

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6

A. Lansia	6
1. Pengertian Lansia	6
2. Batasan Lansia	6
3. Perubahan yang Terjadi pada Lansia	7
4. Masalah yang Terjadi pada Lansia.....	9
B. Konsep Tidur.....	11
1. Pengertian Tidur.....	11
2. Jenis – Jenis Tidur.....	11
3. Fungsi Tidur.....	12
4. Kualitas Tidur.....	13
5. Faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas tidur	14
6. Gangguan Tidur	16
7. Cara Meningkatkan Kualitas Tidur.....	17
C. Aromaterapi.....	18
1. Pengertian Aromaterapi	18
2. Manfaat Aromaterapi	19
3. Kelebihan dan Keunggulan Aromaterapi.....	20
4. Jenis Aromaterapi.....	20
5. Teknik Relaksasi Aromaterapi.....	22
D. Lavender.....	23
E. Pengaruh Lavender dengan Kualitas Tidur Lansia	24
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Subyek Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional.....	28
D. Tempat dan Waktu Penelitian	28
E. Pengumpulan Data	29
F. Cara Pengolahan Data.....	30
G. Etika Penelitian	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan.....	35
1. Hasil Pengukuran Sebelum Dilakukan Penerapan.....	35
2. Hasil Pengukuran Setelah Dilakukan Penerapan	37
3. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Penerapan	38
D. Keterbatasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jumlah Penduduk Jawa Tengah 2013 – 2017	2
Tabel 3.1 Definsi Operasional.....	27
Tabel 4.1 Hasil Penelitian Sebelum dilakukan Penerapan.....	32
Tabel 4.2 Hasil Penelitian Setelah dilakukan Penerapan	33
Tabel 4.3 Perbedaan Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan	33

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Depkes	: Departemen Kesehatan
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

- $>$: Lebih dari
- \geq : Lebih dari sama dengan
- $\%$: Persen
- $/$: Garis miring
- $^{\circ}$: Derajat

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Bukti Studi Pendahuluan dan Penelitian

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 8 Lembar Konsultasi

Lampiran 9 Jurnal Utama