

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	5
1. Lansia	5
a. Definisi Lansia	5
b. Batasan-batasan Lanjut Usia	5
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses menua	6
d. Proses Penuaan	7
e. Penurunan Kondisi Fisik	7
f. Perubahan Fisik Pada Lansia	7
g. Penyakit-penyakit pada Lansia	9
2. Nyeri Sendi	10
a. Definisi Nyeri	10
b. Faktor yang mempengaruhi nyeri sendi	11
c. Manifestasi klinis nyeri sendi	11
d. Macam-macam nyeri sendi	11
e. Faktor risiko nyeri sendi lutut	11
f. Pengukuran intensitas nyeri	12
g. Komplikasi Nyeri Sendi	12
h. Penatalaksanaan	12
3. Aktivitas Fisik	14
a. Definisi aktivitas fisik	14

b. Manfaat aktivitas fisik	14
c. Tipe-tipe aktivitas fisik	15
d. Tingkatan aktivitas fisik	17
e. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	18
f. Manfaat aktivitas fisik	18
4. <i>Stretching</i>	18
a. Definisi <i>Stretching</i>	18
b. Jenis-jenis latihan <i>Stretching</i>	19
c. Manfaat latihan <i>Stretching</i>	20
d. Langkah-langkah melakukan <i>Stretching</i>	21
e. Hal-hal yang perlu diperhatikan	24
B. Pengaruh <i>Stretching</i> untuk nyeri sendi lutut pada lansia	24
C. Media <i>Booklet</i>	25
1. Pengertian <i>Booklet</i>	25
2. Tujuan Pembuatan <i>Booklet</i>	25
3. Manfaat <i>Booklet</i>	26
4. Kelebihan dan Kekurangan <i>Booklet</i>	26
5. Solusi permasalahan yang ditawarkan	26

BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN

A. Tema	28
B. Tujuan	28
C. Pembuatan <i>Booklet</i>	28
1. Tahap Persiapan	29
2. Tahap Pembuatan <i>Booklet</i>	29
3. Tahap Pengajuan HAKI	29
4. Tahap Akhir	29
D. Desain dan hasil Luaran	29
E. Keaslian luaran	34

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 35

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN