

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	4
C. TUJUAN	
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. MANFAAT .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tidur	
1. Pengertian .....	5
2. Fisiologis .....	6
3. Faktor.....	7
4. Pengukuran .....	9
B. TERAPI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
1. Pengertian.....	9
2. Tujuan .....	10
3. Prosedur tindakan .....	11
4. Pengaruh.....	15
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.</b>	
A. DESAIN/RANCANGAN PENELITIAN .....	16
B. SUBJEK PENELITIAN.....	16
C. FOKUS STUDI.....	16
D. DEFINISI OPERASIONAL .....	17
E. INSTRUMEN PENELITIAN .....	17
F. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....	18
G. PENGUMPULAN DATA .....	18
H. CARA PENGUMPULAN DATA .....	19
I. PENYAJIAN DATA .....	19
J. ETIKA PENELITIAN .....	21

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. GAMBARAN LOKASI DAN HASIL PENELITIAN .....	22
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	22
2. Hasil Penelitian .....	23
a. Kualitas tidur sebelum dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif .....	24
a. Kualitas tidur sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif .....	25
b. Perbandingan peningkatan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif ..	25
B. PEMBAHASAN	
1. Kualitas tidur sebelum dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif .....	26
2. Kualitas tidur sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif .....	27
3. Perbandingan peningkatan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Relaksasi Otot Progresif ..	28
4. KETERBATASAN PENELITIAN.....	31
<b>BAB V PENUTUP.</b>	
A. KESIMPULAN .....	32
B. SARAN .....	32

## **DAFTAR PUSTAKA.**

## **LAMPIRAN.**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	17
Tabel 4.1 Teknik Relaksasi Otot Progresif sebelum .....	24
Table 4.2 Teknik Relaksasi Otot Progresif sesudah.....	25
Table 4.3 Deskripsi perbedaan teknik sebelum dan sesudah teknik relaksasi otot progresif .....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat ijin pendahuluan

Lampiran 2 Surat ijin penelitian.

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.

Lampiran 4 Laporan Persetujuan Menjadi Responden.

Lembaran 5 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 6 Lembar Kuesioner

Lampiran 7 Lembar Observasi

## DAFTAR SINGKATAN

<i>et al.</i>	dan kawan-kawan
<i>WHO</i>	<i>World Health Organization</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	Dinas Kesehatan
Depkes	Departemen Kesehatan
UHH	Usia Harapan Hidup
KemenKes	Kementrian Kesehatan
DepSos	Departemen Sosial
PSQI	Pittsburgh Sleep Quality Index
RAS	Reticular Activating System
TD	Tekanan Darah
SD	Sekolah Dasar
CRF	Corticotropin Releasing Factor