

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI.....	ix
SUMMARY.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR SIMBOL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Lansia.....	5
1. Pengertian Lanjut usia (Lansia).....	5
2. Batasan-batasan Lanjut Usia.....	5
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses menua.....	5
4. Perubahan yang terjadi pada lansia.....	7
5. Masalah umum pada lanjut usia.....	12
B. Kecemasan.....	13
1. Pengertian Kecemasan.....	13
2. Etiologi kecemasan.....	14
3. Tanda-tanda cemas.....	15
4. Tingkatan cemas.....	16
5. Alat pengukur kecemasan.....	17
6. Penatalaksanaan kecemasan.....	17
C. Senam Tai Chi.....	19

1. Pengertian senam <i>Tai Chi</i> .....	19
2. Tujuan senam <i>Tai Chi</i> .....	20
3. Prinsip senam tai chi .....	21
4. Manfaat Senam <i>Tai Chi</i> .....	21
5. Langkah-langkah Melakukan Senam tai chi .....	22
D. Media Video.....	27
1. Pengertian video.....	27
2. Kelebihan dari media video .....	28
3. Kekurangan dari media video .....	28
E. Ketepatan solusi yang ditawarkan.....	29
<b>BAB III</b> .....	31
<b>DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN</b> .....	31
A. Tema Luaran .....	31
B. Tujuan project luaran .....	31
C. Keaslian karya project.....	31
D. Deskripsi desain project luaran .....	32
<b>BAB IV HASIL LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	40
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	43
<b>LAMPIRAN</b> .....	46