

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR SIMBOL	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Lansia	6
1. Pengertian Lansia	6
2. Batasan Usia	6
3. Karakteristik Lansia.....	7
4. Tipe Lansia	8
5. Ciri-ciri Lansia.....	8
B. Tidur	9
1. Pengertian Tidur	9

2. Tujuan tidur	10
3. Manfaat Tidur	10
4. Pola Tidur	10
5. Kualitas Tidur	12
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	13
7. Gangguan Tidur	14
8. Alat Ukur Kualitas Tidur	15
9. Penanganan Gangguan Kualitas Tidur farmakologis dan non farmakologis	18
C. Rendam Kaki Air Hangat	19
1. Pengertian Rendam Kaki Air Hangat	19
2. Manfaat Rendam Kaki Air Hangat	19
3. Standar Operasional Prosedur Rendam Kaki Air Hangat	20
4. Indikasi Rendam Kaki Air Hangat	21
5. Kontra Indikasi Rendam Kaki Air Hangat	22
6. Waktu Pemberian Rendam Kaki Air Hangat	22
7. Hubungan Rendam Kaki Hangat dengan Kualitas Tidur	22
BAB III METODE PERENCANAAN	24
A. Rancangan Penelitian	24
B. Subjek Penelitian	24
C. Definisi Operasional	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat	25
2. Waktu	26
E. Pengumpulan Data	26
F. Cara Pengolahan Data	27
G. Etika Penelitian	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil	28
1. Gambaran Lokasi Penelitian	28
2. Hasil Penelitian	28

B. Pembahasan	31
C. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43