

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSYARATAN GELAR .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR .....	xv
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xvi
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
HALAMAN DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
HALAMAN DAFTAR SIMBOL.....	xix
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH .....	5
C. TUJUAN PENELITIAN	
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. LANDASAN TEORI	
1. Lansia	
a. Pengertian .....	10
b. Batasan Umur Lansia.....	10

c. Tipe-Tipe Lanjut Usia .....	11
d. Perubahan Akibat Penuaan.....	11
e. Realita Lansia .....	12
f. Masalah atau Resiko Tinggi Pada Lansia.....	14
2. Tidur	
a. Pengertian .....	16
b. Tahapan Tidur.....	17
c. Pola Tidur Normal.....	19
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	19
e. Gangguan Tidur.....	20
f. Kualitas Tidur.....	21
g. Pengukuran Kualitas Tidur.....	24
h. Penatalaksanaan Tidur.....	27
3. Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat	
a. Pengertian.....	29
b. Manfaat.....	29
c. Komposisi.....	30
d. Respon Tubuh Saat Merendam Kaki Dengan Air Hangat.....	30
e. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat.....	32
B. KERANGKA TEORI.....	33
C. KERANGKA KONSEPTUAL.....	34
D. HIPOTESIS PENELITIAN.....	34
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	36
E. Instrumen Penelitian .....	37
F. Validitas dan Reliabilitas .....	38
G. Teknik dan Pengumpulan Data .....	39
H. Teknik Analisa Data .....	39

I. Jalannya Penelitian .....	41
J. Etika Penelitian Keperawatan .....	44

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

A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN.....	46
B. HASIL PENELITIAN.....	46
C. PEMBAHASAN.....	48
D. KETERBATASAN PENELITIAN.....	57

#### **BAB V PENUTUP**

A. KESIMPULAN.....	58
B. SARAN.....	58

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 2.1.</b> Kerangka Teori Perbedaan Rerata Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Mandi.....	33
<b>Gambar 2.2</b> Kerangka Konseptual Perbedaan Rerata Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Mandi.....	34
<b>Gambar 3.1.</b> Desain Penelitian.....	35

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1.1.</b> Studi Pendahuluan di Puskesmas Trucuk 1 .....	4
<b>Tabel 3.1.</b> Definisi Operasional.....	37
<b>Tabel 3.2.</b> Kisi-kisi pertanyaan kuesioner kualitas tidur .....	38
<b>Tabel 4.1.</b> Rerata Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat.....	46
<b>Tabel 4.2.</b> Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	47
<b>Tabel 4.3.</b> Perbedaan Rerata Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Mandi.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Permohonan Menjadi Asisten
Lampiran 4	Persetujuan Menjadi Asisten
Lampiran 5	Jadwal Penelitian
Lampiran 6	Lembar Kuesioner Kualitas Tidur
Lampiran 7	Lembar Observasi
Lampiran 8	Lembar Absensi
Lampiran 9	Hasil Olah Data
Lampiran 10	Lembar Konsultasi

## DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

BPS : Badan Pusat Statistik

Dinkes : Dinas Kesehatan

EEG : Elektroensefalografi

REM : *Rapid Eye Movement*

NREM : *Non-Rapid Eye Movement*

RLS : *Restless Legs Syndrome*

PLMD : *Limb Movement Disorder*

RBD : *REM Behavior Disorder*

## DAFTAR SIMBOL

- $<$  : Kurang dari
- $\geq$  : Lebih dari sama dengan
- $=$  : sama dengan.
- $\%$  : Persen.