

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR PUSTAKA	33
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Lansia	14
1. Pengertian Lansia	14
2. Proses Menua	14
3. Rectus Abdominis	17
4. Core Stability Exercise	19
B. Media KIE.....	24
1. Definisi Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE)	24
2. Prinsip KIE.....	24
3. Tujuan KIE.....	25
4. Jenis-jenis media KIE.....	25
C. Definisi Video	26
1. Pengertian	26
2. Kelebihan Video.....	26
3. Kelemahan Video	26
4. Manfaat Media Video	26
5. Tujuan.....	26

BAB III DESAIN YANG DIHASILKAN	28
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program (KIE).....	28
B. Nama Project Luaran	29
1. Tema Luaran	29
2. Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	29
3. Project Luaran Keaslian.....	29
C. Deskripsi Desain Project Luaran	31
1. Praproduksi	31
2. Produksi	33
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Anatomi <i>Rectus Abdominis</i>	18
Gambar 2. 2 <i>Curl Up</i> 1.....	23
Gambar 2. 3 <i>Curl Up</i> 2.....	23
Gambar 2. 4 <i>Curl Up</i> 3.....	24
Gambar 4. 1 Pembukaan	36
Gambar 4. 2 Pengertian <i>Core Stability Exercise</i>	37
Gambar 4. 3 Pengertian <i>rectus abdominis</i>	37
Gambar 4. 4 Manfaat dan Tujuan <i>Core Stability Exercise</i>	38
Gambar 4. 5 Gerakan <i>Curl Up</i> 1.....	38
Gambar 4. 6 Gambar <i>Curl Up</i> 2	39
Gambar 4. 7 Gerakan <i>Curl Up</i>	40

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3. 1 <i>Core stability exercise</i>	31
Tabel 3. 2 Penyusunan materi media video.....	32
Tabel 3. 3 Penyusunan naskah.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Daftar Riwayat Hidup
LAMPIRAN 2	Produk Luaran
LAMPIRAN 3	Lembar Konsul