

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM PERSYARATAN GELAR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN <i>PROJECT</i>	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	viii
<i>SUMMARY</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Lansia	4
1. Pengertian Lansia	4
2. Perubahan pada Lansia.....	4
B. <i>Osteoarthritis Genu</i>	6
1. Anatomi dan Fisiologi <i>Genu</i>	6
2. Definisi <i>Osteoarthritis Genu</i>	16
3. Etiologi <i>Osteoarthritis Genu</i>	16
4. Patofisiologis <i>Osteoarthritis Genu</i>	18
5. Klasifikasi <i>Osteoarthritis Genu</i>	18
6. Nyeri <i>Osteoarthritis Genu</i>	19
C. Senam <i>Tai Chi</i>	19
1. Definisi Senam <i>Tai Chi</i>	19

2. Indikasi Senam <i>Tai Chi</i>	20
3. Kontra Indikasi Senam <i>Tai Chi</i>	21
4. Prinsip Senam <i>Tai Chi</i>	21
5. Gerakan Senam <i>Tai Chi</i>	21
6. Dosis Senam <i>Tai Chi</i>	35
7. Mekanisme Senam <i>Tai Chi</i> untuk Mengurangi Nyeri <i>Osteoarthritis Genu</i>	35
D. Media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi).....	36
1. Definisi KIE	36
2. Jenis KIE	36
3. Pengelompokan KIE Berdasarkan Sasaran	37
4. Media <i>Booklet</i>	38
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	41
A. Teknik Pelaksanaan Program KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi).....	41
B. Nama <i>Project</i> Luaran	42
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran	42
D. Keaslian Karya <i>Project</i>	42
E. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran Secara Naratif	43
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	44
A. Hasil	44
B. Pembahasan <i>Booklet</i>	44
1. Cover <i>Booklet</i>	44
2. Daftar Isi <i>Booklet</i>	45
3. Isi <i>Booklet</i> Tentang Penjelasan Lansia	45
4. Isi <i>Booklet</i> Tentang Penjelasan <i>Osteoarthritis Genu</i>	46
5. Isi <i>Booklet</i> Tentang Penjelasan Senam <i>Tai Chi</i>	47
6. Catatan Penting	49
7. Daftar Pustaka	49
C. Rencana Tindak Lanjut	50
BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51

B. Saran.....51

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

LAMPIRAN

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Tulang Penyusun <i>Genu</i>	8
Gambar 2.2. Anatomi <i>Genu</i>	8
Gambar 2.3. Ligamen pada <i>Genu</i>	9
Gambar 2.4. Bursa Sendi <i>Genu</i>	11
Gambar 2.5. Kapsul Sendi <i>Genu</i>	12
Gambar 2.6. Otot <i>Fleksor</i> dan <i>Ekstensor Genu</i>	14
Gambar 2.7. <i>Manicus</i> Sendi <i>Genu</i>	15
Gambar 2.8. Gerakan Kepala ke Bawah.....	22
Gambar 2.9. Gerakan Bahu.....	22
Gambar 2.10. Gerakan <i>Gethering Qi</i>	23
Gambar 2.11. Gerakan <i>Spine</i>	23
Gambar 2.12. Gerakan <i>Turning Spine</i>	24
Gambar 2.13. Gerakan <i>Hip</i>	25
Gambar 2.14. Gerakan <i>Slide Stretch</i>	25
Gambar 2.15. Gerakan Tendangan.....	26
Gambar 2.16. Gerakan <i>Step Forward</i>	27
Gambar 2.17. Gekanan <i>Ankle Tapping</i>	27
Gambar 2.18. Gerakan Rotasi.....	28
Gambar 2.19. Gerakan Lutut dan Memutar Langkah.....	29
Gambar 2.20. Gerakan Bermain Kecapi.....	30
Gambar 2.21. Gerakan Langkah Mundur untuk Mengusir Kera.....	31
Gambar 2.22. Gerakan Menangkap Ekor Burung.....	32
Gambar 2.23. Gerakan <i>Punching Tigh</i>	34
Gambar 2.24. Gerakan <i>Tance and Relax</i>	34
Gambar 2.25. Gerakan <i>Gerhering Qi</i>	35
Gambar 4.1. Cover <i>Booklet</i>	44
Gambar 4.2. Daftar Isi <i>Booklet</i>	45
Gambar 4.3. Isi <i>Booklet</i> Penjelasan Lansia.....	46
Gambar 4.4. Isi <i>Booklet</i> Penjelasan <i>Osteoarthritis Genu</i>	46

Gambar 4.5. Isi <i>Booklet</i> Penjelasan Senam <i>Tai Chi</i>	47
Gambar 4.6. Catatan Penting <i>Booklet</i>	49
Gambar 4.7. Daftar Pustaka <i>Booklet</i>	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Klasifikasi <i>Osteoarthritis Genu</i>	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Riwayat Hidup
Lampiran 2	<i>Booklet</i>
Lampiran 3	Lembar Konsultasi Tugas Akhir

DAFTAR SINGKATAN

KIE	Komunikasi, Informasi, Edukasi
Lansia	Lanjut Usia
M	Muskulo/Otot
N	<i>Neuro</i> /Saraf

DAFTAR SIMBOL

\times	Kali
\leq	Kurang Dari
\geq	Lebih Dari
$\%$	Persen
—	Sampai