

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	III
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	IV
PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR TABEL	XV
DAFTAR GAMBAR.....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN	XVII
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	XVII
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	XVII
Lampiran 3. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	XVII
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	XVII
Lampiran 5. Lembar Observasi.....	XVII
Lampiran 6. SOP Relaksasi Otot Progresif	XVII
Lampiran 7. Lembar Konsultasi	XVII
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	XVII
DAFTAR SINGKATAN	XVIII
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL.....	XIX
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5

D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Lansia	7
1. Definisi lansia.....	7
2. Klasifikasi Lansia	7
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	7
4. Klasifikasi Masalah Yang dihadapi Lansia	9
B. Konsep Kualitas Tidur	10
1. Definisi Tidur	10
2. Fisiologi Tidur	10
3. Siklus Tidur	11
4. Kualitas Tidur	11
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	13
6. Penyebab Menurunnya Kualitas Tidur	13
7. Dampak Menurunnya Kualitas Tidur	15
8. Penanganan Kualitas Tidur Farmakologi dan Non Farmakologi	15
C. Relaksasi Otot Progresif.....	17
1. Definisi Relaksasi Otot Progresif	17
2. Tujuan	17
3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif	17
4. Indikasi Relaksasi Otot Progresif	18
5. Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif.....	18
6. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif	18
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25

B. Subyek Penelitian	25
C. Definisi Operasional	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian	26
E. Pengumpulan data.....	26
F. Cara Pengelolaan Data	27
G. Etika Penelitian	27
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. Jadwal Kegiatan	50
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Puskesmas.....	53
Lampiran 4. Informasi dan Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	54
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	54
Lampiran 6. SOP Relaksasi Otot Progresif	60
Lampiran 7. Lembar Konsultasi	64
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1 Skor Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif	32
Tabel 4.2 Skor Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif	32
Tabel 4.3 Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Ny. J	32
Tabel 4.4 Skor Kualitas Tidur Sebelum, dan Sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif Ny. S	33
Tabel 4.5 Hasil perbandingan hasil akhir skor kualitas tidur antara dua responden sesudah Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Ny.J dan Ny.S	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan kedua	21
Gambar 2.2 Gerakan ketiga	21
Gambar 2.3 Gerakan keempat	22
Gambar. 2.4 Gerakan keenam	22
Gambar 2.5 Gerakan kesebelas.....	24
Gambar 2.6 Gambar keempat belas	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	47
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 3. Informed Consent	54
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	55
Lampiran 5. Lembar Observasi.....	56
Lampiran 6. SOP Relaksasi Otot Progresif.....	58
Lampiran 7. Lembar Konsultasi.....	62
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	67

DAFTAR SINGKATAN

dll	Dan lain lain
BPS	Badan Pusat Statistika
WHO	<i>World Health Organization</i>
SOP	Standar Operasional Pelaksanaan
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

x	Kali
%	Persen
<	Kurang dari
>	Lebih dari
“ “	Petik
/	Atau
-	Sampai
.	Titik
,	Koma
:	Titik dua
()	Kurung

