

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktisi	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Konsep Lanjut Usia (Lansia)	15
2.1.1 Pengertian Lansia	15
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	16
2.1.3 Teori Immunologi tentang Penuaan	17
2.1.4 Perubahan Selama Proses Penuaan	19
2.2 Konsep Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia	25
2.2.1 Pengertian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia	25
2.2.2 Manfaat Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia	26
2.2.3 Teknik Gerakan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia.....	28
2.2.4 Intensitas Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia.....	32

2.3 Konsep Tidur.....	37
2.3.1 Pengertian tidur	37
2.3.2 Fungsi tidur	38
2.3.3 Pola tidur	40
2.3.4 Fisiologi tidur	42
2.3.5 Mekanisme tidur.....	43
2.4 Konsep Kualitas Tidur Lansia.....	46
2.4.1 Pengertian Kualitas Tidur	46
2.4.2 Parameter pengukuran kualitas tidur.....	47
2.4.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	47
2.5 Dampak Penurunan Kualitas Tidur Pada Lansia	50
2.6 Mekanisme Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia (SKJ) terhadap kualitas tidur Lansia	52
2.7 Teori Aktivitas Terhadap Kualitas Tidur Lansia	53
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	54
3.1 Kerangka Konseptual	54
3.1.1 Penjelasan Kerangka Konsep.....	55
3.2 Hipotesis Penelitian.....	56
BAB IV METODE PENELITIAN	56
4.1 Desain Penelitian.....	56
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik sampling	57
4.2.1 Populasi	57
4.2.2 Sampel.....	57
4.2.3 Teknik Sampling	58
4.3 Definisi Operasional.....	59
4.3.1 Variabel Penelitian	59
4.3.2 Definisi Operasional.....	59
4.4 Tempat Penelitian.....	60
4.5 Waktu Penelitian	61
4.6 Instrumen Penelitian.....	61
4.6.1 Alat dan Bahan	61
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	61
4.7 Prosedur Pengumpulan Data	63
4.8 Pengolahan dan Analisa Data.....	66
4.8.1 Pengolahan Data.....	66
4.8.2 Analisa Data	69
4.9 Kerangka Kerja Penelitian	72
4.10 Etika Penelitian	73
BAB V HASIL PENELITIAN	74

5.1 Hasil Penelitian	74
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	74
5.1.2 Data Umum	75
5.1.3 Data Khusus	76
BAB VI PEMBAHASAN.....	80
6.1 Interpretasi Hasil Penelitian	80
6.1.1 Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Pada Kelompok Intervensi di Kecamatan Asemrowo.....	80
6.1.2 Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Pada Kelompok Kontrol di Kecamatan Asemrowo	82
6.1.3 Pengaruh Aktivitas Terapi Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Lansia Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi di Kecamatan Asemrowo	84
6.2 Keterbatasan Penelitian	86
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	87
7.1 Kesimpulan	87
7.2 Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	89
DAFTAR LAMPIRAN	92
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	139