

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xvii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia	7
1. Pengertian	7
2. Batasan Lanjut Usia	10
3. Tipe-tipe Lanjut Usia	10
B. Proses Penuaan	11
C. Peristiwa-peristiwa Penting	14
D. Perbedaan Usia	17
E. Macam-macam Usia	18
F. Tidur	19
1. Pengertian	19
2. Tujuan Tidur	19
3. Jenis-jenis Tidur	19
4. Faktor yang Mempengaruhi	20
5. Tahapan Tidur	21
G. Insomnia	22
1. Pengertian	22

2. Penyebab	23
3. Faktor yang Mempengaruhi	30
4. Penatalaksanaan	30
5. Jenis Insomnia	31
6. Tanda-tanda Insomnia	33
H. Senam Lansia	34
1. Pengertian	34
2. Manfaat	34
3. Tujuan	35
4. Prinsip	35
5. Langkah-langkah	35
I. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Gangguan Tidur	36
J. Asuhan Keperawatan Pada Klien Gangguan Tidur	37
1. Pengkajian	37
2. Diagnosa Keperawatan	40
3. Intervensi Keperawatan	40
4. Evaluasi Keperawatan	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	43
B. Subyek Penelitian	43
C. Definisi Operasional	44
D. Lokasi dan Waktu	44
E. Pengumpulan Data	45
F. Instrumen Penelitian	45
G. Analisa Data dan Penyajian Data	46
H. Pengolahan Data	46
I. Etika Penelitian	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	49
B. Gambaran Umum Responden	50
C. Hasil Penelitian	50
D. Pembahasan	54
E. Kendala Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	44
Tabel 4.1 Hasil Insomnia Sebelum Insomnia	51
Tabel 4.2 Hasil Insomnia Sesudah Insomnia	51
Tabel 4.3 Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Senam Lansia	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kuesioner Insomnia Rating Scale

Lampiran 2 Lembar Observasi

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 Gambar Gerakan Senam Lansia

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

Lampiran 6 Riwayat Hidup

Lampiran 7 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 9 Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

BPS	Badan Pusat Statistik
REM	Rapid Eye Movement
NREM	Non-Rapid Eye Movement
Lansia	Lanjut Usia
Manula	Manusia Lanjut Usia
Usila	Usia Lanjut
Wulan	Warga Usia Lanjut
WHO	World Health Organization
UU	Undang-undang
STIKES	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SLTP	Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
UCLA	Universitas California Los Angeles
RSCM	Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo
RS	Rumah Sakit
APGAR	Appearance, Pulsa, Grimace, Activity, Respiration
SPMSQ	Short Portable Mental Status Questionare
IDB	Inventaris Depresi Beck
GDS	Geriatric Depression Scale
BHSP	Bina Hubungan Saling Percaya

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

% : Persen

> : Lebih dari

/ : Garis miring