

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN SAMPUL.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	vi
PENGESAHAN PENGUJI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR SIMBOL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat penelitian.....	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Lanjut usia.....	6
2. Kualitas Tidur.....	8
3. <i>Diaphragmatic Breathing Exercise</i>	11
B. Kerangka Teori.....	14
C. Kerangka Konsep.....	15
D. Hipotesis Penelitian.....	15

BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	16
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel.....	17
D. Variabel penelitian dan Definisi Operasional.....	18
E. Instrumen Penelitian.....	19
F. Uji Validitas dan Uji Reabilitas.....	19
G. Teknik dan Pengumpulan Data.....	20
H. Tehnik Analisis Data.....	20
I. Jalannya Penelitian.....	22
J. Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. HASIL PENELITIAN.....	24
1. Gambaran Umum.....	24
2. Analisa Univariat.....	24
B. PEMBAHASAN.....	26
1. Karakteristik responden berdasarkan usia.....	26
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	27
3. Uji Pengaruh <i>Diafragmatic Breathing Exercise</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	29
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	30
BAB V PENUTUP.....	31
A. KESIMPULAN.....	31
B. SARAN.....	31
DAFTAR PUSTAKA	

