

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KOMUNIKASI INFORMASI DAN EDUKASI.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
<i>SUMMARY</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Lansia	6
B. Konsep Kualitas Tidur.....	11
C. Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	16
D. Media <i>Booklet</i>	28
E. Ketepatan Solusi Yang Ditawarkan.....	31
BAB III. DESAIN YANG DIDESKRIPSIKAN	33
A. Nama <i>Project</i> Luaran	33
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	33
C. Keaslian Karya <i>Project</i>	33
D. Deskripsi Desain <i>Project</i> Luaran.....	35
BAB IV. LUARAN YANG DICAPAI	38

A. Hasil Luaran	38
B. Hasil Rancangan <i>Booklet</i>	38
BAB V. PENUTUP	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia.....	14

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan melatih otot tangan.....	20
Gambar 2.2 Gerakan melatih otot tangan bagian belakang.....	21
Gambar 2.3 Gerakan melatih otot biseps	21
Gambar 2.4 Gerakan melatih otot bahu.....	22
Gambar 2.5 Gerakan melemaskan otot - otot wajah	22
Gambar 2.6 Gerakan melemaskan otot - otot wajah	23
Gambar 2.7 Gerakan merileksasi otot rahang	23
Gambar 2.8 Gerakan merileksasikan otot - otot di area mulut.....	24
Gambar 2.9 Gerakan merilekskan otot leher bagian depan dan belakang...	24
Gambar 2.10 Gerakan melatih otot leher bagian depan	25
Gambar 2.11 Gerakan melatih otot punggung	25
Gambar 2.12 Gerakan melemaskan otot dada	26
Gambar 2.13 Gerakan melatih otot perut	27
Gambar 2.14 Gerakan melatih otot - otot paha	27
Gambar 2.15 Gerakan melatih otot - otot betis	28
Gambar 4.1 Halaman sampul <i>booklet</i>	38
Gambar 4.2 Halaman isi <i>booklet</i>	39

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
KIE	: Komunikasi Informasi dan Edukasi
HKI	: Hak Kekayaan Intelektual
Lansia	: Lanjut Usia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>

DAFTAR ISTILAH/SIMBOL

.	: Titik
,	: Koma
()	: Kurung
“ ”	: Koma ganda
/	: Garis miring