

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SIMBOL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Lansia	4
1. Pengertian.....	4
2. Klasifikasi	4
3. Anatomi Perubahan Lanisa	5
B. Penurunan Fleksibilitas	6
1. Pengertian	6
2. Etiologi.....	7
3. Patofisiologi	7
4. Pemeriksaan dan Pengukuran	9
5. <i>Active Exercise</i>	11
6. <i>Fungsional Exercise</i>	18
7. Mekanisme Kombinasi <i>Active</i> dan <i>Fungsional Exercise</i>	25
C. Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE).....	27

D. Jurnal Yang Relevan	28
BAB III DESKRISI YANG DIHASILAKAN	31
A. <i>Project</i> Luaran.....	31
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran	31
C. Keaslian Karya <i>Project</i>	31
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif	31
E. Uji Coba Hasil <i>Project</i> Terhadap 3 Responden	32
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	33
A. Penjelasan Produk yang Dihasilkan	33
B. Pembahasan Video	33
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	50