

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR ISTILAH/SIMBOL</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Perumusan Masalah</b> .....	<b>2</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>2</b>
1. Tujuan Umum .....	2
2. Tujuan Khusus .....	2
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>2</b>
<b>E. Keaslian Penelitian</b> .....	<b>3</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
<b>A. LANSIA</b> .....	<b>5</b>
1. Pengertian Lansia.....	5
2. Klasifikasi Lansia .....	5
3. Gangguan Pada Lansia.....	7
4. Perubahan Pada Lansia .....	8
<b>B. KONSEP TIDUR</b> .....	<b>9</b>
1. Pengertian Tidur.....	9
2. Istirahat dan Tidur .....	10
3. Fisiologi Tidur.....	11
4. Tahapan Tidur .....	12
<b>C. SENAM TAI CHI</b> .....	<b>14</b>
1. Pengertian <i>Tai Chi</i> .....	14
2. Intervensi Senam <i>Tai Chi</i> .....	15
3. Mekanisme Senam <i>Tai Chi</i> .....	15
4. Manfaat Senam <i>Tai Chi</i> .....	16

5. Prinsip Gerakan Senam <i>Tai Chi</i> .....	16
6. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam <i>Tai Chi</i> .....	17
7. Dosis dan Pelaksanaan Senam <i>Tai Chi</i> .....	17
<b>D. INSTRUMEN UNTUK KUALITAS TIDUR</b> .....	<b>17</b>
<b>E. KERANGKA TEORI</b> .....	<b>18</b>
<b>F. KERANGKA KONSEP</b> .....	<b>19</b>
<b>G. HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	<b>19</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
<b>A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
<b>B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
1. Lokasi Penelitian.....	20
2. Waktu Penelitian.....	20
<b>C. POPULASI DAN SAMPEL</b> .....	<b>21</b>
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
<b>D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL</b> .....	<b>23</b>
1. Variabel Penelitian.....	23
2. Definisi Operasional.....	23
<b>E. INSTRUMEN PENELITIAN</b> .....	<b>24</b>
<b>F. JENIS DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA</b> .....	<b>24</b>
1. Jenis Data.....	24
2. Teknik Pengumpulan Data.....	24
<b>G. JALANNYA PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
1. Tahap Persiapan.....	25
2. Tahap Pelaksanaan.....	26
3. Tahap Penyelesaian.....	26
<b>H. ETIKA PENELITIAN FISIOTERAPI</b> .....	<b>26</b>
1. <i>Informed Consent</i> .....	27
2. <i>Anomity</i> .....	27
3. <i>Confidentiality</i> .....	27
<b>I. TEKNIK PENGOLAHAN DATA DAN ANALISA DATA..</b> .....	<b>27</b>
1. Proses Pengolahan Data.....	27
2. Analisis Data.....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>30</b>
<b>A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
<b>B. HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
<b>C. PEMBAHASAN</b> .....	<b>32</b>
<b>D. KETERBATASAN PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>37</b>
<b>A. KESIMPULAN</b> .....	<b>37</b>

<b>B. SARAN.....</b>	<b>37</b>
----------------------	-----------

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN**