

DAFTAR ISI

Halaman

COVER DEPAN	i
COVER DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. MANFAAT PEMBUATAN VIDEO	5
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. LANSIA (Lanjut Usia)	6
Pengertian Lanjut Usia	6
Batasan-batasan Lansia	6
Tipe Lanjut Usia	6
Teori-teori Proses Menua	7
Perubahan Fisik Pada Lansia	11
B. HIPERTENSI	14
Pengertian Hipertensi	14
Etiologi	15
Manifestasi Klinis	16
Klasifikasi	17
penatalaksanaan	17
C. SENAM LANSIA	18

Pengertian Senam Lansia.....	18
Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah	18
Gerakan Senam Lansia	20
D. RELAKSASI NAFAS DALAM.....	25
Pengertian Relaksasi Nafas Dalam	25
Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah	26
Gerakan Senam Lansia	26
BAB III	
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	29
A. Tema KIE.....	29
B. Media Video.....	29
C. Tujuan Media Video.....	30
D. Pedoman Pembuatan Video	30
BAB IV	
LUARAN YANG DICAPAI.....	35
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42