

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Lansia	7
1. Definisi	7
2. Klasifikasi Lanjut Usia	7
B. Hipertensi.....	8
1. Definisi.....	8
2. Etiologi.....	9
3. Patofisiologi	9
4. Manifestasi Klinis	9
5. Penatalaksanaan.....	10

6. Lansia Penderita Hipertensi	11
1. Definisi.....	12
2. Manfaat Senam Tera.....	14
3. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Tera.....	15
4. Teknik Gerakan Senam Tera.....	15
5. Mekanisme Senam Tera Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.....	29
C. Ketepatan Solusi yang Ditawarkan	31
D. Media Produk Luaran (Video)	33
1. Pengertian Video	33
2. Manfaat Video	33
3. Kelebihan Video	34
4. Kelemahan Video	34
BAB III TUGAS AKHIR DESAIN YANG DIHASILKAN	35
A. Nama Project Luaran.....	35
B. Tujuan Project Luarak KIE.....	35
C. Keaslian Karya Project	35
1. Persiapan Produksi Video	36
2. Produksi	40
3. Pasca Produksi.....	41
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	43
A. Hasil Luaran.....	43
B. Kriteria dan Pengusulan HKI untuk Hasil Luaran	43
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII.....	8
Tabel 2.2 Gerakan Peregangan.....	16
Tabel 2.3 Gambar Gerakan Persendian.....	21
Tabel 2.4 Gerakan Pernafasan.....	25
Tabel 2.5 Durasi pergerakan senam tera.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Cover video	44
Gambar 4.2 Isi konten dalam video	44

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
PMK	: Peraturan Menteri Kesehatan
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar