

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Lanjut Usia (Lansia)	5
1. Pengertian Lanjut Usia (Lansia).....	5
2. Batasan Lanjut Usia.....	5
3. Karakteristik Lanjut Usia	6
4. Tipe-tipe Lanjut usia (Azizah, 2011)	6
5. Perubahan pada Lansia	7
B. Konsep Tidur Lansia	7
1. Pengertian Tidur	7
2. Fisiologi Tidur.....	8
3. Fungsi dan Tujuan Tidur	9
4. Kualitas Tidur Lansia	10
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	10
C. Konsep Senam Lansia	12
D. Senam Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Lansia	15
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	16
1. Media Luaran	16
2. Manfaat Media Video.....	17
3. Kelebihan dan Kekurangan Media Video	17

BAB III	18
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	18
A. Nama Project Luaran.....	18
B. Tema Luaran	18
C. Tujuan Project Luaran.....	18
D. Keaslian Karya Project.....	18
E. Deskripsi Desain Project Luaran.....	19
BAB IV LUARAN YANG DI CAPAI.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	27
A. Kesimpulan	27
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN 1	31

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Penyusunan Garis Besar Isi Media Video	18
Tabel 3.2	Penyusunan Jabaran Materi Media Video	19
Tabel 3.3	Tabel Penyusunan Naskah	19

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Cover Judul.....	25
Gambar 4.2 Pembukaan.....	25