

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penerapan	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lansia.....	7
1. Definisi Lansia.....	7
2. Klasifikasi Lansia	7
3. Perubahan Yang Terjadi Akibat Proses Manua	7
4. Masalah Kesehatan pada Lansia	10
B. Konsep Tidur	10
1. Definisi Tidur.....	10
2. Fungsi Tidur.....	11
3. Fisiologi Tidur Normal	11
4. Tahapan Tidur.....	12
5. Perubahan Tidur Akibat Proses Menua	14
6. Gangguan Tidur Pada Lansia.....	14
7. Dampak Gangguan Tidur Pada Lansia	15
8. Kualitas Tidur Pada Lansia	16
9. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia	17

10.	Kebutuhan Tidur Lansia	19
11.	Penatalaksanaan Gangguan Tidur Pada Lansia	20
12.	Pengukuran Kualitas Tidur Pada Lansia	21
C.	Terapi Murottal Al-Qur'an	23
1.	Definisi Terapi Murottal Al-Qur'an.....	23
2.	Konsep Surat Ar-Rahman	24
3.	Kandungan Surat Ar-Rahman.....	25
4.	Tujuan Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an	25
5.	Manfaat Terapi Murottal Al-Qur'an	25
6.	Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia	26
7.	Alat yang Diperlukan untuk Terapi Murottal Al-Qur'an.....	26
8.	Waktu Pelaksanaan Terapi Murottal Al-Qur'an	26
9.	Prosedur (SOP) Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an	27
BAB III		29
METODE PENELITIAN		29
A.	Rancangan Penelitian.....	29
B.	Subyek Penelitian	29
C.	Definisi Operasional	30
D.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
E.	Pengumpulan Data.....	31
F.	Cara Pengolahan Data.....	33
G.	Etika Penelitian	33
BAB IV		35
HASIL DAN PEMBAHASAN		35
A.	HASIL.....	35
B.	PEMBAHASAN	39
C.	KETERBATASAN PENELITIAN	45
BAB V		47
KESIMPULAN DAN SARAN		47
A.	KESIMPULAN.....	47
B.	SARAN	47
DAFTAR PUSTAKA		49
LAMPIRAN		52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia
Tabel 3.1	Definisi Operasional
Tabel 4.1	Karakteristik Responden
Tabel 4.2	Skor Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia
Tabel 4.3	Skor Kualitas Tidur Sesudah Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia
Tabel 4.4	Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia
Tabel 4.5	Hasil Perbedaan Skor Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Lampiran 4. Kisi-kisi kuesioner PSQI
- Lampiran 5. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
- Lampiran 6. Lembar Observasi
- Lampiran 7. SOP Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman
- Lampiran 8. Dokumentasi Penerapan
- Lampiran 9. Lembar Konsultasi
- Lampiran 10. Lembar Konsultasi Pasca Ujian
- Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

BRS	<i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
EEG	<i>Eletroencephalography</i>
GH	<i>Growth Hormone</i>
Kemenkes	Kementrian Kesehatan
Lansia	Lanjut Usia
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	<i>Reticular Activating System</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SOP	Standar Operasional Prosedur
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

()	Dalam kurung
%	Persen
<	Kurang dari
>	Lebih dari
±	Kurang lebih