DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KIE ..... **ii**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xv**
DAFTAR SIMBOL ..... **xvi**
BAB 1 ..... **1**
PENDAHULUAN **1**
BAB II **5**
TINJAUAN PUSTAKA **5**
A. LANDASAN TEORI **5**
1. Lansia **5**
2. Keseimbangan **21**
3. Penurunan Kekutan Otot Ekstremitas Bawah **29**
4. Pemeriksaan keseimbangan **32**
5. Pemeriksaan Kekuatan Otot **33**
6. Latihan Crosfitt **34**
B. Komunikasi , informasi Edukasi Kesehatan (KIE) **41**
1. Definisi KIE **41**
2. Macam- Macam KIE **41**
3. Tujuan KIE **42**
Menurut (Maisyarah *et al.*, 2021) tujuan media KIE sebagai berikut: .. **42**
C. Buku Saku **42**
1. Definisi Buku Saku **42**

2. Kelebihan dan Kekurangan Buku Saku 42
D. Jurnal Yang Relevan 43
BAB III 45
DISKRIPSI YANG DIHASILKAN 45
A. Nama *Project* Luaran 45
B. Tujuan *Project* Luaran 45
C. Keaslian *project* 45
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif 46
D. Uji coba hasil *project* 50
BAB IV 51
LUARAN YANG DIHASILKAN 51
A. Hasil yang di capai 51
B. Pembahasan Buku Saku 51
C. Rencana Tindak Lanjut 61
BAB V 62
PENUTUP 62
A. Kesimpulan 62
B. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 63
LAMPIRAN 70