

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Motto	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Abstrak	ix
<i>Abstract</i>	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan umum.....	7
1.3.2 Tujuan khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat teoritis	7
1.4.2 Manfaat praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Lansia	9
2.1.1 Definisi Lansia	9
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	9
2.1.3 Tugas Perkembangan Lansia.....	10
2.1.4 Perubahan pada Lansia.....	10
2.1.5 Teori Menua	14
2.2 Konsep Tidur	17
2.2.1 Definisi Tidur	17
2.2.2 Tahapan Tidur	17
2.2.3 Gangguan Tidur	21
2.3 Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	22
2.3.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	22
2.3.2 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	23
2.3.3 Aplikasi <i>Sleep Hygiene</i>	25

2.4	Konsep Keluarga	27
2.4.1	Definisi Keluarga	27
2.4.2	Tipe Keluarga.....	28
2.4.3	Struktur Keluarga	29
2.4.4	Fungsi Keluarga	29
2.4.5	Tahap Perkembangan Keluarga	30
2.5	Konsep Dukungan Keluarga.....	32
2.5.1	Definisi Dukungan Keluarga.....	32
2.5.2	Jenis-Jenis Dukungan Keluarga	32
2.5.3	Sumber Dukungan Keluarga	33
2.5.4	Manfaat Dukungan Keluarga	33
2.6	Konsep Teori <i>Family-Centered Nursing</i>	34
2.7	Keaslian Penelitian	38
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		44
3.1	Kerangka Konseptual.....	44
3.2	Hipotesis Penelitian	45
BAB 4 METODE PENELITIAN		46
4.1	Desain Penelitian	46
4.2	Populasi, Sampel, dan Sampling	47
4.2.1	Populasi	47
4.2.2	Sampel.....	47
4.2.3	Sampling	49
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	49
4.3.1	Variabel Penelitian	49
4.3.2	Definisi Operasional.....	50
4.4	Instrumen Penelitian	51
4.5	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	52
4.7	Pengumpulan dan Pengolahan Data	52
4.8	Analisis Data.....	55
4.9	Kerangka Operasional	57
4.10	Masalah Etik	57
4.11	Keterbatasan Penelitian	59
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		60
5.1	Hasil Penelitian.....	60
5.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	60
5.1.2	Karakteristik Demografi Responden.....	61
5.1.3	Variabel yang Diukur	63
5.2	Pembahasan	65

5.2.1 Analisis Pengaruh Modifikasi Intervensi *Sleep Hygiene* dengan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan 65

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 69

6.1 Kesimpulan 69

6.2 Saran 69

Daftar Pustaka 71

Lampiran 75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tahapan Tidur (Mardjono & Sidharta, 2010).....	21
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Modifikasi Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> dengan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Teori <i>Family-Centered Nursing</i>	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian Penelitian.....	38
Tabel 4.1	Desain penelitian pengaruh modifikasi intervensi <i>sleep hygiene</i> dengan dukungan keluarga terhadap kualitas tidur lansia.....	46
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Modifikasi Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> dengan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan.....	50
Tabel 4.3	Kerangka Operasional Kerja Pengaruh Modifikasi Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> dengan Dukungan Keluarga terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan.....	57
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi karakteristik responden di desa Sugihwaras dan desa Mranggen pada bulan Juni 2019.....	61
Tabel 5.2	Distribusi kualitas tidur lansia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan modifikasi intervensi <i>sleep hygiene</i> dengan dukungan keluarga di desa Sugihwaras pada bulan Juni 2019.....	63
Tabel 5.3	Analisis kualitas tidur lansia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan modifikasi intervensi <i>sleep hygiene</i> dengan dukungan keluarga di desa Sugihwaras pada bulan Juni 2019.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penjelasan Penelitian Bagi Responden Penelitian.....	75
Lampiran 2	Pernyataan Persetujuan Sebagai Responden Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	77
Lampiran 3	Surat Permohonan Untuk Berpartisipasi Menjadi Responden Penelitian Kelompok Perlakuan.....	78
Lampiran 4	Surat Permohonan Untuk Berpartisipasi Menjadi Responden Penelitian Kelompok Kontrol.....	79
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Penelitian.....	80
Lampiran 6	Surat Kelayakan Etik.....	85
Lampiran 7	Surat Ijin Pengambilan Data.....	86
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian.....	88
Lampiran 9	Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	91
Lampiran 10	Materi Penyuluhan.....	96
Lampiran 11	Standar Prosedur Operasional Modifikasi Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> dengan Dukungan Keluarga	98
Lampiran 12	Perizinan Menggunakan Kuesioner PSQI.....	99
Lampiran 13	Tabulasi Data Demografi Responden.....	102
Lampiran 14	Tabulasi Nilai Kualitas Tidur Lansia.....	103
Lampiran 15	Hasil Analisis Data.....	104

DAFTAR SINGKATAN

CRF	: <i>Corticotroping Releasing Factor</i>
DA	: <i>Intrasynaptic Dopamine</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
EEG	: Elektroensefalogram
EMG	: Elektromiogram
EOG	: Elektrookulogram
IQ	: <i>Intelligentia Quantion</i>
Kemkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
Lansia	: Lanjut usia
MAOI	: <i>Inhibitor Monoamine Oksidae</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pitsburg Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPO	: Standar Prosedur Operasional
VST/Nac	: <i>Diventral striatum/nucleus accumbens</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>