

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR KEASLIAN KTI	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Institusi Pendidikan	6
2. Institusi pelayanan kesehatan /Tempat penelitian	6
3. Profesi Keperawatan.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Lansia Teori	7
B. Kerangka Teori	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Subjek Penelitian	29
C. Definisi Operasional	31
D. Instrumen Penelitian	31
E. Tempat pelaksanaan.....	32
F. Metode Pengumpulan Data.....	32
G. Analisa Data.....	35
H. Cara Pengolahan Data.....	35
I. Etika Penelitian	36
1. Prinsip Kerahasiaan (Confidentiality)	37
2. Prinsip Otonomi (Autonomy).....	37
3. Prinsip Beneficence dan Maleficence.....	37
4. Prinsip Keadilan (Justice).....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran umum lokasi penelitian	39
B. Gambaran umum responden	39
C. Hasil pengukuran kualitas tidur	43
D. Penerapan senam hatha yoga selama 1	45
E. Pembahasan	47
F. Keterbatasan penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	67

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3.2 Kegiatan Penelitian	34
Tabel 4.1 Karakteristik responden.....	40
Tabel 4.2 Keadaan Umum Responden	41
Tabel 4.3 Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Senam Hatha Yoga.....	43
Tabel 4.4 Hasil Penelitian Setelah Dilakukan Senam Hatha Yoga.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Duduk Hening.....	20
Gambar 2.2 Pranayam	21
Gambar 2.3 Pravanamuktasan	24
Gambar 2.4 Surya Namaskara	25
Gambar 2.5 Asanas.....	25
Gambar 2.6 Savasana	26
Gambar 2.7 Meditasi	26
Gambar 2.8 Duduk Hening.....	27
Gambar 4.1 Grafik Penerapan senam hatha yoga terhadap kualitas tidur selama 1	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 3 Lembar observasi Hatha yoga

Lampiran 4 Lembar Pre-test/Post-test Tingkat kualitas tidur

Lampiran 5 Lembar Katz indeks

Lampiran 6 Lembar pengkajian aspek kognitif

Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) senam hatha yoga

Lampiran 8 Dokumentasi

Lampiran 9 Lembar leaflet senam hatha yoga

Lampiran 10 Panduan senam hatha yoga

Lampiran 11 Formulir Bimbingan KTI