

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN.....	iii
EDUKASI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	5
B. Konsep Senam Lansia	10
C. Konsep Media Video	19
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	22
A. Nama Projek Luaran.....	22
B. Tujuan Projek Pengeluaran.....	22
C. Keaslian Projek.....	22
D. Diskripsi Desain Projek Secara Naratif.....	22
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	27
BAB V PENUTUP	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar2. 1 Pemanasan 1	12
Gambar2. 2 Pemanasan 2	12
Gambar2. 3 Pemanasan 3	12
Gambar2. 4 Pemanasan 4	13
Gambar2. 5 Pemanasan 5	13
Gambar2. 6 Pemanasan 6	13
Gambar2. 7 Pemanasan 7	14
Gambar2. 8 Gerakan Inti 1	14
Gambar2. 9 Gerakan Inti 2	15
Gambar2. 10 Gerakan Inti 3	15
Gambar2. 11 Gerakan Inti 4	15
Gambar2. 12 Gerakan Inti 5	16
Gambar2. 13 Gerakan Inti 6	16
Gambar2. 14 Gerakan Inti 7	17
Gambar2. 15 Gerakan Inti 8	17
Gambar2. 16 Gerakan Pendinginan 1	18
Gambar2. 17 Gerakan Pendinginan 2	18
Gambar2. 18 Gerakan Pendinginan 3	18
Gambar 4. 1 Pembuka Video	28
Gambar 4. 2 Isi Video	28
Gambar 4. 3 Penutup Video	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Garis Besar Berisi Isi Media Video	23
Tabel 3. 2 Jabaran Materi Media Video	23
Tabel 3. 3 Penyusunan Naskah.....	24
Tabel 3. 4 Uji coba responden	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	35
Lampiran 2 Dokumentasi	36
Lampiran 3 Lembar Konsultasi.....	36