

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH / SIMBOL	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Penulis	5
2. Bagi Responden	5
3. Bagi Institusi	6
4. Bagi Tenaga Kesehatan.....	6

BAB II TINJAUAN TEORI

A. Konsep Lansia.....	7
1. Pengertian.....	7
2. Teori-Teori Proses Lansia.....	7
3. Batasan-Batasan Lanjut Usia	8
4. Tipe Lanjut Usia.....	9
5. Factor-Factor Yang Mempengaruhi Proses Menua	10
6. Perubahan-Perubahan Proses Yang Terjadi Pada Lansia.....	11
7. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia.....	13
B. Konsep Tidur.....	13
1. Pengertian.....	13

2. Tahapan Tidur	14
3. Siklus Tidur	16
4. Pola Tidur Berdasarkan Perkembangan Usia.....	16
C. Gangguan Pola Tidur	17
1. Pengertian.....	17
2. Penyebab Gangguan Pola Tidur.....	18
3. Gejala-Gejala Gangguan Pola Tidur	18
4. Tipe Gangguan Pola Tidur	19
5. Komplikasi Gangguan Pola Tidur.....	20
6. Bahaya Gangguan Pola Tidur	20
7. Pencegahan Gangguan Pola Tidur	21
8. Alat Ukur Pola Tidur.....	23
9. Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur.....	25
D. Relaksasi Benson	25
1. Pengertian.....	25
2. Tujuan	26
3. Manfaat	26
4. Indikasi	26
5. Elemen Dasar Relaksasi Benson.....	26
6. Langkah-Langkah Relaksasi Benson	27

BAB III METODOLOGI PENERAPAN

A. Rancangan Penerapan	31
B. Subyek Penerapan	31
C. Definisi Operasional.....	32
D. Tempat dan Waktu Penerapan	33
E. Pengumpulan Data	33
F. Cara Pengolahan Data	34
G. Etika Penelitian	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lingkungan.....	36
B. Gambaran Umum Responden	37
C. Hasil Penelitian	38
D. Pembahasan	42
E. Keterbatasan	48

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tehnik Relaksasi Benson	27
Gambar 2.2 Tehnik Relaksasi Benson.....	28
Gambar 2.3 Tehnik Relaksasi Benson.....	28
Gambar 2.4 Tehnik Relaksasi Benson.....	29
Gambar 2.5 Tehnik Relaksasi Benson.....	29
Gambar 2.6 Tehnik Relaksasi Benson.....	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel Definisi Operasional	32
4.1 Tabel Perbedaan Sebelum Dilakukan Relaksasi Benson	39
4.2 Tabel Perbedaan Setelah Dilakukan Relaksasi Benson	40
4.3 Tabel Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Benson	41

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Lembar Kuisioner *Insomnia Rating Scale*.
2. Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.
3. Lampiran 3 Permohonan Sebagai Responden.
4. Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*).
5. Lampiran 5 Lembar Observasi
6. Lampiran 6 Satuan Operasional Prosedur
7. Lampiran 7 Foto Penerapan

DAFTAR SINGKATAN

1. WHO = *World Health Organization.*
2. EEG = *Elektroensefalogram.*
3. EOG = *Elektro-okulogram.*
4. EMG = *Elektromiogram.*
5. NREM = *Non-Rapid Eye Movemen.*
6. REM = *Rapid Eye Movement.*
7. CRF = *Corticotropin Releasing Factor.*

DAFTAR ISTILAH / SIMBOL

1. % = Persen.