

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	
SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN KEASLIAN <i>PROJECT</i> AKHIR	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PENGUJI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI.....	vii
<i>SUMMARY</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	3
A. Lansia	3
1. Definisi Lansia	3
2. Klasifikasi Lansia.....	3
3. Perubahan Lansia	4
B. <i>Insomnia</i>	6
1. Definisi <i>Insomnia</i>	6
2. Klasifikasi <i>Insomnia</i>	7
3. Faktor-faktor Penyebab <i>Insomnia</i>	7
4. Gejala <i>Insomnia</i>	8
5. Efek <i>insomnia</i> pada lansia.....	9
6. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.....	10

7. <i>Insomnia</i> pada Lansia.....	10
8. Alat Ukur <i>Insomnia</i>	11
9. Edukasi <i>insomnia</i> pada lansia	14
C. Terapi Relaksasi Otot Progresif	14
a. Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	14
b. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
c. Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	15
d. Prosedur pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif	16
e. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	25
f. Dosis Terapi Relaksasi Otot Progresif	26
g. Mekanisme Terapi Relaksasi Otot Progresif	26
D. <i>Massage</i> Kaki.....	27
1. Definisi <i>Massage</i> Kaki.....	27
2. Tujuan <i>Massage</i> Kaki	28
3. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Massage</i> Kaki	28
4. Prosedur pelaksanaan <i>Massage</i> Kaki.....	29
5. Manfaat <i>Massage</i> Kaki	35
6. Dosis <i>Massage</i> Kaki.....	36
7. Mekanisme <i>Massage</i> Kaki	36
E. Media Komunikasi dan Informasi Elektronik (KIE).....	37
1. Definisi KIE	37
2. Prinsip KIE.....	38
3. Tujuan KIE.....	38
4. Jenis-jenis KIE	39
5. Buku Saku	39
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	41
A. Teknik Pembuatan KIE	41
B. Nama <i>Project</i> Luaran	42
C. Tujuan <i>Project</i> Luaran	42

D. Keaslian Karya <i>Project</i>	42
E. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran	42
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....	44
A. Hasil yang Dicapai	44
B. Pembahasan Buku Saku	44
C. Rencana Tindak Lanjut dari Produk yang Dihasilkan	57
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gerakan 1 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.1	15
Gerakan 2 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.2	16
Gerakan 3 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.3	16
Gerakan 4 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.4	17
Gerakan 5 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.5	17
Gerakan 6 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.6	18
Gerakan 7 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.7	18
Gerakan 8 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.8	19
Gerakan 9 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.9	19
Gerakan 10 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.10	20
Gerakan 11 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.11	20
Gerakan 12 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.12	21
Gerakan 13 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.13	21
Gerakan 14 dan 15 Terapi Relaksasi Otot Progresif Gambar 2.14	22
Gambar 2.15 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 1	27
Gambar 2.16 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 2	28
Gambar 2.17 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 3	28
Gambar 2.18 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 4	29
Gambar 2.19 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 5	29
Gambar 2.20 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 6	30
Gambar 2.21 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 7	30
Gambar 2.22 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 8	31
Gambar 2.23 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 9	31
Gambar 2.24 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 10	32
Gambar 2.25 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 11	32
Gambar 2.26 <i>Massage</i> Kaki Gerakan 12	32
Gambar 4.1 Sampul depan Buku Saku	43
Gambar 4.2 Prakata	43
Gambar 4.3 Daftar isi	44

Gambar 4.4 <i>Glossary</i>	44
Gambar 4.5 Lansia	45
Gambar 4.6 <i>Insomnia</i>	46
Gambar 4.7 Penyebab <i>insomnia</i>	47
Gambar 4.8 Pemeriksaan <i>insomnia</i>	47
Gambar 4.9 Alat ukur <i>insomnia</i>	48
Gambar 4.10 Terapi relaksasi otot progresif.....	49
Gambar 4.11 Manfaat terapi relaksasi otot progresif.....	50
Gambar 4.12 Indikasi dan kontraindikasi terapi otot progresif.....	50
Gambar 4.13 Dosis terapi relaksasi otot progresif	51
Gambar 4.14 Teknik gerakan terapi relaksasi otot progresif	53
Gambar 4.15 <i>Massage</i> kaki.....	54
Gambar 4.16 Indikasi dan kontraindikasi <i>massage</i> kaki.....	55
Gambar 4.17 Teknik <i>massage</i> kaki.....	57
Gambar 4.18 Penutup.....	57
Gambar 4.19 Daftar Pustaka	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Produk Luaran

Lampiran 3. Lembar Konsultasi Tugas Akhir

Lampiran 4. Lembar Revisi Setelah Ujian

DAFTAR SINGKATAN

Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
KemenKes	Kementrian Kesehatan
KIE	Komunikasi, Informasi, Edukasi
LANSIA	Lanjut Usia
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

/	Garis Miring
>	Lebih Besar
%	Persen.