

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	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat	3
E. Keutamaan.....	3
F. Luaran.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Landasan Teori	5
1. Lansia	5
a. Definisi Lanjut Usia (Lansia).....	5
b. Batasan Batasan Lansia.....	5
c. Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	5
d. Perubahan Fisiologi Pada Lansia	6
2. Kualitas Tidur	9
a. Definisi Tidur.....	9
b. Mekanisme Tidur	9
c. Fisiologi Tidur.....	10
d. Kualitas Tidur.....	11
e. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11
3. Senam Yoga	13
a. Definisi Senam Yoga	13
b. Indikasi dan Kontraindikasi Senam Yoga.....	13
c. Tingkatan-Tingkatan Senam Yoga	13
d. Mekanisme Senam Yoga.....	17
e. Teknik-Teknik Senam Yoga untuk Kualitas Tidur	17

B. Jurnal Yang Relevan	24
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	27
A. Teknik dan Cara Pelaksanaan Program.....	27
B. Luaran yang Dihasilkan	29
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	31
A. Pembahasan <i>Booklet</i>	31
1. Cover <i>Booklet</i>	31
2. Daftar Isi <i>Booklet</i>	32
3. Isi <i>Booklet</i>	32
a. Lansia	32
b. Kualitas Tidur.....	33
c. Senam Yoga	34
4. Daftar Pustaka	41
B. Rencana Tindak Lanjut dari Produk <i>Booklet</i>	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pemanasan.....	17
Gambar 2.2 Pemanasan.....	18
Gambar 2.3 Pemanasan.....	18
Gambar 2.4 Pemanasan.....	18
Gambar 2.5 Pemanasan.....	19
Gambar 2.6 Pemanasan.....	19
Gambar 2.7 <i>Mudhasana</i>	19
Gambar 2.8 <i>Bhujangasana</i>	20
Gambar 2.9 <i>Marichyasana I</i>	20
Gambar 2.10 <i>Paschimottanasana</i>	21
Gambar 2.11 <i>Supta Baddha Konasana</i>	21
Gambar 2.12 <i>Viparita Karani Mudra</i>	22
Gambar 2.13 <i>Savasana</i>	23
Gambar 4.1 Cover <i>Booklet</i>	29
Gambar 4.2 Daftar Isi <i>Booklet</i>	30
Gambar 4.3 Pembahasan Isi <i>Booklet</i> Tentang Lansia.....	31
Gambar 4.4 Pembahasan Isi <i>Booklet</i> Tentang Kualitas Tidur.....	32
Gambar 4.5 Pembahasan Isi <i>Booklet</i> Tentang Senam Yoga.....	34
Gambar 4.6 Pembahasan Isi <i>Booklet</i> Tentang Senam Yoga.....	35
Gambar 4.7 Pembahasan Isi <i>Booklet</i> Tentang Senam Yoga.....	36
Gambar 4.8 Pembahasan Isi <i>Booklet</i> Tentang Senam Yoga.....	37
Gambar 4.9 Daftar Isi <i>Booklet</i>	38
Gambar 4.10 Respon Kader Posyandu Lansia.....	39
Gambar 4.11 Respon Lansia.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Lembar Konsultasi

Lampiran 3. Lampiran *Booklet*

Lampiran 4. Lampiran Testimoni

Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Tugas Akhir

DAFTAR SINGKATAN

BMR	: <i>Basal Metabolisme Rate</i>
DNA	: <i>Deoxy Nucleic Acid</i>
Lansia	: Lanjut usia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: <i>World Health Organisation</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

- % : Persen
- : Sampai
- \geq : Lebih dari