

DAFTAR ISI

LEMBAR HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR NOTASI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Pertanyaan Penelitian.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Industri Batik.....	7
B. Insomnia.....	11
C. Senam Otak.....	15
D. Insomnia Severity Index (ISI).....	18
E. Senam Otak dan Insomnia.....	19
F. Kerangka Teori.....	24
G. Kerangka Konsep.....	25
H. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	27
D. Sampel Penelitian.....	28
E. Variabel dan Definisi Variabel Penelitian.....	28
F. Alur Penelitian.....	30
G. Instrumen Penelitian.....	30
H. Etika Penelitian.....	31
I. Analisa Data.....	31

J. Jadwal Penelitian.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	33
B. Uji Reliabilitas dan Uji Validitas.....	34
C. Karakteristik Dasar Subjek Penelitian.....	34
D. Perbaikan Insomnia.....	39
E. Analisis Bivariat.....	45
F. Analisis Multivariat.....	54
G. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	