

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Abstrak	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Peneliti	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tidur Lansia	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Klasifikasi lansia	7
2.1.3 Perubahan Sistem Tubuh Lansia	8
2.1.3.1 Perubahan Fisik	8
2.1.3.2 Perubahan Mental	8
2.1.3.3 Perubahan Psikososial	9
2.1.4 Definisi Tidur	9
2.1.5 Fisiologi Tidur	10
2.1.6 Fungsi Tidur	11
2.1.7 Tahap Tidur	11
2.1.8 Kualitas Tidur	13
2.1.9 Kebutuhan Tidur	15
2.1.10 Faktor yang Mempengaruhi	15
2.1.11 Gangguan Tidur	17
2.1.12 Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Tidur	19
2.2 Relaksasi Otot Progresif	20
2.2.1 Konsep Relaksasi Otot Progresif	20
2.2.2 Tujuan Relaksasi Otot Progresif	22
2.2.3 Macam Relaksasi Otot Progresif	23
2.2.4 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	25
2.2.5 Indikasi dan Kontraindikasi	25
2.2.6 Hal-hal yang harus diperhatikan	26
2.2.7 Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif	27
2.2.8 Fisiologi relaksasi	30
2.2.9 Mekanisme teknik relaksasi otot progresif dalam memenuhi kebutuhan tidur lansia	31

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	33
-------------------------------------	----

3.2	Penjelasan Kerangka Konsep	34
3.3	Hipotesis Penelitian	34
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		
4.1	Rancangan Penelitian	35
4.2	Populasi	35
4.3	Sampel	35
4.4	Teknik Sampling	36
4.5	Variabel Penelitian	37
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	37
4.7	Bahan dan Alat Penelitian	38
4.8	Definisi Operasional	39
4.9	Pengumpulan Data	41
4.10	Analisis Data	42
4.11	Etika Penelitian	44
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA		
5.1	Data Umum Hasil penelitian	46
5.2	Data Univariat	47
5.2.1	Data Skor Kualitas Tidur Lansia sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	51
5.2.2	Hasil Frekuensi Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	52
5.3	Analisa Data Bivariat dengan Uji Statistik Dependent t-Test	53
BAB VI PEMBAHASAN		
6.1	Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Sebelum Relaksasi Otot Progresif	55
6.2	Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Sesudah Relaksasi Otot Progresif	62
6.3	Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	65
6.4	Keterbatasan Penelitian	66
6.5	Implikasi Keperawatan	67
BAB VII PENUTUP		
7.1	Kesimpulan	68
7.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		70
LAMPIRAN		75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia	15
Tabel 2.2	Jenis-jenis Obat yang Dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur	16
Tabel 4.8	Definisi Operasional Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif	39
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	47
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pekerjaan	47
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Teman Tinggal	48
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir	48
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan	48
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konflik Dalam Keluarga	49
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Minuman	49
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyakit Penyerta	50
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keluhan Yang Dirasakan	50
Tabel 5.10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsumsi Obat Sehari-hari	51
Tabel 5.11	Tabel Frekuensi skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif	52
Tabel 5.12	Tabel Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	53
Tabel 5.13	Tabel Hasil Uji T-Test Dependen	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar	3.1	Kerangka Konsep	33
Gambar	5.2.1	Perubahan Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pernyataan Keaslian Penulisan
Lampiran 2	Form Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian
Lampiran 3	Form Pernyataan Persetujuan partisipasi dalam Penelitian
Lampiran 4	SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif
Lampiran 5	Form Data demografi responden
Lampiran 6	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)
Lampiran 7	Keterangan Cara Skoring
Lampiran 8	Kisi-kisi Kuesioner PSQI
Lampiran 9	Data Umum Hasil Penelitian
Lampiran 10	Curriculum Vitae
Lampiran 11	Surat Kelayakan Etik
Lampiran 12	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 13	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran 14	Lembar Konsultasi Tugas Akhir

