DAFTAR ISI

Sampul Depan i
Sampul Salam ii
Pernyataan Keaslian KIE iii
Pernyataan Persetujuan Publikasi iv
Laporan Persetujuan Pembimbing v
Pengesahan Penguji vi
Kata Pengantar vii
Ringkasan ix
Sumarry x
Daftar Isi xi
Daftar Gambar xii
Daftar Tabel xiii
Daftar Lampiran xiv
Daftar Singkatan xv
Daftar Istilah / Simbol xiv
BAB 1 Pendahuluan 1
BAB 2 Tinjauan Teori 5
A. Lansia 5
1. Definisi Lansia 5
2. Klasifikasi Lansia 5
3. Tipe Lansia 6
4. Perubahan Pada Lansia 7
B. Konsep Keseimbangan 7
1. Definisi Keseimbangan 7
2. Tanda dan Gejala 7
3. Komponen Keseimbangan 8
4. Klasifikasi Keseimbangan 8
5. Fisiologis Keseimbangan 9
6. Faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan 9
7. Pemeriksaan TUGT 10
8. Penanganan Ketidakseimbangan 10
9. Manfaat Latihan Keseimbangan 11
C. Konsep *Tandem Walking Exercise* 11
1. Definisi *Tandem Walking Exercise* 11
2. Manfaat *Tandem Walking Exercise* 12
3. Indikasi 12
4. Kontraindikasi 12
5. Persiapan alat 12
6. Waktu Pelaksanaan 13
7. Gerakan *Tandem Walking Exercise* 13
D. Konsep Media Video 15
1. Pengertian Media Video 15
2. Kelebihan Media Video 15

3. Kekurangan Media Video 15
4. Manfaat Media Video 16
5. Jenis - Jenis Media Video 16
E. Ketepatan Solusi yang ditawarkan 16
BAB III Deskripsi Desain yang dihasilkan 18
A. Nama Project Luaran 18
B. Tujuan Project Luaran 18
C. Keaslian Karya Project 18
D. Deskripsi Desain Project 19
E. Uji Coba Hasil Project 27
F. Revisi 28
G. Distribusi / Penyiaran 28
BAB IV Luaran yang dicapai 29
BAB V Penutup 31
A. Kesimpulan 31
B. Saran 31
DAFTAR PUSTAKA 33
LAMPIRAN 37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Time Up And Go Test* 10
Gambar 2.2 Gerakan Side by Side Standing 13
Gambar 2.3 Gerakan Semi Tandem Standing 14
Gambar 2.4 Gerakan Full Tandem Standing 14
Gambar 4.1 Cover Media 29
Gambar 4.2 Gerakan *Tandem Walking Exercise* 30

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penduduk Lansia Wilayah Solo 1
Tabel 2.1 Interpretasi TUGT 10
Tabel 3.1 Penyusunan Isi Media Video 19
Tabel 3.2 Penyusunan Naskah 22
Tabel 3.3 Uji Coba 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup 40
Lampiran 2 Standar Prosedure Operasional 41
Lampiran 3 Surat Pendahuluan 43
Lampiran 4 Dokumentasi 44
Lampiran 5 Lembar Konsultasi 46
Lampiran 6 Lembar Revisi 48
Lampiran 7 Lembar Revisi 49
Lampiran 8 Sertifikat HAKI 50

DAFTAR SINGKATAN

AI : Artificial Intelligence
BPS : Badan Pusat Statistik
COG : Center of Gravity
HKI : Hak Kekayaan Intelektual
IPR : Intellectual Property Rights
KIE : Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
LOG : Line of Gravity
LU : Lanjut Usia
LUA : Lanjut Usia Akhir
Pra-LU: Pra Lanjut Usia
SOP : Standar Operasional Prosedur
TUGT : Timed Up and Go Test
WHO : World Health Organization

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

%	: Persen
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
≤	: Kurang dari atau sama dengan
≥	: Lebih dari atau sama dengan
±	: Plus minus
/	: Garis miring atau per
cm	: Sentimeter
m	: Meter
MB	: Megabyte