

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
INTISARI.....	ix
<i>SUMMARY</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. <i>Postmenopause</i>	4
B. <i>Fleksibilitas Trunk</i>	9
C. <i>Pilates Exercise</i>	21
D. Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE)	43
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	45
A. Teknik Pelaksanaan Program.....	45
B. Nama <i>Project</i> Luaran	48
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	48
D. Keaslian Karya <i>Project</i>	48
E. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran.....	48
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	50
A. Hasil	50
B. Pembahasan	50

C. Rencana Tindak Lanjut	71
BAB V PENUTUP.....	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Columna vertebra</i>	9
Gambar 2.2 Struktur vertebra.....	10
Gambar 2.3 Sendi pada vertebra lumbal	11
Gambar 2.4 <i>Ligamentum</i> pada vertebra lumbal	12
Gambar 2.5 Otot-otot abdominal	13
Gambar 2.6 Otot-otot ekstensor vertebra.....	14
Gambar 2.7 Pengukuran fleksibilitas <i>trunk</i> dengan <i>fleximeter</i>	18
Gambar 2.8 Tanda superior dan tanda inferior	20
Gambar 2.9 Pelaksanaan pengukuran fleksibilitas <i>trunk</i>	20
Gambar 2.10 Gerakan <i>cat stretch</i>	28
Gambar 2.11 Gerakan <i>watchdog</i>	28
Gambar 2.12 Gerakan <i>shortplank</i>	29
Gambar 2.13 Gerakan <i>halfswan</i>	30
Gambar 2.14 Gerakan <i>the hundred</i>	31
Gambar 2.15 Gerakan <i>roll up</i>	31
Gambar 2.16 Gerakan <i>single leg stretch</i>	32
Gambar 2.17 Gerakan <i>double leg stretch</i>	33
Gambar 2.18 Gerakan <i>leg circle</i>	33
Gambar 2.19 Gerakan <i>rolling like a ball</i>	34
Gambar 2.20 Gerakan <i>spine stretch forward</i>	35
Gambar 2.21 Gerakan <i>the saw</i>	35
Gambar 2.22 Gerakan <i>the teaser</i>	36
Gambar 2.23 Gerakan <i>swan dive</i>	37
Gambar 2.24 Gerakan <i>crisscross</i>	38
Gambar 2.25 Gerakan <i>coccyx curl</i>	38
Gambar 2.26 Gerakan <i>curl up</i>	39
Gambar 2.27 Gerakan <i>swimming</i>	40
Gambar 2.28 Gerakan <i>hip flexor stretch</i>	40
Gambar 2.29 Gerakan <i>side-hip stretch</i>	41
Gambar 4. 1 Halaman sampul.....	50
Gambar 4. 2 Halaman daftar isi	51
Gambar 4. 3 Halaman daftar isi	51
Gambar 4. 4 Halaman prakata.....	52
Gambar 4. 5 Halaman glosarium	52
Gambar 4. 6 Halaman glosarium	53
Gambar 4. 7 Halaman sampul materi <i>postmenopause</i>	54
Gambar 4. 8 Gambar halaman materi pengertian dan gejala <i>postmenopause</i>	54
Gambar 4. 9 Halaman materi hubungan <i>postmenopause</i>	54
Gambar 4. 10 Gambar sampul materi fleksibilitas trunk	55
Gambar 4. 11 Halaman pengertian fleksibilitas <i>trunk</i>	55
Gambar 4. 12 Halaman materi manfaat fleksibilitas <i>trunk</i>	56
Gambar 4. 13 Halaman materi pengukuran fleksibilitas <i>trunk</i>	57

Gambar 4. 14 Halaman sampul <i>pilates exercise</i>	58
Gambar 4. 15 Halaman materi <i>pilates exercise</i>	58
Gambar 4. 16 Halaman persiapan alat dan persiapan peserta.....	60
Gambar 4. 17 Halaman gerakan <i>pilates exercise</i>	68
Gambar 4. 18 Halaman daftar pustaka	70
Gambar 4. 19 Halaman penutup.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. Luaran
- Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir
- Lampiran 4. Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

CEI	: <i>Communication, Education and Information</i>
CTS	: <i>Carpal Tunnel Syndrome</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GTO	: <i>Golgi Tendon Organ</i>
HNP	: <i>Hernia Nucleus Pulposus</i>
HSP	: <i>Heat Shock Protein</i>
KIE	: <i>Komunikasi, Informasi, dan Edukasi</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
MMST	: <i>Modified-modified Schober Test</i>
PDKI	: <i>Pangkalan Data Kekayaan Intelektual</i>
SRT	: <i>Sit and Reach Test</i>
THR	: <i>Total Hip Replacement</i>
TKR	: <i>Total Knee Replacement</i>
TOS	: <i>Thoracic Outlet Syndrome</i>
TTT	: <i>Toe Touch Test</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

-	: sampai
>	: lebih dari
%	: Persen
cm	: <i>centimeter</i>
Atresia	: bentuk yang tidak sempurna
Amenorea	: kondisi ketika wanita tidak mengalami menstruasi
Apoptosis	: kematian sel yang terprogram
<i>Diastasis recti</i>	: kondisi ketika otot perut sisi kanan dan otot perut sisi kiri mengalami pemisahan
Dispareunia	: nyeri saat berhubungan intim
Estradiol	: jenis hormon estrogen yang paling banyak diproduksi selama usia reproduksi
Estrone	: jenis hormon estrogen yang diproduksi dalam jumlah sedikit
Fibrosa	: jaringan ikat padat
Fluktuasi	: perubahan turun-naik
Folikel	: kantung cairan yang berisi oosit matang untuk membentuk sebuah sel telur
Folikel primordial	: folikel yang akan berubah menjadi folikel primer
<i>Follicle Stimulating Hormone</i>	: hormon yang berfungsi mengendalikan siklus menstruasi dan produksi sel telur
Fungsiolesa	: hilangnya fungsi bagian tubuh
<i>Gonadotropin</i>	: hormon yang berperan dalam kesuburan
<i>Hip</i>	: sendi panggul
<i>Hot flushes</i>	: rasa panas
Inkontinensia urin	: sulit menahan buang air kecil
Insomnia	: sulit tidur
L5	: lumbal ke-5
<i>Luteinizing Hormone</i>	: hormon yang berfungsi membantu mengatur siklus menstruasi
<i>m.</i>	: <i>musculus</i>
Neurotransmitter	: senyawa kimia dalam tubuh yang berfungsi membawa sinyal antar sel saraf
Norepinefrin	: hormon yang berperan mengendalikan siklus istirahat, kewaspadaan, dan memori
Oosit	: sebuah sel di dalam ovarium yang akan mengalami pembelahan menjadi sel telur
pt	: <i>points</i>
Pubertas	: perubahan tubuh dari anak-anak menuju dewasa secara seksual
S1	: <i>sacrum</i> ke-1
Serotonin	: hormon yang berperan mengatur emosi dan

Supine hypotension syndrome : suasana hati
: penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30
persen pada ibu hamil ketika berada dalam
posisi terlentang