

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. LANSIA	5
1. Pengertian Lansia	5
2. Teori-teori menua	5
3. Batasan Lanjut Usia.....	6
4. Tipe-tipe Lanjut Usia.....	8
B. ISTIRAHAT TIDUR	11
1. Pengertian	11
2. Tujuan.....	12

3. Manfaat Tidur Bagi Kesehatan.....	13
4. Tahapan Tidur.....	14
5. Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan (Usia)	16
6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18
C. TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF	20
1. Pengertian	20
2. Tujuan	21
3. Indikasi	21
4. Kontraindikasi	21
5. Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan	22
6. Teknik Terapi	22
7. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	30
B. Subjek Penelitian	30
C. Fokus Studi	31
D. Definisi Operasional.....	31
E. Instrumen Penelitian	31
F. Tempat dan Waktu	31
G. Pengumpulan Data	32
H. Cara Pengumpulan Data.....	33
I. Etika Penelitian	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi	37
B. Gambaran Umum Responden.....	37
C. Hasil Penelitian	38
D. Pembahasan.....	40
1. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Sebelum Direlaksasi Otot Progresif.....	41
2. Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Sesudah Direlaksasi Otot Progresif	42
3. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Direlaksasi Otot Progresif	43
E. Keterbatasan	44

BAB V HASIL PENUTUP

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	23
Gambar 2	24
Gambar 3	24
Gambar 4	25
Gambar 5	25
Gambar 6	25
Gambar 7	26
Gambar 8	26
Gambar 9	26
Gambar 10	27
Gambar 11	27
Gambar 12	28
Gambar 13	28
Gambar 14	29

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel Definisi Operasional	31
4.1 Tabel Hasil Pengukuran Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif ..	38
4.2 Tabel Hasil Pengukuran Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	39
4.3 Tabel Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PQSI)

Lampiran 2 Lembar Observasi

Lampiran 3 Informed Consent

Lampiran 4 Konsultasi

Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 6 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian

Lampiran 8 Dokumentasi