

## 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
INTISARI .....	viii
SUMMARY .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan .....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat.....	3
E. Keutamaan .....	4
F. Luaran .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
<b>A. Landasan Teori.....</b>	<b>5</b>
1. Lansia .....	5
a. Definisi Lansia .....	5
b. Batasan Lansia .....	5
c. Perubahan Pada Lansia .....	6
d. Permasalahan Pada Lansia.....	7
2. Resiko Jatuh .....	8
a. Definisi Resiko Jatuh .....	8
b. Faktor Resiko Jatuh .....	9
c. Pengukuran Resiko Jatuh.....	12
3. <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	13
a. Definisi <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	13
b. Manfaat <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	14
c. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Elastic-band Resistance Training</i> ....	14
d. Dosis latihan <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	15
4. <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	17
a. Definisi <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	17
b. Manfaat <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	17
c. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Modified Otago Exercise Programe</i>	18
d. Dosis latihan <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	19

<b>B. Jurnal yang Relevan.....</b>	<b>22</b>
<b>BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....</b>	<b>26</b>
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program KIE.....	26
B. Luaran yang Dihasilkan .....	29
<b>BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN .....</b>	<b>31</b>
A. Penjelasan produk yang dihasilkan <i>Booklet</i> .....	31
B. Pembahasan tentang Produk.....	31
1. Cover atau sampul Depan <i>Booklet</i> .....	31
2. Daftar Isi <i>Booklet</i> .....	32
3. Isi <i>Booklet</i> .....	32
a. Resiko Jatuh .....	34
b. <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	34
1) Pembahasan <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	34
2) Gerakan dan Dosis <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	35
c. <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	36
1) Pembahasan <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	36
2) Gerakan dan Dosis <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	37
4. Daftar Pustaka <i>Booklet</i> .....	38
C. Rencana Tindak Lanjut dari Produk <i>Booklet</i> .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Faktor Resiko Jatuh.....	15
Gambar 2.2 Alat Ukur <i>FSST</i> .....	18
Gambar 4.1 Cover atau Sampul Depan <i>Booklet</i> .....	29
Gambar 4.2 Daftar Isi <i>Booklet</i> .....	30
Gambar 4.3 Isi <i>Booklet</i> tentang Definisi Resiko Jatuh dan Definisi <i>Elastic-Band Resistance Training</i> .....	31
Gambar 4.4 Isi <i>Booklet</i> tentang Manfaat <i>Elastic-band Resistance Training</i> .... dan Dosis <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	33
Gambar 4.5 Isi <i>Booklet</i> tentang Gerakan <i>Elastic-band Resistance Training</i> .....	33
Gambar 4.6 Isi <i>Booklet</i> tentang Definisi <i>Modified Otago Exercise Programe</i> dan Latihan <i>Modified Otago Exercise Programe</i> .....	35
Gambar 4.7 Daftar Pustaka <i>Booklet</i> .....	37
Gambar 4.8 Isi <i>Booklet</i> tentang Responden Dari Lansia .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Izin studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Elastic-band Resistance Training*
- Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Modified Otago Exercise Progame*
- Lampiran 4. Hasil Produk *Booklet*
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi
- Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Tugas Akhir

## DAFTAR SINGKATAN

LANSIA	Lanjut Usia
<i>OEP</i>	<i>Otago Exercise Programe</i>
KIE	Komunikasi, Informasi dan Edukasi

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	:Persen
-	: Sampai
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
×	: Kali