

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	x
<i>SUMMARY</i>	<i>xi</i>
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Landasan Teori	4
1. Pengertian Lanjut Usia (Lansia).....	4
2. Batas Lanjut Usia.....	5
3. Tipe – Tipe Lanjut Usia.....	5
4. Perubahan Pada Lanjut Usia.....	6
5. Masalah Pada Lanjut Usia	6
B. Konsep Tidur	7
1. Pengertian Tidur.....	7
2. Fisiologi Tidur.....	8
3. Fungsi dan Tujuan Tidur.....	9
C. Kualitas Tidur	10
1. Pengertian Kualitas Tidur	11
2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11
3. Tanda – Tanda Terjadinya Gangguan Tidur	11

D. Gangguan Tidur	12
1. Pengertian Gangguan Tidur	12
2. Jenis-jenis Gangguan Tidur	12
3. Etiologi Gangguan Tidur	13
4. Gejala Gangguan Tidur	13
5. Komplikasi Gangguan Tidur	14
6. Penatalaksanaan Gangguan Tidur	14
E. Terapi Relaksasi Benson	15
1. Pengertian Terapi Relaksasi Benson	15
2. Tujuan Relaksasi Benson	16
3. Manfaat Relaksasi Benson	16
4. Elemen Dasar Dalam Relaksasi Benson	16
5. Langkah -Langkah Relaksasi Benson	16
6. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur.	20
F. Video	20
1. Pengertian Media Video	20
2. Manfaat Media Video	21
3. Karakteristik Video.....	21
BAB III DISKRIPSI YANG DIHASILKAN	24
A. Tema.....	24
B. Tujuan	24
C. Keaslian Karya Project.....	24
D. Pedoman Pembuatan Video	25
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	31
BAB V PENUTUP.....	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	37

