

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Konsep Lansia .....	7
1. Definisi Lansia.....	7
2. Klasifikasi Usia Lansia .....	7
3. Proses Menua.....	7
4. Perubahan Pada Lansia .....	8
5. Waktu Tidur pada lansia .....	13
B. Kualitas Tidur.....	13
1. Definisi Tidur.....	13
2. Fisiologi Tidur .....	14
3. Tahapan Tidur.....	15
4. Kebutuhan Tidur Harian Berdasarkan Usia.....	16

5. Kualitas Tidur .....	17
6. Pengukuran Kualitas Tidur .....	18
7. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	19
8. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	21
9. Penatalaksanaan Kualitas Tidur Farmakologis dan Non Farmakologis .....	22
C. Terapi Dzikir .....	25
1. Definisi Dzikir .....	25
2. Pembagian Dzikir .....	25
3. Manfaat Dzikir.....	26
4. Efektifitas Terapi Dzikir dalam meningkatkan Kualitas Tidur Lansia.....	27
5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Dzikir.....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>30</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Subjek Penelitian .....	30
C. Definisi Operasional.....	31
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
E. Cara Pengolahan Data .....	31
F. Pengumpulan Data .....	32
G. Etika Penelitian.....	34
<b>BAB IV .....</b>	<b>35</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
A. HASIL .....	35
B. PEMBAHASAN .....	39
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	45
<b>BAB V.....</b>	<b>46</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
A. KESIMPULAN .....	46
B. SARAN .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Per Hari Berdasarkan Usia .....	17
Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi dzikir .....	28
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	31
Tabel 4. 1 Nilai Kualitas Tidur Sebelum diberikan Terapi Dzikir.....	36
Tabel 4. 2 Nilai Kualitas Tidur Setelah diberikan Terapi Dzikir.....	36
Tabel 4. 3 Perkembangan Kualitas tidur Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi dzikir .....	37
Tabel 4. 4 Masalah gangguan tidur harian sesudah penerapan terapi dzikir .....	37
Tabel 4. 5 Tabel Perbandingan Penurunan Hasil Akhir antara 2 Responden Sesudah Penerapan Terapi Dzikir .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	51
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 3 Inform Consent .....	54
Lampiran 4 Modul Dzikir Sebelum Tidur .....	56
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur .....	60
Lampiran 6 Pengukuran Kualitas Tidur .....	61
Lampiran 7 Lembar Observasi.....	77
Lampiran 8 Lembar Konsultasi.....	84
Lampiran 9 Lembar Revisi Naskah Setelah Ujian Hasil .....	87
Lampiran 10 Dokumentasi Penerapan .....	90
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	94

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	<i>Adrenocortico Releasing Hormone</i>
BSR	<i>Bulbar Synchronizing Region</i>
BUN	<i>Blood Urea nitrogen</i>
CDC	<i>Centers for Disease – Control and Prevention</i>
EEG	<i>Elektro ensefalogram</i>
EMG	<i>Elektro miogram</i>
EOG	<i>Elektro-okulogram</i>
GABA	<i>Gamma Amino Butiric Acid</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	<i>Reticular Activating System</i>
RTL	<i>Rencana Tindak Lanjut</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

&	Dan
<	Kurang dari
>	Lebih dari
()	Dalam kurung
%	Persen