

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
INTISARI.....	x
SUMMARY.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Lansia.....	4
1. Definisi Lansia.....	4
2. Klasifikasi Lansia.....	4
3. Proses Penuaan.....	4
B. Senam Tai Chi.....	6
1. Definisi Senam Tai Chi.....	6
2. Prinsip Senam Tai Chi.....	6
3. Manfaat Senam Tai Chi.....	7
4. Manfaat Senam <i>Tai Chi</i> untuk Kebugaran Kardiovaskular Lansia.....	7
5. Metode Gerakan Senam Tai Chi.....	9
6. Indikasi dan Kontraindikasi Senam <i>Tai Chi</i>	14
C. Kebugaran Kardiovaskular.....	15
1. Anatomi Kardiovaskular.....	15
2. Definisi Kebugaran.....	16
3. Klasifikasi Kebugaran.....	17

4. Kebugaran pada Lansia.....	18
D. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE).....	19
1. Definisi Komunikasi, Informasi dan Edukasi.....	19
2. Keunggulan Komunikasi, Informasi dan Edukasi.....	19
3. Definisi dan Manfaat Booklet.....	19
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	20
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program KIE.....	20
B. Nama Project Luaran.....	21
C. Tujuan Project Luaran.....	21
D. Keaslian Karya Project.....	21
E. Deskripsi Desain.....	22
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	25
A. Sampul Depan.....	25
B. Daftar Isi Booklet.....	26
C. Isi Booklet.....	27
D. Daftar Pustaka.....	35
BAB V PENUTUP.....	37
A. KESIMPULAN.....	37
B. SARAN.....	37
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	