

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	I
SAMPUL DALAM.....	III
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	IV
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	V
PERSETUJUAN PEMBIMBING	V
PENGESAHAN PENGUJI	VII
KATA PENGANTAR.....	VII
ABSTRAK	IX
DAFTAR ISI.....	XI
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
DAFTAR SINGKATAN.....	XV
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	XVI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6

A. Konsep Lansia.....	6
B. Konsep Insomnia Pada Lansia	9
C. Konsep Senam Lansia	16
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Rancangan Penelitian	16
B. Subyek Penelitian.....	16
C. Definisi Operasional	17
D. Tempat dan Waktu Penelitian	17
E. Pengumpulan Data	18
F. Cara Pengolahan Data	19
G. Etika Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil	21
B. Pembahasan.....	25
C. Keterbatasan Penelitian	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN 1. JADWAL KEGIATAN.....	35