

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL BELAKANG	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	5
C. Tujuan penelitian	5
D. Manfaat penelitian	6
E. Keaslian penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. LANDASAN TEORI	8
1. Lansia	8
2. Insomnia	15
3. Sleep Hygiene	22
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep	26
D. Hipotesis Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	28
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi Dan Sampel.....	28
D. Variable Penelitian Dan Definisi Operasional	31
E. Jenis Data Dan Teknik Pengumpulan Data	32
F. Instrumen Penelitan	33
G. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	34
H. Teknik Analisa Data.....	34
I. Jalannya Penelitian	36
J. Etika Penelitian.....	38
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan.....	44
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50

