DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN ii
SAMPUL DALAM iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
PERSETUJUAN PEMBIMBING vi
PENGESAHAN PENGUJI vii
KATA PENGANTAR viii
INTISARI ix
ABSTRAK x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
A. Landasan teori 4
1. Lanjut Usia 4
a. Definisi lansia 4
b. Klasifikasi lansia 4
c. Perubahan fisiologi pada lansia 4
2. Keseimbangan 8
a. Definisi keseimbangan 8
b. Faktor yang mempengaruhi keseimbangan 8
3. Konsep dasar keseimbangan 10
4. Penurunan keseimbangan pada lansia menyebabkan risiko jatuh 10
5. Tanda dan gejala gangguan keseimbangan 11
6. Alat ukur keseimbangan (statis dan dinamis) 12
7. Latihan 14
a. Latihan *ankle strategy* 14

1) Definisi latihan *ankle strategy* 14
2) Pelaksanaan 15
3) Mekanisme 17
4) Indikasi dan kontra indikasi 19
b. *Weight shifting* 19
1) Definisi 19
2) Pelaksanaan 20
3) Mekanisme 22
4) Indikasi dan kontra indikasi 23
B. Media Komunikasi dan Informasi 24
1. Definisi KIE 24
2. Media KIE 24
3. Macam-macam KIE 25
4. Video 26
5. Jurnal relevan 26
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 28
A. Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) 28
1. Definisi Komunikasi, Informasi dan Edukasi 28
2. Nama project luaran 28
3. Tujuan project luaran 28
4. Keaslian karya project 28
5. Deskripsi desain project luaran secara naratif 28
B. Praproduksi 29
C. Produksi 33
D. Pasca produksi 33
E. Uji coba hasil project terhadap 4 responden 34
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 35
A. Penjelasan project yang dihasilkan 35
B. Pembahasan video 35
BAB V Penutup 40
A. Kesimpulan 40
B. Saran 40

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN