

DAFTAR ISI

COVER LUAR	i
COVER DALAM	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	vii
SUMMARY	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
DAFTAR SINGKATAN	15
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Lanjut Usia (Lansia).....	5
1. Pengertian.....	5
2. Batasan – Batasan lanjut usia	5
3. Tipe Lansia	6
4. Perubahan yang terjadi pada lansia	6
B. Tidur.....	Error! Bookmark not defined. 10
1. Pengertian.....	10
2. Pola tidur	10
3. Kebutuhan waktu tidur	10
C. Insomnia.....	11
1. Pengertian.....	11
2. Penyebab Insomnia.....	11

3. Klasifikasi insomnia	12
4. Pengobatan Insomnia.....	12
D. Terapi Murottal Al – Qur’an	13
1. Pengertian	13
2. Tujuan Terapi Murottal Al – Qur’an.....	14
3. Terapi Murottal Surat Ar – Rahman.....	14
4. Mekanisme mendengarkan Al – Qur’an.....	15
5. Waktu pelaksanaan terapi murottal Al – Qur’an.....	15
6. Prosedur dalam terapi murottal Al – Qur’an	15
E. Media Audio Visual Murottal Al – Qur’an.....	17
1. Pengertian Media Audio Visual	17
2. Fungsi media audio visual	17
3. Kelebihan dan kekurangan media audio visual	17
F. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan	18
BAB III	19
DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	19
A. Nama Project Luaran	19
B. Tujuan	19
C. Keaslian karya projek.....	19
D. Deskripsi Desain project luaran	20
BAB IV	26
LUARAN YANG DICAPAI	26
BAB V.....	28
KESIMPULAN DAN SARAN.....	28
1. Kesimpulan	28
2. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Langkah Pertama Terapi Murottal Al – Qur’an	19
Gambar 2.2 Langkah Kedua Terapi Murottal Al – Qur’an	19
Gambar 2.3 Langkah Ketiga Terapi Murottal Al – Qur’an	19
Gambar 2.4 Langkah Keempat Terapi Murottal Al – Qur’an.....	20
Gambar 2.5 Langkah Kelima Terapi Murottal Al – Qur’an	20
Gambar 4.1 Pembukaan Video	30
Gambar 4.2 Prosedur Terapi	31

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1.....	24
Tabel 3.2.....	25
Tabel 3.3.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	36
Lampiran 2	38

DAFTAR SINGKATAN

Db	<i>Desibel</i>
EEG	<i>Elektro Ensepalo Grafi</i>
GH	<i>Growth Hormone</i>
HaKi	Hak Atas Kekayaan Intelektual
Hz	Hertz
IQ	<i>Intelligent Quotient</i>
KIE	Komunikasi Informasi Dan Edukasi
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
TV	<i>Televisi</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>