

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN.....	
SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN <i>PROJECT</i> AKHIR	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI	vii
<i>SUMMARY</i>	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Lansia	6
a. Definisi Lansia	6
b. Klasifikasi Lansia.....	7
c. Perubahan pada Lansia	7
2. Tinjauan Umum Tentang Irama Berjalan	10
a. Definisi Irama Berjalan.....	10
b. Fisiologi Berjalan.....	11
3. Tinjauan Umum Tentang Kepercayaan Diri.....	13
a. Definisi Kepercayaan Diri	13
4. Konsep Square Stepping Exercise	16
a. Definisi Square Stepping Exercise.....	16
b. Bentuk Square Stepping Exercise.....	17
c. Manfaat Square Stepping Exercise	18
d. Indikasi dan Kontradiksi Square Stepping Exercise.....	19
e. Mekanisme Square Stepping Exercise.....	19
B. Media KIE.....	20

1. Definisi KIE	20
2. Kategori KIE.....	21
3. Jenis Media KIE.....	21
4. Buku Saku.....	22
a. Definisi Buku Saku.....	22
b. Keunggulan Buku Saku	22
c. Kekurangan Buku Saku	22
C. Jurnal yang Relevan.....	23
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	25
A. Nama Project Luaran	25
B. Tujuan Project Luaran.....	25
C. Keaslian Project Luaran.....	25
D. Deskripsi Project Luaran.....	25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	27
A. Hasil yang Dicapai.....	27
B. Pembahasan Buku Saku.....	27
C. Rencana Tindak Lanjut.....	39
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Skema Square Stepping Exercise.....	17
Gambar 4.1 Halaman Sampul Buku Saku	28
Gambar 4.2 Daftar Isi.....	29
Gambar 4.3 Lansia (Lanjut Usia)	29
Gambar 4.4 Batasan Usia.....	30
Gambar 4.5 Definisi Irama Berjalan	31
Gambar 4.6 Definisi Kepercayaan Diri	31
Gambar 4.7 Definisi Square Stepping Exercise	32
Gambar 4.8 Indikasi dan Kontraindikasi Square Stepping Exercise.....	33
Gambar 4.9 Mekanisme Square Stepping Exercise.....	33
Gambar 4.10 Penatalaksanaan Square Stepping Exercise	34
Gambar 4.11 Gerakan 1	34
Gambar 4.12 Gerakan 2	35
Gambar 4.13 Gerakan 2 Lanjutan	36
Gambar 4.14 Gerakan 3	36
Gambar 4.15 Gerakan 3 Lanjutan	37
Gambar 4.16 Dosis Square Stepping Exercise	38
Gambar 4.17 Daftar Pustaka	38
Gambar 4.18 Halaman Sampul Penutup.....	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
TABEL 2.1 Gerakan Square Stepping Exercise	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN 1 Daftar Riwayat Hidup	41
LAMPIRAN 2 Standar Operasional SSE.....	42
LAMPIRAN 3 Buku Saku	47
LAMPIRAN 4 Daftar Hadir Responden Uji Coba.....	48
LAMPIRAN 5 Dokumentasi.....	57
LAMPIRAN 6 Lembar Konsultasi	

DAFTAR SINGKATAN

SSE	<i>Square Stepping Exercise</i>
HKI	Hak Kekayaan Intelektual
KIE	Komunikasi Informasi dan Edukasi
KBBI	Kamus Besar Bahasa Indonesia
WHO	<i>World Health Organization</i>
<i>et al</i>	Dan Kawan Kawan
Kemendikbud	Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL

/	Atau
&	Dan
%	Persen
-	Sampai