

DAFTAR ISI

Cover.....	i
Pernyataan Keaslian KIE	ii
Pernyataan Persetujuan Publikasi	iii
Persetujuan Pembimbing.....	iv
Pengesahan Penguji.....	v
Kata Pengantar	vi
Intisari	viii
Summary	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Singkatan	xv
Daftar Istilah dan Simbol	xvi
BAB I	1
Pendahuluan	1
BAB II.....	7
Tinjauan Pustaka	
2.1. Landasan teori lansia.....	7
2.2. Kekuatan otot	13
2.3. Balance exercise.....	17
2.4. Balance exercise terhadap kekuatan otot	23
2.5. Media	27
2.6. Video.....	31
BAB III	35
3.1. Nama project luaran	35
3.2. Tujuan project luaran	35
3.3. Keaslian karya project.....	35
3.4. Deskripsi desain project luaran	36

BAB IV	47
Luaran yang dicapai	47
BAB V.....	49
Penutupan	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
Daftar Pustaka	50
Lampiran	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penyusunan Garis Besar Isi Media Video	37
Tabel 3.2 Penyusunan Naskah Media Video	39
Tabel 3.3 Uji Coba Hasil Project Tahapan 3 Responden	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Sampul Video.....	47
Gambar 4.2 Isi Video	47
Gambar 4.3 Penutup Akhir Video.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi.....	53
Lampiran 2 Dokumentasi Uji Coba Media.....	54
Lampiran 3 Media Video	55
Lampiran 4 Lembar Revisi Setelah Ujian Hasil	56
Lampiran 5 Sertifikat HKI	58
Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup.....	59

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
BPS	: Badan Pusat Statistik
TUG	: Times Up and Go

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

&	Dan
%	Persen
:	Titik Dua
()	Dalam Kurung
“..”	Petik Dua