

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	i
Halaman Lembar Pernyataan	ii
Halaman Lembar Persetujuan	iii
Halaman Lembar Pengesahan	iv
Motto	v
Ucapan Terima Kasih.....	vi
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.4.1 Tujuan umum	6
1.4.2 Tujuan khusus	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat teoritis	6
1.5.2 Manfaat praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	7
2.1.1 Pengertian lanjut usia	7
2.1.2 Batasan lanjut usia.....	8
2.1.3 Teori proses menua	8
2.1.4 Perubahan lanjut usia	12
2.1.5 Aspek spiritualitas pada lanjut usia.....	13
2.2 Konsep Tidur.....	15
2.2.1 Pengertian tidur	15
2.2.2 Fisiologi tidur	15
2.2.3 Siklus tidur	16
2.2.4 Kebutuhan tidur lanjut usia	20
2.2.5 Kualitas tidur lanjut usia	20
2.2.6 Faktor yang mempengaruhi tidur	23
2.2.7 Gangguan tidur pada lanjut usia.....	24
2.2.8 Penatalaksanaan gangguan tidur pada lanjut usia	26
2.3 Konsep Berwudhu	30
2.3.1 Pengertian berwudhu.....	30
2.3.2 Prosedur berwudhu.....	30
2.3.3 Manfaat berwudhu bagi kesehatan.....	31

2.3.4 Manfaat berwudhu sebelum tidur.....	35
2.4 Teori <i>Promoting Sleep Wellness in Older Adults</i>	39
2.5 Keaslian Penelitian.....	45
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	48
3.1 Kerangka Konseptual	48
3.2 Hipotesis Penelitian.....	51
BAB 4 METODE PENELITIAN	52
4.1 Desain Penelitian.....	52
4.2 Populasi, Sampel, <i>Sampling</i>	53
4.2.1 Populasi.....	53
4.2.2 Sampel.....	53
4.2.3 <i>Sampling</i>	54
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	55
4.3.1 Variabel penelitian	55
4.3.2 Definisi operasional	55
4.4 Instrumen Penelitian	57
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	57
4.6 Prosedur Pengumpulan Data	57
4.7 Cara Analisis Data	59
4.8 Kerangka Operasional.....	61
4.9 Masalah Etik Penelitian	62
4.9.1 <i>Informed consent</i>	62
4.9.2 <i>Anonimity</i>	62
4.9.3 <i>Confidentiality</i>	62
4.10 Keterbatasan.....	63
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	64
5.1 Hasil Penelitian	64
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	64
5.1.2 Data umum.....	66
5.1.3 Data variabel yang diteliti	69
5.2 Pembahasan.....	64
5.2.1 Lansia yang mengalami insomnia.....	70
5.2.2 kualitas tidur lansia sebelum berwudhu	72
5.2.3 Kualitas tidur lansia setelah berwudhu	73
5.2.4 Pengaruh berwudhu terhadap kualitas tidur lansia.....	75
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	79
6.1 Kesimpulan	79
6.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
Lampiran	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Keaslian Penulisan	45
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	52
Tabel 4.2 Definisi Operasional	56
Tabel 5.1 Program Rutin Kegiatan Lansia di PSTW Puspakarma Mataram	65
Tabel 5.2 Data umum distribusi responden	66
Tabel 5.3 Kualitas tidur lansia sebelum berwudhu	67
Tabel 5.4 Kualitas tidur lansia setelah berwudhu	68
Tabel 5.5 Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Setelah Berwudhu.....	68
Tabel 5.6 Skor Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Berwudhu	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Identifikasi Masalah	5
Gambar 2.1 Tahapan Tidur	18
Gambar 2.2 Perbandingan Waktu Rata-Rata Tidur Normal	19
Gambar 2.3 Kerangka Teori <i>Promoting Sleep Wellnesss in Older Adults</i>	40
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	48
Gambar 4.1 Kerangka Operasional	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	85
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	87
Lampiran 3 Satuan Acara Kegiatan (SAK) Berwudhu sebelum tidur.....	88
Lampiran 4 Satuan Acara Kegiatan (SAK) Latihan berwudhu.....	89
Lampiran 5 Lembar Observasi Berwudhu Sebelum Tidur.....	91
Lampiran 6 Lembar Kuesioner Data Demografi.....	92
Lampiran 7 Lembar Kuesioner <i>Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)</i>	93
Lampiran 8 Tabulasi Data.....	96
Lampiran 9 Hasil Uji Statistik.....	99
Lampiran 10 Surat Permohonan Pengambilan Data Awal.....	101
Lampiran 11 Surat Keterangan Kelaikan Etik.....	102
Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	103
Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	107

DAFTAR SINGKATAN

BASes	: <i>Biological Active Spots</i>
BMR	: <i>Basal Metabolism Rate</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
DNA	: Deoksiribonukleat
GH	: <i>Growth Hormone</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NTB	: Nusa Tenggara Barat
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
PSTW	: Panti Sosial Tresna Werdha
RAS	: <i>Reticular Activating system</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WITA	: Waktu Indonesia Tengah

