DAFTAR ISI

PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA i
PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN PENGUJI vi
KATA PENGANTAR vii
INTISARI ix
SUMMARY x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
DAFTAR SINGKATAN xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL xviii
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
A. Landasan Teori 7
1. Lansia 7
2. Perubahan Anatomi Fisiologi Kognitif Lansia 8
3. Kognitif 9
4. *Montreal Cognitive Assesment* (MoCA) 16
5. Resistance Training Program 23
B. Relevansi Jurnal 37
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 39
A. Nama Project Luaran 39
B. Tujuan Project Luaran 39
C. Keaslian Karya Project 39
D. Deskripsi Desain *Project* Luaran Secara Naratif 39
E. Uji coba *Project* Terhadap Responden 43

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 44
A. Penjelasan Produk Yang Dihasilkan 44
B. Pembahasan *Booklet* 44
C. Rencana Tindak Lanjut 53
BAB V PENUTUP 55
A. Kesimpulan 55
B. Saran 55
DAFTAR PUSTAKA 56

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Uji coba hasil *Project*.....43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 *Montreal Cognitive Assmesnt* 22
Gambar 2. 2 *Lateral Pull Down*.....28
Gambar 2. 3 *front shoulder raise*.....29
Gambar 2. 4 *lateral arm raise*.....29
Gambar 2. 5 *biceps curl*.....30
Gambar 2. 6 *horizontal cable wood choppers* 30
Gambar 2. 7 *low cable woodchop*.....31
Gambar 2. 8 *triceps curl overhead*.....31
Gambar 2. 9 *diagonal arm raise* 32
Gambar 2. 10 *diagonal leg raise*.....32
Gambar 2. 11 *Calf Raise* tampak depan.....33
Gambar 2. 12 *calf raise* tampak samping 33
Gambar 2. 13 *knee exention*.....34
Gambar 2. 14 *leg raise*.....34
Gambar 2. 15 *lateral leg raise* 35
Gambar 2. 16 *Elastic Band* 36
Gambar 4. 1 *Cover* depan *booklet*.....47
Gambar 4. 2 Prakata *booklet*.....47
Gambar 4. 3 daftar isi *booklet*.....48
Gambar 4. 4 definisi lansia dan kognitif.....49
Gambar 4. 5 tanda dan gejala.....49
Gambar 4. 6 faktor resiko 47
Gambar 4. 7 cara penanganan.....47
Gambar 4. 8 *Montreal Cognive Assesment*.....47
Gambar 4. 10 *resistance training program*.....47
Gambar 4. 11 Manfaat dan media.....48
Gambar 4. 12 *Lateral pull down* 48
Gambar 4. 13 *Front Shoulders Raise*.....51
Gambar 4. 14 *Lateral Arm Raise* 51
Gambar 4. 15 *front shoulders raise* 50
Gambar 4. 16 *lateral arm raise*.....50

Gambar 4. 17 *biceps curl* 50
Gambar 4. 18 *woodchopers* 50
Gambar 4. 19 *triceps curl overhead* 51
Gambar 4. 20 *diagonal arm raise* 51
Gambar 4. 21 *diagonal leg raise* 53
Gambar 4. 22 *calf raise* 53
Gambar 4. 23 *knee extention* 52
Gambar 4. 24 *leg raise* 52
Gambar 4. 25 *lateral band* 52
Gambar 4. 26 ringkasan dokumentasi 53
Gambar 4. 26 daftar pustakan 53
Gambar 4. 26 ucapan terima kasih 53
Gambar 4. 27 Sampul Belakang 53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Curriculum Vitae*

Lampiran 2 Produk Luaran

Lampiran 3 Hasil *Montreal Cognitive Assessment*

Lampiran 4 Standar Oprasional Product (SOP) *Resistance Training Program*

Lampiran 5 Dokumentasi Uji Coba Responden

Lampiran 6 Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut Usia
WHO	: *World Health Organization*
MMSE	: *Mini Mental State Examination*
FAB	: *Frontal Assessment Battery*
MoCA	: *Montreal Cognitive Assessment*
RTP	: *Resistance Training Program*
SOP	: *Standart Operasional Product*

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

(“….”)	Tanda Petik Ganda	: Mengapit judul
((….))	Kurung lengkung Dua	: Mengapit tambahan keterangan
(%)	Persen	: Menyatakan Presentase
(.)	Titik	: Mengakhiri Kalimat
(,)	Koma	: Setelah Kata Penghubung