

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN DEPAN</b>	
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR 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 GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>

### BAB 1 PENDAHULUAN

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

### BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. LANSIA .....	6
1. Pengertian .....	6
2. Teori-Teori Proses Menua .....	6
3. Batasan Lansia .....	7
4. Tipe-Tipe Lanjut Usia .....	9
B. INSOMNIA .....	12
1. Pengertian .....	12
2. Penyebab Insomnia .....	13
3. Gejala-Gejala Insomnia .....	13
4. Tipe Insomnia .....	14
5. Komplikasi Insomnia .....	15
6. Bahaya Insomnia .....	15
7. Pencegahan Insomnia .....	16
8. Alat Ukur Insomnia .....	17
9. Penatalaksanaan Gangguan Tidur .....	17

C. TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF .....	18
1. Pengertian .....	18
2. Tujuan .....	19
3. Manfaat .....	19
4. Indikasi .....	19
5. Kontra Indikasi .....	20
6. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan .....	20
7. Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	20
D. PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP INSOMNIA .....	28

### **BAB 3 METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Subjek Penelitian .....	30
C. Fokus Studi .....	31
D. Definisi Operasional .....	31
E. Instrumen Penelitian .....	32
F. Tempat Dan Waktu .....	32
G. Pengumpulan Data .....	33
H. Cara Pengumpulan Data .....	34
I. Etika Penelitian .....	35

### **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
B. Gambaran Umum Responden .....	37
C. Hasil Penelitian .....	38
D. Pembahasan .....	40
E. Keterbatasan .....	48

### **BAB 5 PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Mengenggam dan otot bawah .....	21
Gambar 2.2 Melatih otot bagian belakang .....	22
Gambar 2.3 Gerakan melatih otot-otot bisep .....	22
Gambar 2.4 Latihan otot-otot bahu .....	23
Gambar 2.5 Latihan otot dahi .....	23
Gambar 2.6 Latihan otot mata .....	24
Gambar 2.7 Latihan otot rahang .....	24
Gambar 2.8 Latihan otot mulut .....	25
Gambar 2.9 Latihan otot leher belakang .....	25
Gambar 2.10 Latihan otot leher bagian belakang .....	26
Gambar 2.11 Latihan otot punggung .....	26
Gambar 2.12 Latihan otot dada .....	27
Gambar 2.13 Latihan otot perut .....	27
Gambar 2.14 Latihan otot betis .....	28

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>3.1</b> Tabel Definisi Operasional .....	31
<b>4.1</b> Tabel Perbedaan Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif .....	39
<b>4.2</b> Tabel Perbedaan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif .....	39
<b>4.3</b> Tabel Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner Insomnia
- Lampiran 2 Lembar Observasi
- Lampiran 3 Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Absensi
- Lampiran 6 Konsultasi
- Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 8 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 Dokumentasi