

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR SINGKATAN .....	xii
BAB I     PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
BAB II     LANDASAN TEORI.....	5
A. Pengertian Lansia .....	5
B. Penuaan .....	8
1. Teori Penuaan.....	8
2. Keseimbangan .....	10
3. KIE .....	37
4. <i>Booklet</i> .....	37
BAB III    DEKRIPSI DESAIN YANG DI HASILKAN .....	42
A. Teknis dari Pengalaman Program .....	42
B. Luaran Yang Dihasilkan.....	45
BAB IV     LUARAN YANG DI CAPAI .....	46
A. Pembahasan Produk .....	46
1. Cover .....	46
2. Halaman Utama.....	47
3. Daftar Isi.....	48
4. Mengenal Apa Itu Lansia dan Perubahan Yang Terjadi Pada	

	Lansia .....	49
	5. Keseimbangan .....	50
	6. Alat Ukur Keseimbangan .....	51
	7. <i>Twelve Balance Exercise</i> .....	52
	8. Gambar Gerakan <i>Twelve Balance Exercise</i> .....	54
BAB V	PENUTUP .....	59
	A. Kesimpulan.....	59
	B. Saran.....	60
	DAFTAR PUSTAKA .....	62
	LAMPIRAN .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Alat Tes Keseimbangan .....	15
Gambar 2.2. <i>single limb stance</i> .....	17
Gambar 2.3. <i>eye tracking</i> .....	18
Gambar 2.4. <i>eye tracking</i> .....	18
Gambar 2.5. <i>reach for the lock</i> .....	19
Gambar 2.6. <i>tandem stance</i> .....	20
Gambar 2.7. <i>single limb with arm</i> .....	21
Gambar 2.8. <i>balancing wand</i> .....	21
Gambar 2.9. <i>knee marching</i> .....	22
Gambar 2.10. <i>body circles</i> .....	23
Gambar 2.11. <i>heel to toe</i> .....	24
Gambar 2.12. <i>Grepevine</i> .....	25
Gambar 2.13. <i>Stepping</i> .....	26
Gambar 2.14. <i>Side Stepping</i> .....	28
Gambar 2.15. <i>Figure</i> .....	29
Gambar 2.16. <i>Figure In One Direction</i> .....	30
Gambar 2.17. <i>Step Clover</i> .....	32
Gambar 2.18. <i>Dynamic Walking</i> .....	33
Gambar 2.19. <i>Dynamic Walking Sambil Menengok Ke Kanan</i> .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	66
Lampiran 2. Dokumentasi Booklet .....	67
Lampiran 3. Lembar Konsultasi.....	76
Lampiran 4. Lembar Revisi Pasca Ujian.....	79

## DAFTAR SINGKATAN

SARS	: <i>Servere Acute respiratory Syndrome</i>
MERS	: <i>Middle East Respiratory syndrome</i>
COG	: <i>Center of Gravity</i>
LOG	: <i>Line of Gravity</i>
BOS	: <i>Base of Support</i>
BBS	: <i>Berg Balance Scale</i>
TUGT	: <i>Time up Go Test</i>