

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN .....	i
SAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KTI .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	v
PENGESAHAN PENGUJI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Permasalahan .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. LANSIA .....	6
1. Pengertian Lansia .....	6
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua .....	7
3. Teori-Teori Menua .....	8
4. Batasan Lanjut Usia .....	11
5. Tipe-Tipe Lanjut Usia .....	13
B. Kualitas Tidur .....	15
1. Pengertian .....	16
2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur .....	16
3. Pengukuran Kualitas Tidur .....	17

C. Terapi Relaksasi Otot Pogresif .....	20
1. Pengertian .....	20
2. Tujuan .....	20
3. Manfaat .....	21
4. Indikasi .....	23
5. Kontraindikasi .....	23
6. Tehnik Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	24
D. Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Rancangan Penelitian .....	34
B. Subyek Penelitian .....	34
1. Kriteria Inklusi .....	34
2. Kriteria Ekslusi .....	34
C. Definisi Operasional .....	35
D. Instrumen Penelitian .....	35
E. Lokasi dan Waktu .....	36
F. Pengumpulan Data .....	36
G. Pengolahan Data .....	37
H. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENERAPAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Gambaran Lokasi Penerapan .....	40
B. Hasil Penerapan .....	41
C. Pembahasan .....	44
D. Keterbatasan Penerapan .....	51
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>