

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
RIWAYAT HIDUP	xi
BAB I PENDAHULUAN		
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kebaruan (<i>Novelty</i>)	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA		
A. Senam Lansia	9
B. Kualitas Tidur Pada Lansia	16
C. Kerangka Teori	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL, KISI-KISI INSTRUMEN		
A. Kerangka Konsep	26
B. Hipotesis	27
C. Definisi Operasional	28
D. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	35
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		
A. Desain Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Tempat Pengumpulan	

	Data	45
	D. Waktu pengumpulan	45
	Data	
	E. Sumber Data	45
	F. Uji Hipotesis	46
	G. Teknik	
	Pengumpulan Data	47
	H. Instrument	
	Pengumpulan Data	48
	I. Prosedur	
	Pengumpulan Data	49
	J. Pengolahan Data	50
	K. Teknik Analisa Data	53
	L. Etika Penelitian	54
BAB V	HASIL PENELITIAN	
	A. Hasil Analisa	
	Univariat	56
	B. Hasil Analisa	
	Bivariat	61
BAB VI	PEMBAHASAN	
	A. Karakteristik	
	Responden	62
	B. Senam Pada Lansia	64
	C. Kualitas Tidur Pada	
	Lansia	65
	D. Analisis Pengaruh	
	Senam Terhadap	
	Kualitas Tidur	
	Lansia Di Panti	
	Sosial Tresna	

Werdha Budi Mulia	
3 Margaguna Jakarta	
Selatan Tahun 2017	66
E. Keterbatasan Penelitian	68
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	35
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng	

Tabel 4.2	Mei 2017 (n=15) Hasil Uji Reliabilitas di Pant Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng	47
Tabel 4.3	Mei 2017 (n=15) <i>Coding</i>	48
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia di Pant Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan Mei 2017 (n=57)	52
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan Mei 2017	57
Tabel 5.3	(n=57) Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan di Pant Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan Mei 2017 (n=57)	58
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Senam	59

	Pada Lansia di Panti Sosial	
	Tresna Werdha Budi Mulia 3	
	Margaguna Jakarta Selatan Mei	
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia	60
	Bedasarkan Kualitas Tidur di	
	Panti Sosial Tresna Werdha	
	Budi Mulia 3 Margaguna	
	Jakarta Selatan Mei 2017	
Tabel 5.6	Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan Tahun 2017 (n=57)	61
		62

DAFTAR SKEMA

Skema 2.6	Kerangka Teori Penelitian	25
Skema 3.1	Kerangka Konsep Penelitian	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Menggerakkan kepala kekanan dan kekiri	12
Gambar 2.2	Menggerakkan kepala kebawah dan keatas	13
Gambar 2.3	Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakan kesamping atas	13
Gambar 2.4	Kedua tangan dipinggang kemudian putar kekanan dan kekiri	13
Gambar 2.5	Ujung kaki diputar	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Tugas
Lampiran 2	Surat Permohonan Penelitian PTSP
Lampiran 3	Surat Permohonan Penelitian PSTW
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian (PTSP)
Lampiran 5	Surat Jawaban Rekomendasi Penelitian
Lampiran 6	Formulir Bimbingan
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 8	Kuesioner Karakteristik
Lampiran 9	Lembar Observasi Senam Lansia
Lampiran 10	Lembar Observasi Kualitas Tidur Lansia
Lampiran 11	Satuan Operasional Prosedur (SOP)