

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Terapi Relaksasi Benson	7
2.1.1 Terapi Relaksasi Benson	7
2.1.2 Manfaat Terapi Relaksasi Benson	9
2.1.3 Tujuan Terapi Relaksasi Benson	9
2.1.4 Langkah-Langkah Terapi Relaksasi Benson	9
2.2 Konsep Insomnia.....	11
2.2.1 Definisi Insomnia.....	10
2.2.2 Faktor Penyebab Insomnia	11
2.2.3 Jenis-Jenis Insomnia.....	12
2.2.4 Tanda dan Gejala.....	13
2.3 Konsep Lansia	14
2.3.1 Definsi Lansia.....	14

2.3.2 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	12
2.4 Konsep Tidur	15
2.4.1 Definisi Tidur	15
2.4.2 Fisiologi Tidur.....	15
2.5 Penelitian terkait dengan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia	17
2.6 Kerangka Konsep	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Populasi.....	22
3.4 Sampel.....	23
3.4.1 Kriteria Inklusi.....	23
3.4.2 Kriteria Eksklusi	23
3.5 Tahapan Literature Review.....	23
3.5.1 Merumuskan Masalah	23
3.5.2 Mencari dan Mengumpulkan Data	24
3.6 pengumpulan Data	24
3.7 Etika Penelitian	25
3.7.1 <i>misconduct</i> (Kesalahan)	25
3.7.2 <i>Research Fraud</i> (Penipuan Penelitian)	25
3.7.3 <i>Plagiarsm</i> (Plagiarisme)	25
3.8 Lokasi Penelitian	25
3.9 Waktu Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	27
4.1 Tabel Hasil Penelitian.....	27
BAB V PEMBAHASAN.....	34
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	39
6.1 Kesimpulan.....	39
6.2 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40