

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
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Dasar Lanjut Usia (Lansia).....	5
1. Pengertian Lansia	5
2. Batasan lanjut usia.....	5
3. Perubahan- perubahan yang terjadi pada lansia.....	5
4. Masalah yang terjadi pada lansia	7
B. Tidur.....	9
1. Pengertian Tidur	9
2. Jenis-jenis Tidur	9
3. Fisiologi tidur	9
4. Kebutuhan tidur lansia	10
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi Tidur	10
6. Gangguan Tidur pada lansia.....	10
7. Pengukuran gangguan tidur pada lansia.....	12
8. Penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia	12
C. Terapi Insomnia pada Lansia	13
1. Terapi murottal al-quran	13
2. Relaksasi otot progresif.....	14
3. Aroma terapi lavender.....	15
4. Terapi Relaksasi Nafas Dalam	16
D. Ketepatan Solusi yang Ditawarkan	17
BAB III DISKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN	19
A. Jenis media.....	19

B. Tujuan	19
C. Keaslian Karya Project.....	19
D. Deskripsi Desain Project	20
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	21
DAFTAR GAMBAR.....	22
BAB V PENUTUP.....	23
A. Kesimpulan	23
B. Saran	23
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN 1	27
LAMPIRAN 2	30