

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Hasil Penelitian	7
E. Kerangka Berpikir	8
F. Permasalahan Utama	13
G. Hasil Penelitian Terdahulu.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Lansia	16
1. Definisi Lansia.....	16
2. Kategorisasi Lansia.....	20
3. Pandangan Islam tentang Lansia	21
4. Karakteristik Lansia.....	21
5. Tugas perkembangan Lansia	25
6. Masalah Umum Yang dihadapi Lansia	26
7. Kebutuhan Lansia	29
B. Kesepian	32

1. Definisi Kesepian	32
2. Faktor Penyebab Kesepian Lansia.....	36
3. Ciri – Ciri Kesepian.....	39
4. Dampak Kesepian Lansia	41
C. Zikir	47
1. Definisi Zikir	47
2. Jenis – Jenis zikir.....	48
3. Manfaat Zikir.....	50
4. Metode Atau Bentuk Zikir.....	51
a. Zikir Individu.....	52
b. Zikir Kelompok	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
1) Pendekatan dan Metode Penelitian.....	57
2) Jenis Data dan Sumber Data.....	57
3) Teknik Pengumpulan Data.....	58
4) Sampel Populasi	58
5) Teknik Analisis Data.....	59
6) Tempat dan Waktu Penelitian	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. Profil Komunitas Olahraga Pernapasan MAHATMA (Maju Sehat Bersama) ...	69
1. Deskripsi singkat Komunitas Mahatma.....	69
2. Sejarah Terbentuknya komunitas Mahatma.....	73
3. Biografi pendiri senam pernafasan Mahatma	75
4. Visi dan Misi Olahraga Pernapasan Mahatma.....	75
5. Profil senam pernafasan Mahatma	76
6. Ajaran Didalam Komunitas Mahatma	78
7. Ajaran Di komunitas Mahatma.....	80
8. Tingkatan dalam Senam Pernapasan Mahatma	81
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
1. Gambaran Kesepian Lansia Di Komunitas Maju Sehat Bersama (Mahatma) ..	84
2. Gambaran Zikir Di Komunitas Mahatma	104

3. Gambaran Upaya Lansia Mengatasi Kesepian Dengan Zikir Di Komunitas Maju Sehat Bersama (Mahatma)	125
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	132
A. KESIMPULAN	132
B. SARAN.....	133
DAFTAR PUSTAKA	136

