

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Pernyataan Keaslian Tugas Akhir	iii
Pernyataan Publikasi	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing	v
Lembar Pengesahan Penguji	vi
Kata Pengantar	vii
Intisari	viii
<i>Summary</i>	ix
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat	3
E. Keutamaan	4
F. Luaran	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Landasan Teori	5
1. Konsep Dasar Lansia	5
a. Definisi Lansia	5
b. Batasan Lansia	5
c. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	5
2. Keseimbangan	8
a. Pengertian Keseimbangan	8
b. Jenis Keseimbangan	8
c. Komponen-komponen Pengontrol Keseimbangan	8
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	11
3. Terapi Latihan	13
a. <i>Land Exercise Therapy</i>	13
B. Jurnal yang Relevan	15
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	19
A. Tehnik / Cara Pelaksanaan Program	19
1. Media Informasi dan Komunikasi	19
2. Prinsip KIE	19
3. Menentukan Pilihan Metode KIE yang Efektif	20
4. Langkah – langkah Pelaksanaan Menggunakan KIE	20
5. Pelaksanaan KIE	21
6. Luaran yang Diharapkan	21

B. Luaran yang Dihasilkan	22
1. Tema	22
2. Judul	22
3. Tujuan	22
4. Ketentuan Penulisan Buku Saku	23
5. Isi dari Buku Saku	24
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	25
A. Hasil yang Dicapai Buku Saku	25
B. Pembahasan Tentang Produk	26
C. Tindak Lanjut	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Center of Gravity</i>	15
Gambar 2.2 Bidang Tumpu	16
Gambar 2.3 Garis Gravitasi	17
Gambar 4.1 Hasil Produk Buku Saku	25
Gambar 4.2 Sampul Depan Buku Saku	26
Gambar 4.3 Sampul Dalam Buku Saku	27
Gambar 4.4 Prakata	28
Gambar 4.5 Glossary	29
Gambar 4.6 Daftar Isi	30
Gambar 4.7 Daftar Gambar	31
Gambar 4.8 Penyebab Gangguan Keseimbangan dan Definisi Keseimbangan	32
Gambar 4.9 Jenis Keseimbangan dan Pengertian <i>Land Exercise Therapy</i>	33
Gambar 4.10 Mekanisme <i>Land Exercise Therapy</i> Meningkatkan Keseimbangan	34
Gambar 4.11 Indikasi dan Kontra Indikasi <i>Land Exercise Therapy</i>	35
Gambar 4.12 Persiapan Sebelum Latihan	36
Gambar 4.13 Gerakan <i>Land Exercise Therapy</i>	38
Gambar 4.14 Dosis <i>Latihan Land Eercise Therapy</i>	38
Gambar 4.15 Penutup	39
Gambar 4.16 Referensi	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin studi Pendahuluan

Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur *Land Exercise Therapy*

Lampiran 4. Lembar Konsultasi

Lampiran 5. Hasil Produk Buku Saku

Lampiran 6. Lembar Konsultasi Setelah Sidang

DAFTAR SINGKATAN

BOS	<i>Base of Support</i>
COG	<i>Center of Gravity</i>
KIE	Komunikasi Informasi dan Edukasi