

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	ii
SAMPUL DALAM.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Landasan Teori	4
1. Lansia.....	4
a. Pengertian lansia	4

b.	Klasifikasi lansia.....	4
c.	Perubahan Anatomi dan Fisiologi pada Lansia	5
2.	Fleksibilitas Lumbal	8
a.	Pengertian Fleksibilitas Lumbal	8
b.	Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas Lumbal...	9
c.	Pengukuran Fleksibilitas Lumbal	9
d.	Anatomi Lumbal.....	10
e.	Pentingnya Perawatan Fleksibilitas Lumbal.....	18
3.	<i>Chair Based Exercise</i>	19
a.	Pengertian <i>Chair Based Exercise</i>	19
b.	Dosis Latihan <i>Chair Based Exercise</i>	20
c.	Indikasi untuk <i>Chair Based Exercise</i>	21
d.	Kontraindikasi <i>Chair Based Exercise</i>	21
e.	Mekanisme Latihan <i>Chair Based Exercise</i>	21
f.	Metode Latihan <i>Chair Based Exercise</i>	22
B.	Media Komunikasi dan Informasi	25
1.	Media KIE	25
a.	Pengertian KIE.....	25
b.	Jenis-jenis Media KIE.....	25
c.	Prinsip KIE	26
2.	Media <i>Booklet</i>	26
a.	Pengertian <i>Booklet</i>	26
b.	Keunggulan <i>Booklet</i>	26
c.	Kelemahan <i>Booklet</i>	27
d.	Manfaat <i>Booklet</i>	27
C.	Jurnal Yang Relevan.....	27

BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN..... 29

A.	Nama <i>Project</i> Luaran.....	29
B.	Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	29

C. Keaslian Karya <i>Project</i>	30
D. Deskripsi Desain <i>Project</i>	30
E. Uji Coba Project Terhadap 3 Responden.....	30
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	32
A. Hasil yang Dicapai	32
B. Pembahasan Media <i>Booklet</i>	32
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN