

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PRASYARAT GELAR.	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENEGSAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRAC	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1-4
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4-5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Lansia	6
1. Pengertian lansia.....	6
2. Batasan-batasan lanjut usia	6-7
B. Kualitas Tidur.....	7
1. Pengertian tidur	7-8
2. Fungsi tidur.....	8-10
3. Waktu dan pola tidur	10
4. Kualitas tidur	10
5. Pengaruh kualitas tidur.....	11-13

6. Gangguan tidur	13-16
C. Refleksi.....	17
1. Pengertian pijat refleksi.....	17-18
2. Manfaat pijat refleksi.....	18
3. Pijat refleksi untuk insomnia	19-20
4. Teknik pijat refleksi.....	21-25
E. Pengaruh pijat refleksi	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Subyek Penelitian	26
C. Definisi Operasional.....	27
D. Tempat dan Waktu	27
E. Teknik Pengumpulan Data	28-29
F. Cara Pengolahan data.....	29
G. Etika Penelitian	30-31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
B. Gambaran Umum Responden	32
C. Hasil Penelitian	33
1. Hasil penelitian sebelum dilakukan pijat refleksi	34
2. Hasil penelitian sesudah dilakukan pijat refleksi.....	34-35
3. Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi	35
4. Perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi ..	36
D. Pembahasan.....	37
1. Kualitas tidur sebelum dilakukan pijat refleksi	37-40
2. Kualitas tidur sesudah dilakukan pijat refleksi	40-41
3. Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi ..	41-43
4. Perkembangan sebelum dan sesudah pijat refleksi.....	43-44
E. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45-46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN