

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PERSETUJUAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat.....	3
E. Keutamaan	3
F. Luaran	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Landasan Teori	4
1. Lansia	4
a. Definisi Lansia.....	4
b. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia	4
2. <i>Insomnia</i>	8
a. Definisi <i>Insomnia</i>	8
b. Klasifikasi <i>Insomnia</i>	9
c. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia	9
d. Penyebab <i>Insomnia</i>	10
e. Patofisiologi <i>Insomnia</i> pada Lansia.....	11
f. Gejala-gejala <i>Insomnia</i>	11
g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Insomnia</i>	13
h. Dampak-dampak <i>Insomnia</i>	14
i. <i>Insomnia</i> pada Lansia	14
3. Senam	15
a. Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	15
1) Definisi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	15
2) Indikasi dan Kontraindikasi Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	16

3) Prinsip Dasar Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	18
4) Komponen Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	19
5) Mekanisme Senam Aerobik <i>Low Impact</i> pada <i>Insomnia</i>	22
b. Senam Yoga.....	22
1) Definisi Senam Yoga.....	22
2) Indikasi dan Kontraindikasi Senam Yoga	23
3) Tingkatan-tingkatan dalam Yoga	24
4) Teknik-teknik Senam Yoga.....	25
5) Mekanisme Senam Yoga pada <i>Insomnia</i>	25
B. Jurnal yang Relevan.....	26
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	29
A. Teknik atau Cara Pelaksanaan Program KIE	29
B. Luaran yang Dihasilkan	31
BAB IV LUARAN YANG DIHASILKAN	33
A. Hasil yang Dicapai dari <i>Booklet</i>	33
B. Pembahasan tentang Produk	34
1. Cover atau sampul Depan <i>Booklet</i>	34
2. Daftar Isi <i>Booklet</i>	35
3. Isi <i>Booklet</i>	36
a. <i>Insomnia</i>	36
b. Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	37
1) Pembahasan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	37
2) Gerakan dan Dosis Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	39
c. Senam Yoga	45
1) Pembahasan Senam Yoga.....	45
2) Gerakan dan Dosis Senam Yoga	47
4. Daftar Pustaka <i>Booklet</i>	51
C. Rencana Tindak Lanjut dari Produk <i>Booklet</i>	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1 Hasil Produk <i>Booklet</i>	33
Gambar 4.2 Cover atau Sampul Depan <i>Booklet</i>	34
Gambar 4.3 Daftar Isi <i>Booklet</i>	35
Gambar 4.4 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan <i>Insomnia</i>	37
Gambar 4.5 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	38
Gambar 4.6 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Dosis Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	40
Gambar 4.7 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	41
Gambar 4.8 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	42
Gambar 4.9 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	43
Gambar 4.10 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	44
Gambar 4.11 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Aerobik <i>Low Impact</i> dan Catatan Sebelum Melakukan Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	45
Gambar 4.12 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Senam Yoga	46
Gambar 4.13 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Yoga dan Dosis Senam Yoga	48
Gambar 4.14 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Yoga.....	49
Gambar 4.15 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Yoga.....	50
Gambar 4.16 Isi <i>Booklet</i> tentang Pembahasan Gerakan Senam Yoga dan Catatan Sebelum Melakukan Senam Yoga	51
Gambar 4.17 Daftar Pustaka <i>Booklet</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Surat Permohonan Izin studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Aerobik *Low Impact*
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Yoga
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi Proposal/Skripsi
- Lampiran 6. Lembar Revisi Setelah Ujian Proposal
- Lampiran 7. Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 8. Hasil Produk *Booklet*
- Lampiran 9. Lembar Revisi Setelah Ujian Sidang Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
AVP	<i>Arginine Vasopressin</i>
CRH	<i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
HKI	Hak Kekayaan Intelektual
HPA	<i>Hipotalamic Pituitary Adrenal</i>
KIE	Komunikasi, Informasi dan Edukasi
<i>VO2Max</i>	Volume Oksigen Maksimal

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

%	: Persen
-	: Sampai
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari
β	: <i>Beta endorfin</i>
H_1	: Hipotesis Kerja
H_0	: Hipotesis nol
Zn	: <i>Zing</i>