

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
DAFTAR SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. LANDASAN TEORI	5
1. Lansia	5
2. Sacropenia	6
3. Resistance Training	10
B. Jurnal yang Relevan.....	19
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILAKAN.....	24
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program.....	24
1. Komunikasi, Informasi, Edukasi Kesehatan (KIE)	24
2. Media KIE	24
3. Jenis KIE	25
B. Macam-macam KIE.....	25
C. Tujuan KIE	25

D. Buku Saku	25
E. Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku	26
F. Teknik Pembuatan Buku Saku	26
G. Luaran yang Dihasilkan.....	27
H. Keaslian Karya Project.....	28
I. Deskripsi Karya <i>Project</i>	28
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	30
A. Hasil yang dicapai	30
B. Pembahasan Buku Saku.....	30
C. Rencana Tindak Lanjut.....	40
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Biceps Curl</i>	12
Gambar 2.2 <i>Triceps Extension</i>	13
Gambar 2.3 <i>Lateral Raise</i>	13
Gambar 2.4 <i>Seated Row</i>	14
Gambar 2.5 <i>Chest Press</i>	14
Gambar 2.6 <i>Abdominal Crunch</i>	15
Gambar 2.7 <i>Calf Raise</i>	15
Gambar 2.8 <i>Chair Squat</i>	16
Gambar 2.9 <i>Knee Extension</i>	16
Gambar 2.10 <i>Knee Flexion</i>	17
Gambar 2.11 <i>Hip Flexion</i>	17
Gambar 2.12 <i>Dorsi Flexion</i>	18
Gambar 4.1 <i>Cover Buku Saku</i>	31
Gambar 4.2 <i>Prakata</i>	31
Gambar 4.3 <i>Glossary</i>	32
Gambar 4.4 <i>Daftar isi</i>	32
Gambar 4.5 <i>Isi Buku Saku</i>	33
Gambar 4.6 <i>Daftar Pustaka</i>	39
Gambar 4.7 <i>Penutup</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Curriculum Vitae</i>
Lampiran 2	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 3	Luaran Produk Berupa Buku Saku
Lampiran 4	Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

ASM	: <i>Appendicular Skeletal Mass</i>
AWGS	: <i>Asian Working Group of Sarcopenia</i>
BIA	: Bioelektrik Impedansi Analisis
CT	: <i>Computed Tomography</i>
DEXA	: <i>Dual Energy X-Ray Absortiometry</i>
Lansia	: Lanjut Usia
MRI	: <i>Magnetic Resonance Imaging</i>
SPPB	: <i>Short Physical Performance Battery</i>
TUG	: <i>Timed-Up and Go</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH

Geriatric	: Ilmu tentang perawatan kesehatan dan penyakit manusia usi lanjut
Prevalensi	: Jumlah keseluruhan kasus penyakit yang terjadi pada suatu waktu tertentu di suatu wilayah
Kognitif	: Berhubungan dengan atau melibatkan kognisi
Mobilitas	: Kesiapsiagaan untuk gerakan yang berpindah
Terisolasi	: Tindakan pemisahan pasien berpenyakit menular dari orang lain
Neurologis	: Bersifat atau menurut ilmu saraf
Motorik	: Bersangkutan dengan penggerak
Endokrin	: Kelenjar yang tidak mempunyai saluran untuk mengalirkan sekresinya
Hormon	: Zat yang dibentuk oleh bagian tubuh tertentu dalam jumlah kecil
Elastis	: Lentur mudah berubah bentuknya dan mudah kembali ke bentuk asal
Obesitas	: Penumpukan lemak berlebih di dalam badan
Mitokondria	: Partikel yang terdapat di nucleus menghasilkan energy melalui pernafasan sel
Atrofi	: Penyusutan atau pengecilan ukuran suatu sel jaringan otot
Transisi	: Peralihan dari keadaan
Hipertrofi	: Peningkatan ukuran serat otot
Degradasi	: Penurunan
<i>Halter</i>	: alat olahraga angkat bes berupa batang besi yang pada kedua ujungnya diberi besi pemberat dengan ukuran berat tertentu
<i>Kettle bell</i>	: Alat olahraga berbentuk seperti bola besi yang memiliki pegangan dibagian atasnya

- Lunges* : Latihan kekuatan yang sering dilakukan ketika seseorang ingin memperkuat, mementuk, dan mengencangkan tubuh
- Squat* : gerakan olahraga yang dapat membantu mengencangkan otot tubuh, termasuk betis, kaki, pantat, dan paha
- Portable : Mudah dibawa
- Deformasi : Perubahan bentuk atau wujud dari yang baik menjadi kurang baik

DAFTAR SIMBOL

-	: Sampai
+ -	: Tambah dan kurang
&	: Dan
=	: Sama dengan
“	: Tanda petik
()	: Tutup buka kurung
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
%	: Persen
/	: Atau