

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Premenopause	9
2.2 Konsep Teori Tidur	23
2.3 Konsep Teori Insomnia	29
2.4 Konsep Teori Tai Chi	41
2.5 Konsep Teori Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Insomnia.....	45
2.6 Kerangka Konsep Penelitian	47
2.7 Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Kerangka Operasional	50
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	51
3.4 Kriteria Sampel	52
3.5 Variabel Penelitian	52
3.6 Definisi Operasional Variabel	53
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
3.8 Alat Pengumpulan Data	55
3.9 Metode Pengumpulan Data	55
3.10 Metode Pengolahan Data	57
3.11 Teknik Analisa Data.....	59
3.12 Penyajian Hasil.....	59
3.13 Etika Penelitian	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
4.1 Hasil Penelitian	62
4.1.1 Data Umum	63
4.1.2 Data Khusus	65
4.2 Pembahasan	68
4.2.1 Tingkat Gangguan Tidur Ibu Premenopause Sebelum Diberikan Senam Tai Chi Chikung	68
4.2.2 Tingkat Gangguan Tidur Ibu Premenopause Sesudah	

	Diberikan Senam Tai Chi Chikung	69
4.2.3	Pengaruh Tingkat Gangguan Tidur Ibu Premenopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Tai Chi Chikung	71
4.3	Keterbatasan Penelitian	73
BAB V PENUTUP.....		74
5.1	Kesimpulan.....	74
5.2	Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		