

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Konsep Lansia.....	4
1. Pengertian Lansia.....	4
2. Batasan Lanjut Usia.....	4
3. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia	4
4. Masalah gangguan pada lansia.....	5
B. Konsep Kualitas Tidur.....	6
1. Pengertian Tidur.....	6
2. Fisiologi Tidur.....	6
3. Manfaat Tidur.....	7
4. Kualitas Tidur.....	7
5. Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Tidur Lansia.....	9

6. Gangguan Tidur.....	10
C. Terapi SEFT (<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i>)	11
1. Pengertian Terapi SEFT.....	11
2. Tujuan	12
3. Teknik Terapi SEFT.....	12
D. Media Video.....	14
1. Pengertian.....	15
2. Kelebihan.....	15
3. Kekurangan.....	15
E. Ketepatan Solusi yang Ditawarkan.....	16
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	18
A. Nama Project Luaran.....	18
B. Tujuan Project Luaran.....	18
C. Keaslian Karya Projek.....	18
D. Deskripsi Desain Project Luaran.....	19
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	25
BAB V PENUTUP.....	26
A. Kesimpulan.....	26
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1.....	24
Gambar 4.2.....	25

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1.....	19
Tabel 3.2.....	19
Tabel 3.3.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	32
Lampiran 2.....	37