DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI DAN EDUKASI ..... **iii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **v**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
INTISARI ..... **viii**
SUMMARY ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xv**
DAFTAR SIMBOL/ISTILAH ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN **1**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **4**
A. Landasan Teori 4
1. Lansia 4
2. Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah 6
3. Latihan *Resistance Band* 9
4. Mekanisme *Resistance Band* Meningkatkan Kekuatan Otot 15
5. Indikasi dan Kontra Indikasi Latihan *Resistance Band* 17
B. Media Komunikasi Informasi dan Edukasi 17
1. Pengertian KIE 17
2. Tujuan KIE 17
3. Jenis Media KIE 18
4. *Video* 19
5. Jurnal Yang Relevan 20
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN **22**

A. Nama *Project* Luaran 22
B. Tujuan *Project* Luaran 22
C. Keaslian Karya *Project* 23
D. Deskripsi Desain *Project* Luaran Secara Naratif 23
1. Praproduksi 23
2. Produksi 24
3. Pasca Produksi 24
4. Distributor Penyiaran 24
E. Uji Coba *Project* Terhadap 3 Responden 25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 26
A. Luaran *Project* Yang Dihasilkan 26
B. Pembahasan *Video* 26
1. Bagian Awal *Video* 26
2. Bagian Pertengahan *Video* 27
3. Bagian Akhir *Video* 29
BAB V PENUTUP 30
A. Kesimpulan 30
B. Saran 30
DAFTAR PUSTAKA 31
LAMPIRAN 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai 7
Gambar 2. 2 Postur *sit to stand* 8
Gambar 2. 3 *Seated Clamshell* 9
Gambar 2. 4 *Seated Ankle Press* 10
Gambar 2. 5 *Hamstring Curl* 11
Gambar 2. 6 *Seated Leg Press* 11
Gambar 2. 7 *Forward Kick* 12
Gambar 2. 8 *Backwark Kick* 13
Gambar 2. 9 *Kick Out To The Side* 13
Gambar 2. 10 *Kicking Across Yout Body* 14
Gambar 2. 11 *Sit To Stand* 15
Gambar 2. 12 *Elastic band* 15
Gambar 4. 1 Pembukaan *Video* 26
Gambar 4. 2 Pembukaan *Video* 26
Gambar 4. 3 Penjelasan Tujuan *Video* 27
Gambar 4. 4 Penjelasan Lansia 27
Gambar 4. 5 Penjelasan Proses Penuaan.....27
Gambar 4. 6 Penjelasan *Elastic Band* 28
Gambar 4. 7 Penjelasan Indikasi dan Kontra Indikasi 28
Gambar 4. 8 Latihan *Resistance Band* 28
Gambar 4. 9 Penjelasan Dosis Latihan *Resistance Band* 29
Gambar 4. 10 Daftar Pustaka 29
Gambar 4. 11 Salam Dan Penutup 29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Uji Coba *Project* Terhadap 3 Responden 25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Curiculum Vitae*

Lampiran 2 Luaran Media KIE *Video*

Lampiran 3 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 4 Daftar Hadir Responden

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Latihan *Resistance Band* dan *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST)

Lampiran 6 Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 7 Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

Lansia - Lanjut Usia

WHO - *World Health Organization*

et.al - et alia

KIE - Komunikasi, Informasi Dan Eduaksi

BKKBN - Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional

DAFTAR SIMBOL/ISTILAH

&	Dan
“	Petik
%	Persen
Neuromuscular	Sistem yang menghubungkan saraf dan otot untuk memungkinkan pergerakan tubuh.
Prevalensi	Proporsi populasi yang memiliki karakteristik tertentu pada periode tertentu.
Project	Suatu usaha untuk menghasilkan produk barang atau jasa.
Biomolekuler	Cabang ilmu biologi yang mempelajari dasar molekuler dari aktivitas biologis di dalam sel.