

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI.....	ix
SUMMARY	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. LANSIA	7
1. Definisi.....	7
2. Batasan Usia Lansia	7
3. Proses Menua (<i>Aging Process</i>)	7
4. Perubahan Pada Lansia	8
5. Waktu Tidur Lansia.....	11
B. INSOMNIA.....	12
1. Definisi.....	12
2. Penyebab Insomnia	12

3. Tanda Dan Gejala Insomnia.....	13
4. Dampak Insomnia	13
5. Pencegahan.....	14
C. BACK MASSAGE	14
1. Definisi.....	14
2. Manfaat <i>Back Massage</i>	15
3. Proses <i>Back Massage</i>	15
4. Indikasi <i>Back Massage</i>	16
5. Kontra Indikasi <i>Back Massage</i>	16
6. Langkah-Langkah <i>Back Massage</i>	16
7. Gerakan Dalam <i>Massage</i>	17
8. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Back Massage</i>	17
D. MEDIA BOOKLET	19
1. Definisi.....	19
2. Kelebihan Media Booklet	19
3. Kekurangan Media Booklet	20
4. Pembuatan.....	20
5. Ketepatan Solusi.....	21
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	22
A. Nama Project Luaran.....	22
B. Tujuan Project Luaran.....	22
C. Keaslian Project Luaran	22
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	24
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	26
BAB V PENUTUP	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	34