DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR ..... **iii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **v**
PENGESAHAN PENGUJI ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
RINGKASAN ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xvi**
DAFTAR ISTILAH ..... **xvii**
DAFTAR SIMBOL ..... **xviii**
BAB 1 1
PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
A. Landasan Teori 4
1. Lansia 4
2. Sarcopenia 5
3. *Resistance exercise* 17
B. Media Komunikasi Informasi dan Edukasi 38
1. Media KIE 38
2. Media Buku Saku 39
C. Jurnal Yang Relevan 40
BAB III 42
A. Nama Project Luaran 42

B. Tujuan Project Luaran 42
C. Keaslian Karya Proyek 42
D. Deskripsi Karya Proyek 43
E. Uji Coba Hasil Proyek 44
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 45
A. Hasil Yang Dicapai 45
B. Pembahasan Buku Saku 45
C. Rencana Tindak Lanjut 51
D. Saran dan Masukan Pembaca Untuk Penulis 51
BAB V PENUTUP 52
A. Kesimpulan 52
B. Saran 52
DAFTAR PUSTAKA 53
LAMPIRAN 57