

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	i
DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR LAMPIRAN	iii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3 . Tujuan Penelitian	4
1.4 . Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Lansia	5
2.1.1. Definisi Lansia	6
2.1.2. Teori Penuaan.....	7
2.1.2.1 Teori Biologis.....	7
2.1.2.1 Teori Psikologis.....	9
2.1.3. Perubahan Fisik dan Psikis pada Lansia	11
2.1.2.1 Perubahan Fisik	12
2.1.2.1 Perubahan Psikis.....	13
2.2. Insomnia	14
2.2.1. Definisi Insomnia	14
2.2.2. Patofisiologi Insomnia.....	14
2.2.3. Etiologi Insomnia	15
2.2.4. Klasifikasi Insomnia.....	17

2.2.5. Gejala Insomnia.....	18
2.2.6. Insomnia pada Lansia.....	18
2.2.7. Alat Ukur Insomnia.....	19
2.3. Senam Otak	22
2.3.1 Definisi Senam Otak.....	22
2.3.2 Teknik Pelaksanaan Senam Otak	23
2.3.2.1 Lateralisasi (sisi)	24
2.3.2.2 Fokus	27
2.3.2.3 Pemusatan	31
2.4. Kerangka Pemikiran.....	33
2.4.1. Kerangka Teori.....	33
2.4.2. Kerangka Konsep.....	36
2.6. Hipotesis Penelitian.....	36
III. METODOLOGI PENELITIAN.....	38
3.1 Rancangan Penelitian	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel	40
3.3.1 Populasi.....	40
3.3.2 Sampel.....	40
3.3.2.1 Kriteria Eksklusi.....	41
3.4. Variabel Penelitian.....	41
3.4.1 Variabel Bebas.....	42
3.4.1 Variabel Terikat.....	42
3.4.1 Variabel Perancu.....	42
3.5. Definisi Operasional.....	43
3.6. Instrumen Penelitian.....	45
3.6.1 Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	47
3.7. Teknik Pengumpulan Data	47
3.7.1 Data Primer.....	47
3.7.2 Data Sekunder	48
3.8. Prosedur Penelitian.....	48

3.9. Analisa Data dan Pengujian Hipotesa	50
3.9.1. Analisis Univariat	50
3.9.2. Analisis Bivariat.....	51
3.10 Analisa Data dan Pengujian Hipotesa	53
3.11 Etik Penelitian	54
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil.....	55
4.1.1 Analisis Univariat	56
4.1.2 Analisis Bivariat	56
4.2 Pembahasan	57
4.2.1 Analisis Univariat	58
4.2.2 Analisis Bivariat	61
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	69
V. SIMPULAN DAN SARAN	71
5.1 Simpulan.....	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	