DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ii
SAMPUL DALAM iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI v
PERSETUJUAN PEMBIMBING vi
PENGESAHAN PENGUJI vii
KATA PENGANTAR viii
ABSTRAK x
ABSTRACT xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR SINGKATAN xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL xvii
DAFTAR LAMPIRAN xviii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 4
BAB II 6
TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Landasan Teori 6
1. Lanjut Usia (Lansia) 6
2. Kualitas Tidur 12
3. Gangguan Tidur 15
4. Mekanisme Tidur 17
5. Aerobic Exercise 18

6. Resistance Exercise 26
7. Alat Ukur Kualitas Tidur 33
B. Kerangka Teori 37
C. Kerangka Konsep 38
D. Hipotesis Penelitian 38
BAB III 39
METODE PENELITIAN 39
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian 39
B. Lokasi dan waktu penelitian 39
C. Populasi dan sempel 40
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 41
E. Instrumen Penelitian 42
F. Uji Validitas Dan Reliabilitas 42
G. Jalannya Penelitian 43
H. Teknik Pengumpulan Data 44
I. Teknik Analisa Data 45
J. Etika Penelitian 47
BAB IV 48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
BAB V 61
PENUTUP 61
DAFTAR PUSTAKA 62
LAMPIRAN 70