

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam.....	ii
Lembar Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan.....	7
1.4.1 Tujuan Umum.....	7
1.4.2 Tujuan Khusus.....	8
1.5 Manfaat.....	8
1.5.1 Lansia.....	8
1.5.2 Keperawatan	8
1.5.3 Institusi	8
1.5.4 Pemerintah	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Lansia.....	10
2.1.1 Pengertian	10

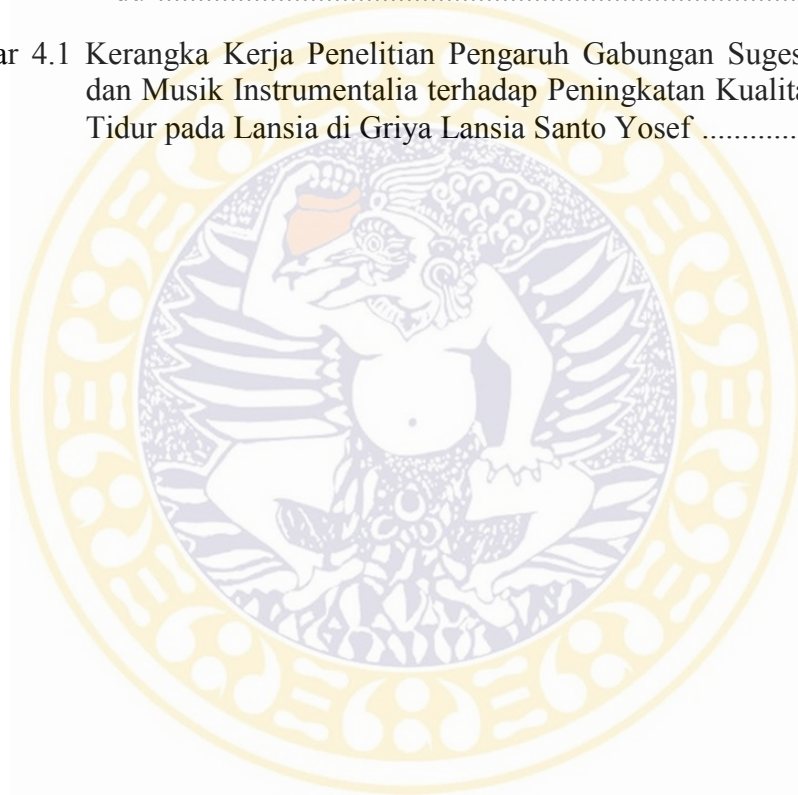
2.1.2 Batasan Lansia	10
2.1.3 Tipe Lansia	12
2.1.4 Tugas Perkembangan Lansia	13
2.1.5 Teori Proses Menua	13
2.1.6 Perubahan yang terjadi pada Lansia	17
2.2 Konsep Tidur	20
2.2.1 Pengertian	20
2.2.2 Fase Tidur	21
2.2.3 Fisiologi Tidur	24
2.2.4 Fisiologi Gelombang Tidur	25
2.2.5 Kualitas Tidur	27
2.2.6 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	31
2.2.7 Penatalaksanaan Gangguan Tidur	33
2.2.8 Pengkajian Tidur	38
2.3 Penatalaksanaan dengan Musik	40
2.3.1 Pengertian	40
2.3.2 Manfaat Musik	41
2.3.3 Mekanisme Mendengar	43
2.3.4 Musik sebagai Terapi	45
2.3.5 Musik sebagai Pengantar Tidur	46
2.3.6 Musik Instrumental	47
2.4 Sugesti	49
2.4.1 Definisi	49
2.4.2 Syarat	50
2.4.3 Proses	51
2.5 Teori Keperawatan	53
2.5.1 Pengkajian keperawatan untuk pola tidur	54
2.5.2 Diagnosa Keperawatan	55

2.5.3 Perencanaan untuk perbaikan pola tidur	55
2.5.4 Intervensi keperawatan untuk perbaikan pola tidur	55
2.6 Keaslian Penelitian	60
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	62
3.1 Kerangka Konseptual	62
3.2 Hipotesis	64
BAB 4 METODE PENELITIAN	65
4.1 Desain Penelitian	65
4.2 Populasi, Sampel, Sampling	66
4.2.1 Populasi	66
4.2.2 Sampel	67
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	68
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	68
4.3.1 Variabel Independen (Bebas)	68
4.3.2 Variabel Dependen (Terikat)	69
4.4 Definisi Operasional	69
4.5 Alat dan Bahan Penelitian	70
4.6 Instrumen Penelitian	70
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	71
4.7.1 Lokasi Penelitian	71
4.7.2 Waktu Penelitian	71
4.8 Prosedur Pengambilan Data	71
4.9 Cara Analisis Data	74
4.9.1 Editing	74
4.9.2 Koding	74
4.9.3 Analisis Statistik	74
4.9.4 Analisis Statistik Kedua	75
4.10 Kerangka Operasional Kerja	77

4.11 Etik Penelitian.....	77
4.11.1 Informed Consent.....	78
4.11.2 Anonymity.....	78
4.11.3 Confidentialy.....	78
4.12 Keterbatasan Penelitian.....	79
BAB 5 PEMBAHASAN.....	80
5.1 Hasil Penelitian.....	80
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	80
5.1.2 Data umum.....	83
5.1.3 Data variabel yang diteliti.....	85
5.2 Pembahasan.....	87
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	96
6.1 Simpulan.....	96
6.2 Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
Lampiran.....	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Identifikasi Masalah Penelitian	7
Gambar 2.1 Struktur tidur pada usia lanjut dibandingkan dengan anak dan dewasa muda	25
Gambar 2.2 Teori keperawatan Miller tentang <i>Promoting Sleep Wellness in Older Adults</i>	59
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia terhadap Peningkatan Kualitas Tidur.....	62
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Griya Lansia Santo Yosef	77



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jadwal Harian Kegiatan Lansia di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya	56
Tabel 2.2 Keaslian Penelitian.....	60
Tabel 4.1 Desain penelitian Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya	66
Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya.....	69
Tabel 4.3 Rincian Waktu dan Kegiatan Penelitian Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya	72
Tabel 5.1 Jadwal Kegiatan Harian Griya Usila Santo Yosef Surabaya	82
Tabel 5.2 Data Umum di Griya Lansia Santo Yosef Surabaya.....	84
Tabel 5.3 Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan pemberian gabungan sugesti dan musik instrumentalia	85
Tabel 5.4 Kualitas tidur lansia setelah dilakukan pemberian gabungan sugesti dan musik instrumentalia	86
Tabel 5.5 Perbedaan kualitas tidur pada lansia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat permohonan pengambilan data awal.....	102
Lampiran 2 Surat permohonan pengambilan data penelitian.....	103
Lampiran 3 Surat keterangan penelitian	104
Lampiran 4 Surat lulus uji etik	105
Lampiran 5 Penjelasan Penelitian (Kelompok perlakuan dan kontrol)	106
Lampiran 6 Penjelasan Penelitian (Tim Pengawas)	109
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> (Lembar persetujuan ikut penelitian)	113
Lampiran 8 Data Demografi	115
Lampiran 9 Lembar kuisioner PSQI.....	116
Lampiran 10 Standar Prosedur Operasional	122
Lampiran 11 Pelaksanaan sugesti	124
Lampiran 12 <i>Logbook</i> pelaksanaan penelitian	126
Lampiran 13 Tabulasi data demografi penelitian	132
Lampiran 14 Tabulasi nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	133
Lampiran 15 Hasil uji statistik	135

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

BSR (<i>Bulbar Synchronizing Regional</i>)	:	Area otak yang menimbulkan pelepasan serotonin dari sel khusus dalam <i>raphe sleep system</i> pada pons dan bagian medial dari otak depan. Area ini sering disebut region pensinkronan bulbar.
<i>Electroencephalogram</i> (EEG)	:	Alat dalam mengukur aktifitas elektrik pada korteks serebral
NREM (<i>Non-Rapid Eye Movement</i>)	:	Tahapan tidur yang diawali dengan penurunan gerakan mata hingga jatuh dalam tahapan tidur terdalam serta sulit dibangunkan.
REM (<i>Rapid Eye Movement</i>)	:	periode vivid, mimpi penuh warna dalam tahapan tidur.
RAS (<i>Reticular Activating System</i>)	:	Neuron yang memiliki fungsi dalam kewaspadaan dan tidur atau siklus tidur-sadar.
Sistem Saraf Pusat (<i>Central Nervous systems</i>)	:	Sistem tubuh yang menerima dan memproses semua informasi dari seluruh bagian tubuh. Terdiri dari otak, sumsum tulang belakang, dan neuron.
<i>The Pittsburg Sleep Quality Index</i> (PSQI)	:	Kuesioner yang digunakan untuk mengetahui kualitas dan kuantitas tidur seseorang