

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI .....	ix
<i>SUMMARY</i> .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
<b>A. Lanjut Usia</b> .....	4
1. Pengertian Lanjut Usia.....	4
2. Batas – Batasan Lanjut Usia .....	4
3. Tipe lanjut usia.....	4
4. Perubahan pada lansia.....	5
<b>B. Aktivitas Fisik</b> .....	5
1. Definisi Aktivitas Fisik .....	5
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	6
3. Manfaat Aktivitas Fisik .....	6
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Lansia.....	6
5. Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik pada Lansia .....	8
<b>C. <i>Range of Motion</i> (ROM)</b> .....	9
1. Definisi ROM .....	9
2. Jenis – Jenis ROM .....	10
3. Manfaat Latihan <i>Range of Motion</i> (ROM) Pada Lansia.....	11
4. Indikasi dan Kontra indikasi .....	12
5. Waktu Latihan ROM .....	13
6. Gerakan Latihan ROM Aktif .....	14

<b>D. Media Video .....</b>	<b>17</b>
1. Pengertian Video.....	17
2. Kelebihan dan Kekurangan Video .....	17
3. Peran Media Video dalam Meningkatkan Pemahaman dan Keterlibatan Lansia.....	17
<b>E. Ketetapan Solusi Yang Ditawarkan.....</b>	<b>18</b>
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>20</b>
<b>A. Nama Project Luaran.....</b>	<b>20</b>
<b>B. Tujuan Project Luaran .....</b>	<b>20</b>
<b>C. Keaslian Karya <i>Project</i>.....</b>	<b>20</b>
<b>D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif.....</b>	<b>21</b>
<b>E. Uji Coba Hasil Project .....</b>	<b>26</b>
<b>F. Revisi.....</b>	<b>27</b>
<b>G. Distribusi .....</b>	<b>27</b>
<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>31</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>31</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>31</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>