

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	16
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan <i>Project</i>	18
D. Manfaat <i>Project</i>	19
E. Keutamaan <i>Project</i>	19
F. Luaran yang Diharapkan	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Lanjut Usia	20
a. Definisi Lanjut Usia	20
b. Klasifikasi Lanjut Usia	20
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Lanjut Usia	21
d. Perubahan yang Terjadi pada Lanjut Usia	21
e. Permasalahan pada Lanjut Usia	26
2. Anatomi Otot <i>Hamstring</i>	27
3. Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	27
a. Definisi Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	28
b. Klasifikasi Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	28
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas	29
4. Mekanisme Latihan Resisted	31
5. Kriterion Inklusi dan Eksklusi	35
B. Media KIE	36
1. Definisi KIE	36
2. Tujuan KIE	36

3. Langkah-langkah KIE	37
4. Prinsip-prinsip KIE.....	37
C. KIE Berupa Poster	38
D. Jurnal yang Relevan	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tehnik Desain yang Dihasilkan	41
B. Luaran yang Dihasilkan	44
BAB IV LUARANG YANG DICAPAI	
A. Luaran yang Dicapai	45
B. Pembahasan Hasil dan Pendistribusian Poster	46
C. Rencana Pelaksanaan	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Anatomi Otot <i>Hamstring</i>	27
Gambar 2.2. <i>Elastic Band</i>	21
Gambar 2.3. Persiapan Latihan <i>Resisted</i> Menggunakan <i>Elastic Band</i>	22
Gambar 2.4. Latihan <i>Resisted</i> Menggunakan <i>Elastic Band</i>	22
Gambar 4.1. Hasil Produk Poster	45
Gambar 4.2 Testimoni Poster	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.3 Pengukuran <i>Tension</i> dari <i>Elastic Band</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemeriksaan Fleksibilitas Otot
Hamstring

Lampiran 5. Operasional Prosedur (SOP) Latihan *Resisted* menggunakan *Elastic
Band*

DAFTAR SINGKATAN

BB	Berat Badan
BF	<i>Biceps Femoris</i>
BFLH	<i>Biceps Femoris Long Head</i>
BFSH	<i>Biceps Femoris Short Head</i>
CSR	<i>Chair Sit and Reach Test</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
KG	Kilo Gram
ROM	<i>Range of Motion</i>
SA	<i>Sinoatrial</i>
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SM	<i>Semimembranosus</i>
ST	<i>Semitendinosus</i>
TB	Tinggi Badan
VO ₂	Volume Oksigen
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

% : Persen

× : Kali