

## DAFTAR ISI

<b>COVER LUAR.....</b>	<b>i</b>
<b>COVER DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>ERROR!</b>
BOOKMARK NOT DEFINED.	
1.1 Latar Belakang.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia.....	6
2.1.2 Klasifikasi Lansia .....	6
2.1.3 Proses Penuaan .....	7
2.1.4 Perubahan Pada Lansia .....	9
2.2 Konsep Tidur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Definisi Tidur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep Insomnia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Definisi Insomnia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Insomnia Pada Lansia .....	15
2.3.3 Patofisiologi Insomnia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.4 Penatalaksanaan Insomnia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.5 Alat Ukur Insomnia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.2 Jenis Aktivitas Fisik Lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas fisik Lansia	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.4 Dampak Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.5 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Insomnia.....	23
2.5 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Hipotesis.....	24

<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Populasi penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Sampel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.3 Kriteria Inklusi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.4 Kriteria Eksklusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Kerangka Kerja Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Variabel Penelitian .....	30
3.5 Definisi Operasional.....	31
3.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 Lokasi penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7 Metode Pengumpulan data.....	33
3.8 Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10 Tahap Pengelolaan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.11 Analisa Data.....	36
3.11.1 Univariat .....	36
3.11.2 Bivariat .....	36
3.12 Penyajian Data .....	<b>Error!</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>
3.13 Etika Penelitian .....	<b>Error!</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	38
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2 Data Umum Responden.....	39
4.1.3 Data Khusus .....	40
4.2 Pembahasan.....	41
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>