

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>SAMPUL DEPAN</b> .....                                 |         |
| <b>SAMPUL DALAM</b> .....                                 | ii      |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....                  | iii     |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....             | iv      |
| <b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....                       | v       |
| <b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....                           | vi      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                               | vii     |
| <b>INTISARI</b> .....                                     | ix      |
| <b>SUMMARY</b> .....                                      | x       |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                   | xi      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                | xiii    |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                              | xiv     |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....                             | xv      |
| <b>DAFTAR ISTILAH/SIMBOL</b> .....                        | xvi     |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                  |         |
| A. Latar Belakang.....                                    | 1       |
| B. Rumusan Masalah.....                                   | 3       |
| C. Tujuan.....  | 3       |
| 1. Tujuan Umum.....                                       | 3       |
| 2. Tujuan Khusus.....                                     | 3       |
| D. Manfaat.....   | 4       |
| E. Keutamaan.....   | 4       |
| F. Luaran Produk KIE.....                                 | 5       |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>                            |         |
| A. Landasan Teori.....                                    | 6       |
| 1. Lansia.....  | 6       |
| a. Pengertian.....  | 6       |
| b. Batasan Usia.....                                      | 7       |
| c. Teori Penuaan.....                                     | 8       |
| d. Perubahan Yang Terjadi pada Lansia.....                | 10      |
| e. Permasalahan pada Lansia.....                          | 15      |
| 2. Keseimbangan.....                                      | 16      |
| a. Tipe Keseimbangan.....                                 | 16      |
| b. Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan.....             | 17      |
| c. Komponen Pengontrol Keseimbangan.....                  | 19      |
| 3. Alat Ukur Keseimbangan.....                            | 21      |
| a. Pengertian <i>Berg Balance Scale</i> .....             | 21      |
| b. Peralatan <i>Berg Balance Scale</i> .....              | 21      |
| c. Prosedur Pelaksanaan Test.....                         | 21      |
| 4. <i>The Otago Home Exercise Program</i> .....           | 22      |
| a. Pengertian.....  | 22      |
| b. Peralatan <i>The Otago Home Exercise Program</i> ..... | 23      |
| c. Prosedur <i>The Otago Home Exercise Program</i> .....  | 23      |

|  |    |
|--|----|
| d. Manfaat <i>The Otago Home Exercise Program</i> .....                                    | 38 |
| e. Pengaruh <i>The Otago Home Exercise Program</i> untuk<br>keseimbangan pada lansia ..... | 38 |
| 5. Media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi).....                                      | 39 |
| a. Pengertian.....   | 39 |
| b. Media KIE.....  | 40 |
| c. Tujuan KIE.....   | 40 |
| 6. <i>Booklet</i> .....  | 41 |
| a. Pengertian.....   | 41 |
| b. Kelebihan dan Keterbatasan <i>Booklet</i> .....   | 41 |
| c. Penyusunan <i>Booklet</i> .....   | 42 |
| B. Jurnal Yang Relevan .....   | 44 |
| <b>BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>  |    |
| A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program .....  | 49 |
| 1. Menentukan Pilihan Media KIE yang Efektif.....  | 49 |
| 2. Menentukan Sasaran.....   | 49 |
| 3. Langkah-Langkah Menggunakan KIE .....   | 49 |
| 4. Prinsip Pelaksanaan .....   | 50 |
| 5. Proses Pelaksanaan KIE.....   | 50 |
| 6. Promosi Kesehatan .....   | 51 |
| B. Luaran Yang Dihasilkan.....   | 52 |
| 1. Tema <i>Booklet</i> .....   | 52 |
| 2. Tujuan.....   | 52 |
| 3. Isi <i>Booklet</i> .....  | 52 |
| <b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b>  |    |
| A. Pembahasan Produk .....   | 54 |
| 1. Cover.....  | 54 |
| 2. Daftar Isi .....  | 55 |
| 3. Apa itu Lansia dan Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....                              | 56 |
| 4. Keseimbangan .....  | 57 |
| 5. Alat Ukur Keseimbangan.....   | 58 |
| 6. <i>The Otago Home Exercise Program</i> .....  | 59 |
| 7. Prosedur <i>The Otago Home Exercise Program</i> .....                                   | 60 |
| 8. Gambar Latihan <i>The Otago Home Exercise Program</i> .....                             | 61 |
| 9. Daftar Pustaka .....  | 65 |
| 10. Jurnal Pendukung .....   | 65 |
| 11. Respon dari Fisioterapi .....  | 67 |
| B. Rencana Tindak Lanjut.....  | 68 |
| <b>BABV PENUTUP</b>  |    |
| A. Kesimpulan .....  | 69 |
| B. Keterbatasan.....   | 69 |
| C. Saran.....  | 69 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>  |    |
| <b>LAMPIRAN</b>  |    |