

## DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	viii
SUMMARY.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II PEMBAHASAN.....	6
A. LANSIA.....	6
1. Pengertian.....	6
2. Batasan Umur Lanjut Usia.....	6
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penuaan.....	7
4. Permasalahan Lansia.....	7
5. Tujuan Pelayanan Kesehatan pada Lansia.....	8
B. KONSEP TIDUR.....	8
1. Pengertian Tidur.....	8
2. Manfaat Tidur.....	9
3. Tahapan Tidur.....	9
4. Gangguan Tidur.....	11
5. Kualitas Tidur.....	11
6. Pengukuran Kualitas Tidur.....	12
7. Penatalaksanaan Gangguan Tidur.....	16
C. Rendam Air Hangat.....	17
1. Pengertian Rendam Air Hangat.....	17
2. Manfaat Rendam Air Hangat.....	18
3. Indikasi dan Kontraindikasi.....	18
4. Waktu Pelaksanaan Rendam Air Hangat.....	19
5. Persiapan Rendam Air Hangat.....	19
6. Prosedur Rendam Air Hangat.....	19
7. Mekanisme Kerja Rendam Air Hangat.....	20
D. MEDIA LUARAN VIDEO.....	21
1. Pengertian Media Video.....	21
2. Kelebihan Media Video.....	21
3. Kekurangan Media Video.....	21
BAB III PEDOMAN PEMBUATAN VIDEO.....	23
A. TEMA.....	23
B. TUJUAN.....	23
C. KEASLIAN KARYA PROJECT.....	23
D. DESAIN VIDEO.....	24

BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	29
BAB V PENUTUP.....	30
A. KESIMPULAN.....	30
B. SARAN.....	30
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Cover Video.....	29
Gambar 4.2 Isi Konten Video.....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 6.1 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	14
Tabel 6.2 Penilaian PSQI.....	16

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi.....	34
Lampiran 2. Daftar Riwayat Hidup.....	37

