

DAFTAR ISI

COVER DEPAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
A.Latar belakang.....	1
B.Luaran.....	2
C.Keaslian Luaran.....	3
D.Tujuan Luaran.....	4
E.Manfaat Luaran.....	4
BAB II.....	5
A.Lansia.....	5
B.Insomnia.....	9
C.Relaksasi otot progresif.....	11
D.Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap insomnia.....	22
BAB III.....	23
A.Tema.....	23
B.Tujuan.....	23
C.Pedoman Pembuatan Media Buku Saku.....	23
BAB IV.....	26
BAB V.....	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28

LAMPIRAN 1.....	30
LAMPIRAN 2.....	56
LAMPIRAN 3.....	67

