

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN 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 GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lanjut Usia	6
1. Definisi	6
2. Batasan lansia	7
3. Faktor yang mempengaruhi kesehatan lansia	7
4. Kebutuhan tidur lansia	10
B. Insomnia/ Gangguan tidur	10
1. Definisi	10
2. Faktor penyebab insomnia	11
3. Dampak insomnia	12
4. Penatalaksanaan	13

5. Skala insomnia	14
C. Rendam Air Hangat	17
1. Definisi	17
2. Manfaat air hangat	18
3. Prosedur merendam kaki dengan air hangat	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	20
B. Subjek Penelitian	20
C. Fokus Studi	21
D. Tempat dan Waktu	21
E. Definisi Operasional	21
F. Metode Pengumpulan Data	22
G. Instrumen Penelitian	23
H. Cara Pengolahan Data	23
I. Etika Penelitian	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	26
1. Gambaran Lokasi Penelitian	26
2. Gambaran Responden	26
3. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	30
C. Keterbatasan	32

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	36
B. Saran	36

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rendam Kaki.....	18
Gambar 1 Lampiran Dokumentasi	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4.1 Tingkat insomnia sebelum terapi rendam air hangat	27
Tabel 4.2 Tingkat insomnia setelah terapi rendam air hangat	27
Tabel 4.3 Observasi penurunan tingkat insomnia pada Ny. A	28
Tabel 4.4 Observasi penurunan tingkat insomnia pada Tn. S	29
Tabel 4.5 Perbedaan insomnia sesudah dan sebelum dilakukan terapi	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi

Lampiran 2 Lembar Konsultasi

Lampiran 3 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 Prosedur Tindakan

Lampiran 5 Formulir KSPBJ-IRS

Lampiran 6 Surat Keterangan

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup