

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PERSETUJUAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat.....	3
E. Keutamaan	3
F. Luaran Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori	4
1. Komunikasi, Informasi, Edukasi.....	4
a. Definisi.....	4
b. <i>Booklet</i>	4
2. Konsep Lansia dan Proses Menua.....	4
a. Definisi Lanjut Usia.....	4
b. Teori Penuaan.....	5
c. Perubahan Akibat Proses Penuaan	7
3. Keseimbangan	10
a. Definisi Keseimbangan	10
b. Jenis Keseimbangan	10
1) Keseimbangan Statis	10
2) Keseimbangan Dinamis	11
c. Komponen-Komponen Pengontrol Keseimbangan	11
1) Sistem Informasi Sensoris	11
a) Sistem <i>Visual</i>	11
b) Sistem <i>Vestibular</i>	11
c) Sistem <i>Somatosensoris</i>	12
2) Respon Otot-Otot Postural yang Sinergis	12
3) Kekuatan Otot (<i>Muscle Strength</i>)	12

4) <i>Adaptatif System</i>	13
d. Lingkup Gerak Sendi (<i>Range Of Motion</i>)	13
1) Faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan	13
a) <i>Center of Grafity</i>	13
b) <i>Line of Grafity</i>	14
c) <i>Base of Support</i>	14
e. <i>Balance Exercise</i>	15
1) Definisi <i>Balace Exercise</i>	15
2) Bentuk Latihan	15
a) <i>Plantar Flexion</i>	16
b) <i>Knee Flexion</i>	16
c) <i>Hip Flexion</i>	16
d) <i>Hip Extension</i>	17
e) <i>Side Leg Raise</i>	17
3) Manfaat Pemberian <i>Balance Exercise</i>	18
4) Mekanisme Pemberian <i>Balance Exercise</i> Terhadap Keseimbangan	18
f. <i>Ankle Strategy Exercise</i>	18
1) Definisi <i>Ankle Strategy Exescise</i>	18
2) Bentuk Latihan <i>Ankle Strategy Exercise</i>	18
3) Manfaat Pemberian <i>Ankle Strategy Exercise</i>	20
4) Mekanisme Pemberian <i>Ankle Strategy Exercise</i> Terhadap Keseimbangan	20
g. Instrumen Pengukuran Keseimbangan Statis	21
B. Jurnal yang Relevan	22
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	24
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program KIE	24
B. Luaran yang Dihasilkan	27
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	29
A. Cover Dan Sampul Depan.....	29
B. Daftar Isi <i>Booklet</i>	29
C. Isi <i>Booklet</i>	29
1) Keseimbangan Lansia.....	30
2) Alat Ukur Keseimbangan	32
3) <i>Balance Exercise</i>	33
4) <i>Ankel Strategy Exercise</i>	37
D. Daftar Pustaka	39
E. Rencana Tindak Lanjut dari Produk yang Dihasilkan	41
F. Testimoni Lansia	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	