

Daftar Isi

SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	viii
SUMMARY	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL DAN GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Lansia	5
B. Kualitas Tidur	7
C. Jurnal Yang Relevan	30
BAB III	32
DESKRIPSI YANG DIHASILKAN	32
A. Project Luaran	32
B. Tujuan Project Luaran	32
C. Keaslian Karya Project	32
D. Deskripsikan Project Luaran Secara Naratif	32
E. Uji Coba Hasil Project Terhadap 3 Responden	33
BAB IV	34
LUARAN YANG DIHASILKAN	34
A. Hasil Yang Dicapai	34
B. Pembahasan Booklet	34
BAB V	43

PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	53

Daftar Tabel dan Gambar

Gambar 2. 1 Breathing Exercise	16
Gambar 2. 2 Neck Exercise	17
Gambar 2. 3 Shoulder Circles	17
Gambar 2. 4 Arm Swing	18
Gambar 2. 5 Hand exercise	18
Gambar 2. 6 Leg Extension	19
Gambar 2. 7 Leg Circles	19
Gambar 2. 8 Knee Taap	21
Gambar 2. 9 Ankle Exercise	21
Gambar 2. 10 Sit To Stand	22
Gambar 2. 11 Warm Water Footbath	24
Tabel 3. 1	30
Gambar 4. 1 Cover Booklet	32
Gambar 4. 2 Penyusun	32
Gambar 4. 3 Prakata	33
Gambar 4. 4 Daftar Isi	33
Gambar 4. 5 Faktor Penyebab	34
Gambar 4. 6 Faktor Penyebab	34
Gambar 4. 7 Faktor Penyebab	35
Gambar 4. 8 Warm Water Footbath	35
Gambar 4. 9 Warm Water Footbath	35
Gambar 4. 10 Warm Water Footbath	36
Gambar 4. 11 Warm Water Footbath	36
Gambar 4. 12 Warm Water Footbath	36
Gambar 4. 13 Chair Based Exercise	36
Gambar 4. 14 Chair Based Exercise	37
Gambar 4. 15 Chair Based Exercise	37
Gambar 4. 16 Chair Based Exercise	37
Gambar 4. 17 Chair Based Exercise	37

Gambar 4. 18 Chair Based Exercise	37
Gambar 4. 19 Chair Based Exercise	37
Gambar 4. 20 Chair Based Exercise	37
Gambar 4. 21 Penutupan	38
Gambar 4. 22 Biodata	38

Daftar Lampiran

- Lampiran 1 Curicullum Vitae
- Lampiran 2 Kuisoner Kualitas Tidur
- Lampiran 3 SOP Pitsburgh Quality Sleep Indeks
- Lampiran 4 SOP Chair Based Exercise
- Lampiran 5 SOP Warm Water Footbath
- Lampiran 6 Produk Luaran
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Tugas Akhir
- Lampiran 9 Lembar Revisi Setelah Ujian

Daftar Singkatan

KIE	Komunikasi, Informasi dan Edukasi
CBE	Chair Based Exercise
PQSI	Pittsburgh Quality Sleep Indeks
SOP	Standart Operasional Prosedur
WHO	Word Health Organization

Daftar Simbol

/	Atau
&	Dan
%	Persen
-	Sampai
()	Buka tutup kurung
“	Tanda petik
<	Kurang dari
>	Lebih dari
=	Sama dengan