

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	
1. Bagi Fisioterapi	3
2. Bagi Institusi	3
3. Bagi Peneliti	4
E. Keutamaan.....	4
F. Luaran Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	5
1. Konsep Lansia.....	5
a. Definisi Lansia	5
b. Harapan Hidup Lansia.....	5
c. Batasan Lanjut Usia	6
d. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	6
e. Masalah Perawatan Terkait dengan Penuaan	6
2. Insomnia	8
a. Definisi Insomnia	8
b. Klasifikasi Insomnia.....	9
c. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.....	9
d. Manfaat tidur	10
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Insomnia	11
f. Penyebab Insomnia pada Lansia	12
g. Gejala Insomnia	13
h. Dampak Insomnia	15
3. Alat Ukur Insomnia.....	15
4. Relaksasi Otot Progresif.....	17

a.	Pengertian.....	17
b.	Tujuan Relaksasi Otot Progresif	17
c.	Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif	18
d.	Manfaat Relaksasi Otot Progresif	23
e.	Mekanisme Relaksasi Otot Progresif	23
5.	Pengembangan Media KIE berupa <i>Booklet</i>	24
a.	Pengertian.....	24
b.	Kelebihan <i>Booklet</i>	24
B.	Jurnal yang Relevan	25
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN		
A.	Teknik Atau Cara Pelaksanaan Program.....	28
1.	Media KIE	28
2.	Media <i>Booklet</i>	28
3.	Pelaksanaan KIE	29
B.	Luaran yang Dihasilkan	30
1.	Tema.....	30
2.	Tujuan	31
3.	Isi <i>booklet</i>	31
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI		
A.	Luaran <i>Booklet</i>	32
1.	Cover	32
2.	Daftar Isi <i>Booklet</i>	33
3.	Isi <i>Booklet</i>	34
4.	Daftar Pustaka	42
B.	Rencana Tindak Lanjut <i>Booklet</i>	43
C.	Pendapat <i>Booklet</i>	43
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	46
B.	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		