

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KIE .....	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
INTISARI.....	viii
<i>ESSENCE</i> .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
Pendahuluan .....	1
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Lansia	
1. Pengertian Lansia .....	7
2. Klasifikasi Lansia.....	7
3. Perubahan Fungsional pada Lanjut Usia.....	8
B. Hipertensi	
1. Pengertian Hipertensi .....	9
2. Etiologi Hipertensi .....	10
3. Patofisiologi Hipertensi.....	10
4. Klasifikasi Hipertensi.....	11
5. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	11
6. Komplikasi Hipertensi.....	12
7. Penatalaksanaan Hipertensi.....	12
C. Senam Aerobic Low Impact Training	
1. Pengertian Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	14
2. Manfaat Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	15
3. Kelebihan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	15
4. Kekurangan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	15
5. Gerakan Senam <i>Aerobic Low Impact</i> .....	16
6. Standar Operasional Pelaksanaan.....	21
7. Frekuensi Latihan Senam Aerobic Low Impact .....	22
D. Ketepatan Solusi yang Ditawarkan .....	22
E. Media Audio Visual	
1. Pengertian Vidio.....	23
2. Fungsi Vidio.....	23
3. Kelebihan Vidio .....	24
4. Produk Luaran Vidio yang Pernah Dibuat .....	24
<b>BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b>	
A. Tema.....	26
B. Tujuan Pembuatan Vidio .....	26
C. Prosedur Pembuatan Vidio .....	27
1. Praproduksi.....	27
2. Produksi.....	29
3. Pasca Produksi.....	30

<b>BAB IV LUARAN YANG DICAPAI</b>	
A. Hasil Luaran .....	32
B. Kriteria dan Pengusulan HKI untuk Hasil Luaran.....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	