

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	3
C. TUJUAN PENELITIAN	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. MANFAAT PENELITIAN	4
E. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. LANDASAN TEORI	7
1. Lansia	7
a. Pengertian	7
b. Macam-macam	7
c. Peristiwa-peristiwa penting.....	8
d. Masalah pada lanjut usia	11

2. Aktivitas fisik.....	12
a. Pengertian	12
b. Manfaat	12
c. Jenis-jenis.....	13
d. Faktor-faktor	15
e. Alat ukur aktivitas fisik.....	16
3. Tidur	17
a. Pengertian	17
b. Fisiologi	18
c. Jenis-jenis	19
d. Waktu dan pola tidur.....	21
e. Faktor-faktor	22
f. Hubungan kebutuhan tidur dengan aktivitas fisik.....	24
B. KERANGKA TEORI	26
C. KERANGKA KONSEP.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	28
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	28
C. POPULASI DAN SAMPEL	28
D. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERSIONAL	30
E. TEHNIK DAN JENIS PENGUMPULAN DATA	33
F. INSTRUMEN PENELITIAN	33
G. UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS	34
H. TEHNIK ANALISA DATA	35
I. JALANNYA PENELITIAN	37
J. TAHAP PELAKSANAAN PENELITIAN	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. GAMBARAN UMUM PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI SURAKARTA	40
B. HASIL PENELITIAN.....	41
C. PEMBAHASAN	43

D. KETERBATASAN PENELITIAN.....	46
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN	47
B. SARAN.....	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	