

## DAFTAR ISI

|                                          | Halaman |
|------------------------------------------|---------|
| SAMPUL DEPAN .....                       | i       |
| SAMPUL DALAM.....                        | ii      |
| PRASYARAT GELAR.....                     | iii     |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....         | iv      |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....   | v       |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING.....              | vi      |
| PENGESAHAN PENGUJI.....                  | vii     |
| KATA PENGANTAR .....                     | viii    |
| ABSTRAK .....                            | ix      |
| <i>ABSTRACT</i> .....                    | x       |
| DAFTAR ISI.....                          | xi      |
| DAFTAR GAMBAR .....                      | xiv     |
| DAFTAR TABEL.....                        | xv      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                    | xvi     |
| DAFTAR SINGKATAN .....                   | xvii    |
| DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL .....          | xviii   |
| BAB I PENDAHULUAN.....                   | 1       |
| A. Latar Belakang .....                  | 1       |
| B. Perumusan Masalah .....               | 3       |
| C. Tujuan Penelitian .....               | 4       |
| D. Manfaat Penelitian .....              | 4       |
| E. Keaslian Penelitian.....              | 5       |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....             | 8       |
| A. Landasan Teori.....                   | 8       |
| 1. Lanjut Usia (Lansia).....             | 8       |
| 2. <i>Walking Morning Exercise</i> ..... | 11      |
| 3. Kualitas Tidur.....                   | 13      |

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. <i>Walking Morning Exercise</i> dalam meningkatkan Kualitas Tidur ..... | 15 |
| 5. Pengukuran Kualitas Tidur .....                                         | 16 |
| B. Kerangka Teori.....                                                     | 18 |
| C. Kerangka Konsep .....                                                   | 19 |
| D. Hipotesis Penelitian.....                                               | 19 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....                                             | 20 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....                                    | 20 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                       | 20 |
| C. Populasi dan Sampel .....                                               | 21 |
| D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....                      | 22 |
| E. Instrumen Penelitian .....                                              | 23 |
| F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....                                | 23 |
| G. Teknik dan Pengumpulan Data .....                                       | 23 |
| H. Teknik Analisa Data.....                                                | 24 |
| I. Jalannya Penelitian.....                                                | 26 |
| J. Etika Penelitian .....                                                  | 27 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....                               | 29 |
| A. Hasil Penelitian .....                                                  | 29 |
| 1. Gambaran Umum Penelitian .....                                          | 29 |
| 2. Analisa Univariat .....                                                 | 29 |
| 3. Analisa Bivariat.....                                                   | 32 |
| B. Pembahasan.....                                                         | 32 |
| 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....                           | 32 |
| 2. Katagorik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....                     | 33 |
| 3. Katagorik Pengukuran Kualitas Tidur dengan <i>PSQI</i> .....            | 34 |
| 4. Uji Pengaruh dengan <i>Wilcoxon</i> .....                               | 36 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                                            | 38 |
| BAB V PENUTUP.....                                                         | 39 |
| A. Kesimpulan .....                                                        | 39 |
| B. Saran.....                                                              | 39 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 41 |
| LAMPIRAN .....       | 46 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                 | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....                                                 | 18      |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....                                               | 19      |
| Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian <i>One Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> ..... | 20      |

## DAFTAR TABEL

|                                                                    | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....                      | 22      |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....          | 30      |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..... | 30      |
| Tabel 4. 3 Kategori Nilai Kuesioner PSQI Sebelum Perlakuan.....    | 31      |
| Tabel 4. 4 Kategorik Nilai Kuesioner PSQI Sesudah Perlakuan .....  | 31      |
| Tabel 4. 5 Uji Pengaruh Wilcoxon.....                              | 32      |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 5 Surat Persetujuan Menjadi Asisten Peneliti
- Lampiran 6 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Balasan Studi Penelitian
- Lampiran 8 Surat Permohonan Perizinan Penelitian
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian
- Lampiran 11 Kuesioner Penyaring Responden
- Lampiran 12 SOP Kuesioner PSQI
- Lampiran 13 SOP Pelaksanaan Walking Morning Exercise
- Lampiran 14 Jadwal Penelitian
- Lampiran 15 Hasil Output SPSS
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17 Lembar Konsultasi
- Lampiran 18 Lembar Revisi Setelah Ujian Proposal Skripsi
- Lampiran 19 Lembar Konsultasi Setelah Ujian Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

|        |                                         |
|--------|-----------------------------------------|
| Lansia | : Lanjut Usia                           |
| NREM   | : <i>Non Rapid Eye Movement</i>         |
| PSQI   | : <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> |
| REM    | : <i>Rapid Eye Movement</i>             |
| SOP    | : <i>Standar Operasional Prosedur</i>   |
| WIB    | : Waktu Indonesia Barat                 |
| WHO    | : <i>World Health Organization</i>      |

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

|                |                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------|
| %              | : Persen                                               |
| /              | : Atau                                                 |
| -              | : Sampai                                               |
| <              | : Kurang dari                                          |
| >              | : Lebih dari                                           |
| =              | : Sama dengan                                          |
| H <sub>0</sub> | : Hipotesis nol                                        |
| H <sub>a</sub> | : Hipotesis alternatif                                 |
| P              | : Populasi                                             |
| S              | : Sampel                                               |
| O <sub>1</sub> | : Keadaan sebelum perlakuan dilakukan <i>pre test</i>  |
| O <sub>2</sub> | : Keadaan setelah perlakuan dilakukan <i>post test</i> |
| X              | : Perlakuan <i>walking morning exercise</i>            |