

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan.....	4
1.5. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Senam.....	5
2.2. Insomnia	8
2.3. Lansia.....	13
2.4. Pengaruh Senam Terhadap Insomnia pada Wanita Lansia.....	16
2.5. Kerangka Konsep.....	18
2.6. Penelitian Terdahulu.....	19
2.7. Hipotesis Peneliti	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1. Kerangka Operasional.....	21

3.2. Desain Penelitian	22
3.3. Rancangan Penelitian.....	22
3.4. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
3.5. Variabel dan Definisi Operasional.....	22
3.6. Rancangan Sampel	23
3.7. Alur Penelitian dan Pengumpulan Data.....	25
3.8. Pengumpulan Data	26
3.9. Pengolahan dan Analisis Data	27
3.10. Analisis Data.....	28
3.11. Etik Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	31
4.2. Karakteristik Data Umum Responden.....	32
4.3. Analisis Bivariat	32
BAB V PEMBAHASAN.....	34
5.1. Pengaruh Senam Terhadap Tingkat Insomnia Pada Wanita Lansia..	34
5.2. Keterbatasan Penelitian	35
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	37
6.1. Simpulan	37
6.2. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	42