

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SIMBOL	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Lansia	7
1. Definisi Lansia	7
2. Batasan Usia Lansia	7
3. Ciri-Ciri Lanjut Usia	8
4. Tipe-Tipe Lanjut Usia	9
5. Karakteristik Lanjut Usia	10
6. Masalah Kesehatan pada Lansia	10
B. Insomnia	14
1. Definisi Insomnia	14
2. Faktor Penyebab Insomnia	14
3. Cara Mengatasi Insomnia pada Lansia	15
4. Jenis-jenis Insomnia	16
5. Gejala Insomnia	16
6. Dampak Insomnia	19
7. Penatalaksanaan Insomnia pada Lansia	20
8. Alat Ukur Insomnia	21
C. Murottal Al-Qur'an	24
1. Pengertian Al-Qur'an	24
2. Pengertian Terapi Murottal Al-Qur'an	24
3. Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Respon Tubuh	26
4. Manfaat terapi Murottal Al-Qur'an	26
D. Surah Ar-Rahman	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Rancangan Penelitian	29
B. Subyek Penelitian	29
C. Definisi Operasional	30
D. Tempat dan Waktu Penelitian	30
E. Pengumpulan Data	30

F.	Cara Pengolahan Data.....	31
G.	Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		34
A.	Hasil.....	34
B.	Pembahasan.....	37
C.	Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V PENUTUP.....		43
A.	Kesimpulan.....	43
B.	Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		49