

DAFTAR ISI

Pernyataan Keaslian KIE	iii
Pernyataan Persetujuan Publikasi	iv
Persetujuan Pembimbing	v
Pengesahan Penguji	vi
Kata Pengantar	vii
Intisari	ix
Summary	x
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar	xiii
BAB I Pendahuluan	1
BAB II Tinjauan Pustaka.....	5
A. Lansia	5
1. Definisi Lansia	5
2. Batasan Lansia.....	5
3. Karakteristik Lansia	6
4. Ciri-Ciri Lansia.....	6
B. Hipertensi.....	7
1. Pengertian Hipertensi	7
2. Klarifikasi Hipertensi	8
3. Etiologi Hipertensi	9
4. Manifestasi Klinis Hipertensi	9
5. Patofisiologi Hipertensi.....	9
6. Komplikasi Hipertensi.....	10
7. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi	11
8. Penatalaksanaan Hipertensi	11
C. Senam Prolanis	13
1. Pengertian	13
2. Manfaat Dan Teknik Senam Prolanis.....	14
3. Frekuensi Latihan	22
4. Indikasi Senam Prolanis	22
5. Kontraindikasi Senam Prolanis	23

D. Media Luaran Video	23
1. Definisi	23
2. Manfaat Media Video.....	24
3. Kelebihan Media Video.....	24
4.Kelemahan Media Video	24
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	25
BAB III Deskripsi Desain Yang Dihasilkan	28
A. Tema KIE.....	28
B. Tujuan Media Video	28
C. Keaslian Karya Project	28
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	30
BAB IV Luaran yang Dihasilkan	38
BAB V Kesimpulan dan Saran	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
Daftar Pustaka	42
Lampiran	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan pemanasan pertama	14
Gambar 2.2 Gerakan pemanasan kedua.....	14
Gambar 2.3 Gerakan pemanasan ketiga.....	15
Gambar 2.4 Gerakan pemanasan keempat.....	15
Gambar 2.5 Gerakan pemanasan kelima	15
Gambar 2.6 Gerakan pemanasan keenam.....	16
Gambar 2.7 Gerakan pemanasan ketujuh	16
Gambar 2.8 Gerakan pemanasan kedelapan	16
Gambar 2.9 Gerakan pemanasan kesembilan	17
Gambar 2.10 Gerakan inti pertama.....	17
Gambar 2.11 Gerakan inti kedua	17
Gambar 2.12 Gerakan inti ketiga	18
Gambar 2.13 Gerakan inti keempat	18
Gambar 2.14 Gerakan inti kelima.....	18
Gambar 2.15 Gerakan inti keenam	19
Gambar 2.16 Gerakan inti ketujuh.....	19
Gambar 2.17 Gerakan inti kedelapan.....	19
Gambar 2.18 Gerakan inti kesembilan.....	20
Gambar 2.19 Gerakan inti kesepuluh.....	20
Gambar 2.20 Gerakan inti kesebelas	20
Gambar 2.21 Gerakan pendinginan pertama	21
Gambar 2.22 Gerakan pendinginan kedua.....	21
Gambar 2.23 Gerakan pendinginan ketiga.....	21
Gambar 2.24 Gerakan pendinginan keempat.....	22
Gambar 2.25 Gerakan pendinginan kelima	22
Gambar 2.26 Cover video	39
Gambar 2.27 Gerakan Senam Prolanis	39
Gambar 2.28 Penutup Video.....	39