

## DAFTAR ISI

	halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	17
A. Latar Belakang .....	17
B. Perumusan Masalah .....	19
C. Tujuan Penelitian .....	19
D. Manfaat Penelitian .....	20
E. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	24
A. Landasan Teori.....	24
1. Lansia.....	24
2. Kualitas Tidur Lansia.....	26
3. Gangguan Tidur Lansia.....	28
4. <i>Benson's Relaxation Technique</i> .....	29
5. Kalimat Positif.....	29
6. Teknik <i>Benson's Relaxation Technique</i> .....	29

7. Mekanisme <i>Benson's Relaxation Technique</i> .....	30
8. Alat Ukur.....	30
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
E. Instrument Penelitian.....	37
F. Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	38
G. Teknik dan pengumpulan data.....	38
H. Teknik Analisis Data.....	39
I. Jalannya Penelitian.....	41
J. Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Gambaran Hasil Penelitian.....	43
2. Karakteristik Responden.....	43
3. Analisa Bivariat.....	45
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	33
Gambar 3.1 Rencana Penelitian <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> .....	34

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	43
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.4 Karakteristik Pengukuran PSQI.....	44
Tabel 4.5 Uji Pengaruh Kelompok Perlakuan.....	49
Tabel 4.6 Uji Pengaruh Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4.7 Uji Beda Pengaruh.....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Surat Izin Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Jawaban Izin Penelitian
- Lampiran 8 Kuesioner Penyaringan Responden Penelitian
- Lampiran 9 SOP *Pittsburg Quality Sleep Index*
- Lampiran 10 Kuesioner *Pittsburg Quality Sleep Index*
- Lampiran 11 SOP *Benson's Relaxation Technique*
- Lampiran 12 SOP Pemberian kata-kata positif
- Lampiran 13 Jadwal Penelitian
- Lampiran 14 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut Usia
M.	: <i>Musculus</i>
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	: <i>Proopiomelanocortin</i>

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

- % : Persen
- : Sampai
- < : Kurang dari
- > : Lebih dari
- = : Sama dengan
- / : Atau
- O<sub>1</sub> : Pengukuran kualitas tidur sebelum dilakukan *benson's relaxation technique* pada kelompok eksperimen.
- P<sub>1</sub> : Intervensi berupa *benson's relaxation technique*.
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kualitas tidur sesudah dilakukan terapi *benson's relaxation technique* pada kelompok eksperimen.
- O<sub>3</sub> : Pengukuran kualitas tidur sebelum dilakukan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden pada kelompok kontrol.
- P<sub>2</sub> : Intervensi berupa kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden.
- O<sub>4</sub> : Pengukuran kualitas tidur lansia sesudah dilakukan kata-kata positif dari keyakinan masing-masing responden pada kelompok kontrol.