

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PROYEK (KIE)	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
DAFTAR GAMBAR	4
DAFTAR LAMPIRAN	6
DAFTAR SINGKATAN	7
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	8
BAB I PENDAHULUAN	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Lansia.....	15
B. Hipertensi.....	17
C. Senam Hipertensi.....	23
D. Media.....	30
E. Vidio.....	31
F. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	32
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	34
A. Tema Luaran.....	34
B. Tujuan Project Luaran.....	34
C. Keaslian Karya Project.....	34
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	36
BAB IV HASIL LUARAN YANG DIGAPAI	45
BAB V PENUTUP	47
A. Kesimpulan.....	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Jalan di Tempat.....	25
Gambar 2.2 Gerakan Tepuk Tangan.....	26
Gambar 2.3 Gerakan Tepuk Jari.....	26
Gambar 2.4 Gerakan Jalin Jari.....	26
Gambar 2.5 Gerakan Adu Sisi Kelingking.....	26
Gambar 2.6 Gerakan Adu Sisi Telunjuk.....	27
Gambar 2.7 Gerakan Ketuk Pergelangan Tangan Kanan Dan Kiri.....	27
Gambar 2.8 Gerakan Tekan Jari-Jari Tangan.....	27
Gambar 2.9 Gerakan Buka Dan Mengepal Tangan.....	27
Gambar 2.10 Gerakan Menepuk Punggung Tangan Kanan Dan Kiri.....	28
Gambar 2.11 Gerakan Menepuk Lengan dan Bahu Kanan dan Kiri.....	28
Gambar 2.12 Gerakan Menepuk Pinggang.....	28
Gambar 2.13 Gerakan Menepuk Paha.....	28
Gambar 2.14 Gerakan Menepuk Betis Dalam Hitungan Jongkok dan Berdiri.....	29
Gambar 2.15 Gerakan Menepuk Perut.....	29
Gambar 2.16 Gerakan Kaki Jinjit.....	29
Gambar 4.1 Bagian Cover.....	46
Gambar 4.2 Bagian Issi atau Content.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penyusunan Garis Besar Media Vidio.....	37
Tabel 3.2 Penyusunan Jabaran Materi.....	37
Tabel 3.3 Penyusunan Naskah.....	41
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Kepada Lansia Pada Penderita Hipertensi.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	52
Lampiran 2. Dokumentasi.....	53
Lampiran 3. Surat Undangan.....	54
Lampiran 4. Izin Studi Pendahuluan.....	55
Lampiran 5. Sertifikat HKI.....	56
Lampiran 6. Lembar Revisi Setelah Ujian.....	57
Lampiran 7. Lembar Konsul.....	60
Lampiran 8. Lampiran 8. Luaran Project Berupa Vidio.....	62

DAFTAR SINGKATAN

ADH	= Antideuretik
ARB	= <i>Angiotensin Receptor Blockers</i>
BPS	= Badan Pusat Statistik
CCB	= <i>Calcium Channel Blockers</i>
CD	= <i>Compact Disc</i>
DM	= Diabetes Melitus
DRI	= <i>Direct Renin Inhibitors</i>
EKG	= <i>Electro Cardiogram</i>
HKI	= Hak kekayaan intelektual
IVP	= <i>Intravenous Pyelography</i>
JNC	= <i>Joint National Committee</i>
LCD	= <i>Liquid Crystal Display</i>
VCD	= <i>Video Compact Disc</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>

DAFTAR SIMBOL

. = Titik

, = Koma

: = Titik dua

/ = Garis miring

(= Kurung buka

) = Kurung tutup

+ = Tambah

ρ = Alpha

“ = Petik dua

< = Tanda konvensional