

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lansia.....	8
2.1.2 Batasan Umur Lansia.....	9
2.1.3 Perubahan Sistem Tubuh Lansia.....	10
2.1.4 Proses Penuaan	14
2.2 Konsep Tidur.....	15
2.2.1 Definisi Tidur.....	15
2.2.2 Fisiologi Tidur	15
2.2.3 Fungsi Tidur.....	18

2.2.4 Pola Tidur Lansia.....	19
2.2.5 Tahapan dan Siklus Tidur.....	26
2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	28
2.2.7 Perubahan Fisiologis Selama Tidur.....	31
2.3 Rendam Kaki Air Hangat.....	33
2.4 Teori Keperawatan Miller.....	36
2.5 Keaslian Penelitian.....	44
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	46
3.1 Kerangka Konseptual.....	46
3.2 Hipotesis Penelitian.....	48
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	49
4.1 Desain Penelitian.....	49
4.2 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	50
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	52
4.4 Alat dan Bahan Penelitian.....	54
4.5 Instrumen Penelitian.....	54
4.6 Validitas dan Reliabilitas.....	55
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	58
4.8 Prosedur Pengambilan Data.....	58
4.9 Kerangka Operasional Kerja.....	62
4.10 Cara Analisis Data.....	62
4.11 Masalah Etik.....	64
4.12 Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
5.1 Hasil Penelitian.....	66
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	66
5.1.2 Data umum.....	69
5.1.3 Data variabel yang diteliti.....	71
5.2 Pembahasan.....	75

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	89
6.1. Kesimpulan	89
6.2. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	94

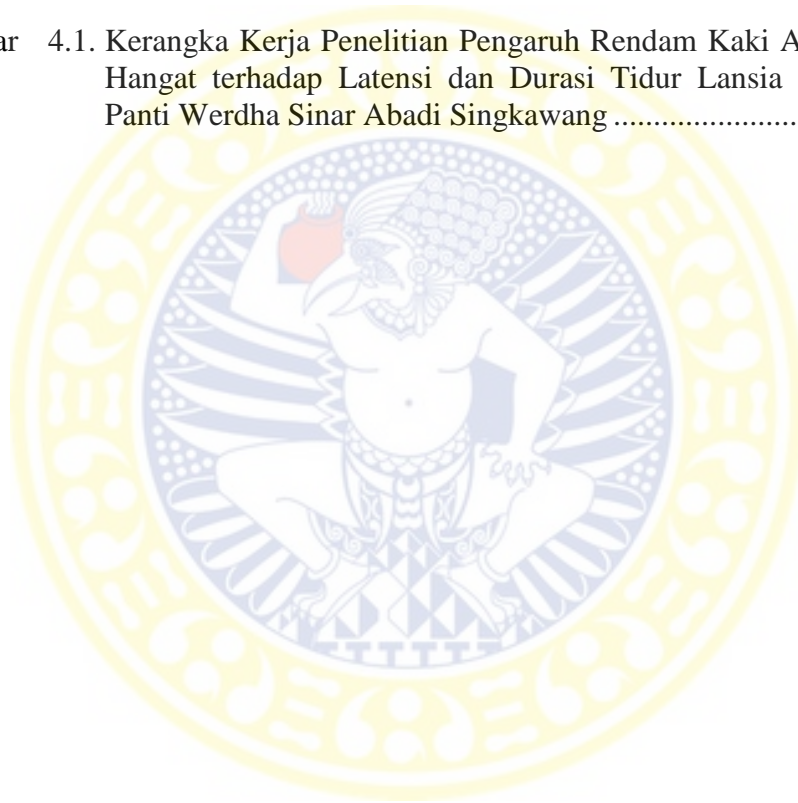


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian Penelitian Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Latensi dan Durasi Tidur Lansia di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang.....	44
Tabel 4.1.	Desain penelitian Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Peningkatan Latensi dan Durasi Tidur Lansia di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang.....	50
Tabel 4.2.	Definisi Operasional Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Latensi dan Durasi Tidur Lansia di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang.....	53
Tabel 4.3.	Tahapan Kegiatan Penelitian Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Latensi dan Durasi Tidur Lansia di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang	61
Tabel 5.1.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang	69
Tabel 5.2.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang	69
Tabel 5.3.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang	70
Tabel 5.4.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sebelum Tidur di Panti Werdha Sinar Abadi, Singkawang...	70
Tabel 5.5.	Distribusi Frekuensi Latensi Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	71
Tabel 5.6.	Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	72
Tabel 5.7.	Distribusi Frekuensi Perbedaan Skor Latensi Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	73
Tabel 5.8.	Distribusi Frekuensi Perbedaan Skor Durasi Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	1.1. Identifikasi Masalah Penelitian	5
Gambar	2.1. Siklus Tidur Orang Dewasa.....	31
Gambar	2.2. Teori Keperawatan Miller tentang <i>Promoting Sleep Wellness in Older Adults</i>	48
Gambar	3.1. Kerangka Konseptual Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Perubahan Latensi dan Durasi Tidur Lansia di Panti Werdha Sinar Abadi Singkawang	46
Gambar	4.1. Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Latensi dan Durasi Tidur Lansia di Panti Werdha Sinar Abadi Singkawang	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Pengambilan Data Penelitian	94
Lampiran 2	Surat Keterangan Penelitian	95
Lampiran 3	Surat Lulus Uji Etik	96
Lampiran 4	Penjelasan Penelitian (Kelompok Perlakuan)	97
Lampiran 5	Penjelasan Penelitian (Kelompok Kontrol)	101
Lampiran 6	Lembar Persetujuan menjadi Responden	105
Lampiran 7	Lembar Kuesioner Latensi dan Durasi Tidur	106
Lampiran 8	Lampiran Satuan Acara Kegiatan	108
Lampiran 9	Lampiran Satuan Prosedur Operasional	111
Lampiran 10	Pedoman Pembuatan Air Hangat	112
Lampiran 11	Leaflet Rendam Kaki Air Hangat	114
Lampiran 12	<i>Logbook</i> Pelaksanaan Penelitian	116
Lampiran 13	Tabulasi Data Demografi Penelitian	124
Lampiran 14	Hasil Uji Statistik	125
Lampiran 15	Hasil Uji Reabilitas dan Validitas	127

DAFTAR SINGKATAN



ACTH	:	<i>Adenocorticotropine Hormone</i>
BMR	:	<i>Basal Metabolic Rate</i>
BSR	:	<i>Bulbar Synchronizing Region</i>
BUN	:	<i>Blood Urea Nitrogen</i>
EEG	:	<i>Electroencephalogram</i>
EMG	:	<i>Electromyogram</i>
EOG	:	<i>Electrooculogram</i>
FSH	:	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	:	<i>Luteinizing Hormone</i>
NREM	:	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	:	<i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	:	<i>Reticular Activating System</i>
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
TSH	:	<i>Thyroid Stimulating Hormone</i>