DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
PENGESAHAN PENGUJI v
KATA PENGANTAR vi
INTISARI ix
SUMMARY x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR TABEL xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....xvii
DAFTAR SINGKATAN xviii
DAFTAR ISTILAH xix
DAFTAR SIMBOL.....xix
BAB I PENDAHULUAN.....1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Landasan Teori.....5
1. Lansia 5
2. Kekuatan otot.....3
3. Kinerja fisik.....17
4. Alat ukur kekuatan otot 22
5. Alat ukur kinerja fisik 3
6. Intervensi multicomponent exercise.....25
B. Media KIE.....40
1. Komunikasi, informasi, dan edukasi.....40
2. Macam-macam KIE.....41
3. Video.....41
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN.....44
4. Project Luaran 44

5. Tujuan Project Luaran 44
C. Keaslian Karya Project 44
D. Deskripsi Desain Project Luaran 44
E. Uji Coba Hasil Project 46
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 47
A. Hasil Yang Dicapai 47
BAB V PENUTUP 61
A. Kesimpulan 61
B. Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 62
LAMPIRAN 68