

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xiv
BAB I.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Keaslian Penelitian.....	6
I.5 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II.....	11
II.1 Tinjauan Pustaka.....	11
1. Penuaan.....	11
2. Stres pada Kondisi Penuaan.....	15
3. Depresi pada Kondisi Penuaan.....	17
4. Kecemasan pada Kondisi Penuaan.....	17
5. Triptofan.....	19
6. Pisang Kepok ( <i>Musa balbisiana</i> Colla).....	24
7. Senam Otak.....	26
8. Kortisol.....	27
9. Immunoglobulin A Saliva (S-IgA).....	29
10. Instrumen untuk Mengukur Tingkat Stres, Depresi, dan Kecemasan...	31
II.2. Kerangka Teori.....	33
II.3. Kerangka Konsep.....	34
II.4. Hipotesis.....	34
BAB III.....	35
III.1. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
III.2. Variabel Penelitian.....	35

III.3. Definisi Operasional.....	35
III.4. Alat dan Bahan Penelitian.....	39
III.5. Jalannya Penelitian.....	40
III.6. Analisis Hasil .....	45
BAB IV .....	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
IV.1 Hasil Penelitian .....	47
IV.2 Pembahasan.....	57
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V.....	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
V.1 Kesimpulan .....	74
V.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA .....	76
LAMPIRAN.....	87