

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
PERYATAAN PETSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR SIMBOL.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Konsep Lansia .....	9
2. Kualitas tidur .....	18
3. Relaksasi Otot Progresif.....	31
B. Kerangka Teori .....	41
C. Kerangka Konsep.....	42
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN.....	43

A. Jenis dan rancangan Penelitian .....	43
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sempel .....	43
D. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional .....	45
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Uji Validitas dan Uji Rehabilitas .....	46
G. Teknik dan Pengumpulan Data.....	47
H. Tehnik Analisa Data.....	48
I. Jalannya Penelitian.....	50
J. Etika Penelitian .....	52
BAB IV .....	54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	54
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	54
B. Hasi Penelitian .....	54
C. PEMBAHASAN .....	57
D. Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V.....	65
PENUTUP .....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
LAMPIRAN .....	71