

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
INTISARI .....	vii
SUMMARY .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	4
A. Lansia .....	4
B. Asam Urat .....	6
C. Senam Ergonomis .....	9
D. Media Video .....	13
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan .....	14
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN .....	16
A. Tema .....	16
B. Tujuan .....	16
C. Keaslian Karya Project.....	16
D. Deskripsi Desain Project Luaran .....	17
BAB IV HASIL LUARAN YANG DICAPAI .....	24
BAB V PENUTUP.....	26
A. Kesimpulan .....	26
B. Saran .....	26
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Teknik Lapang Dada .....	11
Gambar 3.2 Teknik Tunduk Syukur .....	12
Gambar 3.3 Teknik Duduk Perkasa .....	13
Gambar 3.4 Teknik Berbaring Pasrah .....	13