

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRAC.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
4.1.1 Teoritis	6
4.1.2 Praktis.....	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Kajian pustaka	8
2.2. Konsep Lansia	9
2.1.1 Pengertian Lansia.....	9
2.1.2 Karakteristik Lansia	9
2.1.3 Klasifikasi Lansia.....	10
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	11
2.1.5 Masalah Yang Terjadi Pada Lansia.....	15

2.3. Kualitas Tidur.....	16
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	16
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	17
2.2.3 Fungsi Tidur.....	19
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
2.2.5 Perubahan Tidur Pada Lansia	21
2.2.6 Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur.....	22
2.4. Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
2.3.1 Pengertian <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
2.3.2 Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
2.3.3 Mekanisme <i>Progressive muscle Relaxation</i> Terhadap Kualitas Tidur	24
2.3.4 Prosedur Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	25
2.3.5 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan.....	29
2.5. Kerangka Konseptual	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Populasi Dan Sampel.....	32
3.3.1 Populasi.....	32
3.3.2 Sampel	32
3.4 Situs Dan Waktu Penelitian.....	33
3.5 Etika Penelitian.....	33
3.5.1 <i>Misconduct</i>	34
3.5.2 <i>Research Fraud</i>	35
3.5.3 <i>Plagiarisme</i>	35
BAB IV DESAIN PENELITIAN	37
4.1 Prosedur Pengumpulan Data	37
4.1.1 Perumusan Masalah	37
4.1.2 Pencarian Literatur	37
4.1.3 Evaluasi Kelayakan Data	38
4.2 Analisis Data	38

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	41
5.1 Hasil Penelitian.....	41
5.2 Pembahasan	57
1.2.1 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	57
1.2.2 Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	59
1.2.3 Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	60
5.3 Keterbatasan Penelitian	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
6.1 Kesimpulan.....	66
6.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	30
Bagan 4.1 <i>PRISMA Flow Diagram</i>	40

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Hasil Penelitian.....	42
---------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
DM	: Diabetes Melitus
JBI	: <i>Joanna Briggs Institute</i>
KemenKes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PICOTD	: <i>Population, Intervention, Comparisson, Outcome, Time, Design</i>
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSP	: Sistem Saraf Perifer
UHH	: Usia Harapan Hidup
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Critical Appraisal Joanna Briggs Institute (JBI)*

Lampiran 2 Lembar Catatan Bimbingan

Lampiran 3 Lembar Catatan Penguji

Lampiran 4 Bukti Menjadi Oponen

Lampiran 5 Hasil Cek *Plagiarisme* LPPM

Lampiran 6 Riwayat Hidup

Lampiran 7 Persetujuan Pembimbing dan Penguji