

## DAFTAR ISI

SAMPUL.....	
HALAMAN SAMPUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI .....	ix
SUMMARY .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Landasan teori.....	4
1. Konsep Hipertensi .....	4
2. Konsep Prolanis.....	17
3. Senam prolanis .....	18
4. Media video .....	30
B. Hasil Penelitian Senam Prolanis Pada Pasien Hipertensi .....	32
BAB III.....	33
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....	33
A. Nama Projek Luaran .....	33
B. Tujuan Projek Luaran.....	33
C. Keaslian Karya Projek .....	33
D. Deskripsi Desain Projek Luaran .....	415
1. Pra Produksi .....	41
2. Produksi.....	43
3. Pasca Produksi .....	44
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	40
BAB V.....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN.....	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan pemanasan senam prolanis kesatu.....	21
Gambar 2.2 Gerakan pemanasan senam prolanis kedua.....	21
Gambar 2.3 Gerakan pemanasan senam prolanis ketiga.....	21
Gambar 2.4 Gerakan pemanasan senam prolanis keempat.....	22
Gambar 2.5 Gerakan pemanasan senam prolanis kelima.....	22
Gambar 2.6 Gerakan pemanasan senam prolanis keenam.....	22
Gambar 2.7 Gerakan pemanasan senam prolanis ketujuh.....	23
Gambar 2.8 Gerakan pemanasan senam prolanis kedelapan.....	23
Gambar 2.9 Gerakan pemanasan senam prolanis kesembilan.....	23
Gambar 2.10 Gerakan pemanasan senam prolanis kesepuluh.....	24
Gambar 2.11 Gerakan pemanasan senam prolanis kesebelas.....	24
Gambar 2.12 Gerakan pemanasan senam prolanis keduabelas.....	24
Gambar 2.13 Gerakan inti senam prolanis ke satu.....	25
Gambar 2.14 Gerakan inti senam prolanis ke dua.....	25
Gambar 2.15 Gerakan inti senam prolanis ke tiga.....	25
Gambar 2.16 Gerakan inti senam prolanis ke empat.....	26
Gambar 2.17 Gerakan inti senam prolanis ke lima.....	26
Gambar 2.18 Gerakan inti senam prolanis ke enam.....	26
Gambar 2.19 Gerakan inti senam prolanis ke tujuh.....	27
Gambar 2.20 Gerakan inti senam prolanis ke delapan.....	27
Gambar 2.21 Gerakan inti senam prolanis ke sembilan.....	27
Gambar 2.22 Gerakan inti senam prolanis ke Sepuluh.....	28
Gambar 2.23 Gerakan pendinginan senam prolanis ke satu.....	28
Gambar 2.24 Gerakan pendinginan prolanis ke dua.....	28
Gambar 2.25 Gerakan pendinginan prolanis ke tiga.....	29
Gambar 2.26 Gerakan pendinginan senam prolanis ke empat.....	29
Gambar 2.27 Gerakan pendinginan senam prolanis ke lima.....	29
Gambar 2.28 Gerakan pendinginan senam prolanis ke enam.....	30

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	4
Tabel 3.2 Keaslian projek 1.....	33
Tabel 3.3 Keaslian projek 2.....	34
Tabel 3.4 Keaslian projek 3.....	34
Tabel 3.5 Masukan responden.....	39