

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
DAFTAR SIMBOL	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori	4
1. Lansia	4
a. Definisi lansia.....	4
b. Klasifikasi lansia	4
c. Fisiologi lansia	5
d. Perubahan fisiologi lansia	5
2. Keseimbangan	7
a. Definisi	7
b. Komponen pengontrol keseimbangan	8
c. Fisiologi keseimbangan	10
d. Faktor yang mempengaruhi keseimbangan	10
3. Pemeriksaan	11

4. <i>Ankle strategy exercise</i>	13
a. Definisi	13
b. Mekanisme	14
c. Pelaksanaan	14
d. Indikasi dan Kontraindikasi	16
5. <i>Tandem walking exercise</i>	16
a. Definisi	16
b. Mekanisme	16
c. Pelaksanaan	17
d. Indikasi dan Kontraindikasi	18
B. Jurnal Relevan	19
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	22
A. Nama <i>Project</i> Luaran	22
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran	22
C. Keaslian Karya <i>Project</i>	22
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif	22
E. Uji Coba Hasil <i>Project</i>	25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	26
A. Penjelasan Produk Yang Dihasilkan	26
B. Pembahasan Video	26
BAB V PENUTUP	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	36