

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	ii
SURAT PERNYATAAN PLAGIAT	iii
ABSTRAK	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pembatasan Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Senam Ayunan Tangan	10
2.2 Lanjut Usia	22
2.3 Kebutuhan Tidur	25
2.4 Insomnia	29
2.5 Hubungan Senam Ayunan Tangan dengan Insomnia	39
2.6 Kerangka Teori	40
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep	41
3.2 Hipotesis	42
3.3 Definisi Operasional	42
BAB IV METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	44
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	45
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	46
4.4 Etika Penelitian	46

4.5	Prosedur Pengumpulan Data	47
4.6	Uji Validitas dan Reliabilitas	49
4.7	Pengolahan dan Analisis Data	50
4.8	Jadwal Penelitian	53
BAB V	HASIL PENELITIAN	
5.1	Gambaran Lokasi Penelitian	54
5.2	Analisis Univariat	55
5.3	Analisis Bivariat	56
BAB VI	PEMBAHASAN	
6.1	Interpretasi Dan Diskusi Hasil	60
6.1.1	Hasil Univariat	60
6.1.2	Hasil Bivariat	65
6.2	Keterbatasan Penelitian	66
6.3	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Dan Penelitian	67
BAB VII	SIMPULAN DAN SARAN	
7.1	Simpulan	69
7.2	Saran	70
	DAFTAR PUSTAKA	72
	LAMPIRAN	