

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....	ii
PERYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Lansia.....	6
1. Definisi Lansia	6
2. Penurunan Fungsi pada Lansia	6
3. Klasifikasi Lansia.....	6
4. Masalah Kesehatan pada Lansia	7
B. Konsep Hipertensi	7
1. Definisi Hipertensi	7
2. Patofisiologi Hipertensi.....	8
3. Etiologi Hipertensi	9
4. Klasifikasi Hipertensi.....	9
5. Manifestasi Hipertensi	10
6. Komplikasi Hipertensi	10
7. Pencegahan Hipertensi	10
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	11

C. Konsep Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	11
1. Definisi Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	11
2. Manfaat Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	12
3. Indikasi dan Kontraindikasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	12
4. Waktu Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	13
5. Alat Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	13
6. Prosedur Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	13
D. Konsep Media Video	19
1. Pengertian Video	19
2. Kelebihan Media Video	19
3. Kekurangan Media Video	20
4. Manfaat Media Video	20
5. Jenis-Jenis Media Video	21
6. Ketepatan Solusi Masalah	21
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	23
A. Nama <i>Project</i> Luaran	23
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran	23
C. Keaslian Karya <i>Project</i> Luaran	23
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran	24
1. Tahap <i>Pra</i> Produksi	24
2. Tahap Produksi	28
3. Tahap <i>Pasca</i> Produksi	30
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35