

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Mudhasana</i>	25
Gambar 2.2 <i>Adho Muka Svanasana</i>	26
Gambar 2.3 <i>Padahastasana</i>	27
Gambar 2.4 <i>Trikonasana</i>	28
Gambar 2.5 <i>Parsvottanasana</i>	29
Gambar 2.6 <i>Bujhangasana</i>	30
Gambar 2.7 <i>Dhanurasana</i>	31
Gambar 2.8 <i>Marchyasana I</i>	31
Gambar 2.9 <i>Paschimottanasana</i>	32
Gambar 2.10 <i>Supta Baddha Konasana</i>	33
Gambar 2.11 <i>Viparita Karani Mudra</i>	34
Gambar 2.12 <i>Savasana</i>	35
Gambar 2.13 Kerangka Teori	37
Gambar 2.14 Kerangka Konsep	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia	10
Tabel 3.1 Desain Penelitian	39
Tabel 3.2 Definisi Operasional	42
Tabel 3.3 Uji Bivariat	46
Tabel 3.4 Jadwal Penelitian	48
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.3 Tingkat Insomnia Responden Sebelum Intervensi	51
Tabel 4.4 Tingkat Insomnia Responden Sesudah Intervensi	52
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	54
Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pengaruh Hatha Yoga terhadap Insomnia	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Data Demografi
- Lampiran 4 Kuesioner Stres Hospitalisasi
- Lampiran 5 Kuesioner Koping Orangtua
- Lampiran 6 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 8 Hasil Uji *Chi-Square*
- Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

DAFTAR SINGKATAN

- BSR : *Bulbar Synchronizing Regional*
EEG : Elektroensefalogram
HPA : *Hypotalamus Pituitary Adrenal*
ISI : Insomnia Severity Index
NREM : *Non Rapid Eye Movement*
PSIK : Program Studi Ilmu Keperawatan
REM : *Rapid Eye Movement*
SAR : Sistem Aktivasi Retikular

UNIVERSITAS TANJUNGPURA