

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN PENGUJI	v
INTISARI	vi
SUMMARY	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR ISTILAH/ SIMBOL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Dasar Lanjut Usia (lansia).....	7
B. Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	14
C. Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam.....	19
D. Konsep Media Video.....	23
BAB III DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	26
A. Nama <i>Project</i> Luaran.....	26
B. Tujuan <i>Project</i> Luaran.....	26
C. Keaslian Karya <i>Project</i>	26
D. Deskripsi Desain Projek Luaran Secara Naratif.....	27
E. Deskripsi Desain Video.....	28
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI	37
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 " <i>Deep Breathing Exercises for Relaxation</i> ".....	23
Gambar 4.1 Pembuka video.....	37
Gambar 4.2 Isi video.....	37
Gambar 4. 3 penutup video.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Garis Besar Isi Media Video.....	29
Tabel 3. 2 Penyusunan Naskah.....	32
Tabel 3. 3 Uji Coba Responden.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata.....	45
Lampiran 2 Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	46
Lampiran 3 Dokumentasi Kesehatan.....	49
lampiran 4 Surat HKI.....	51
lampiran 5 Lembar Konsultasi Pasca Ujian Hasil.....	52