

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER DALAM	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENYATAAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.2.1 Identifikasi masalah.....	6
1.2.2 Rumusan masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan umum.....	7
1.3.2 Tujuan khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat praktis.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Postpartum	9
2.1.1 Pengertian postpartum	9
2.1.2 Perubahan pada periode postpartum.....	9
2.1.3 Kebutuhan ibu sesudah melahirkan.....	14
2.2 Konsep Tidur.....	17
2.2.1 Pengertian tidur dan kualitas tidur.....	17
2.2.2 Fisiologi dan tahapan tidur	21
2.2.3 Fungsi tidur.....	25
2.2.4 Faktor- faktor yang mempengaruhi tidur	26
2.2.5 Dampak gangguan tidur pada ibu postpartum.....	29
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	30
2.3.1 Pengertian relaksasi otot progresif	30
2.3.2 Mekanisme kerja ROP terhadap gangguan kualitas tidur	31
2.3.3 Aplikasi teori adaptasi calista roy.....	33
2.4 Keaslian Penelitian.....	35
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	36
3.1 Kerangka Konseptual	36
3.2 Hipotesis	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	39
4.1 Desain Penelitian.....	39
4.2 Populasi, Sampel dan Sampling.....	40

4.2.1 Populasi	40
4.2.2 Sampel	40
4.2.3 Sampling.....	41
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
4.3.1 Variabel penelitian.....	41
4.3.2 Definisi operasional.....	42
4.4 Instrumen Penelitian.....	43
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
4.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	45
4.7 Prosedur Pengumpulan Data.....	45
4.8 Kerangka Operasional.....	50
4.9 Analisis Data	51
4.9.1 Analisa data deskriptif.....	52
4.9.2 Analisa statistik	55
4.10Etik Penelitian	55
4.11 Keterbatasan.....	56
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
5.1 Hasil Penelitian.....	58
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....	58
5.1.2 Karakteristik responden.....	59
5.1.3 Variabel yang diukur	63
5.2 Pembahasan	64
5.2.1 Analisis kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada ibu postpartum	64
5.2.2 Analisis pengaruh latihan relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum	74
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	77
6.1 Kesimpulan.....	77
6.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian Penelitian.....	35
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian <i>quasy-eksperimental</i>	39
Tabel 4.2	Definisi operasional latihan relaksasi otot progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum.....	42
Tabel 4.3	Komponen dan Nomor Pertanyaan PSQI.....	44
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi data demografi responden di wilayah kerja Puskesmas Kandat Kediri pada 18 Mei sampai 05 Juni 2015.....	60
Tabel 5.2	Distribusi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Kandat Kediri pada 18 Mei sampai 05 Juni 2015.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Bagan identifikasi masalah pengaruh kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	6
Gambar 2.1	Tahap- tahap siklus tidur.....	25
Gambar 2.2	Teori adaptasi calista roy	33
Gambar 3.1	Kerangka konseptual penelitian latihan relaksasi otot progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu post-partum dengan pendekatan model teori adaptasi Calista Roy	36
Gambar 4.1	Kerangka operasional latihan relaksasi otot progresif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Keperawatan UNAIR	82
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dari BAKESBANGPOL Propinsi Jawa Timur	83
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dari BAKESBANGPOL Kabupaten Kediri .	84
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri	85
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian dari Puskesmas Induk Kecamatan Kandat (UPTD Puskesmas Blabak)	86
Lampiran 6	Sertifikat Etik dari Komisi Etik	87
Lampiran 7	Lembar Permintaan Menjadi Responden.....	88
Lampiran 8	Lembar Penjelasan Penelitian	89
Lampiran 9	Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	92
Lampiran 10	Kuesioner Penelitian	94
Lampiran 11	Lembar Checklist Gerakan Relaksasi Otot Progresif	97
Lampiran 12	Lembar Observasi Pelaksanaan Latihan ROP	98
Lampiran 13	Panduan Latihan ROP	99
Lampiran 14	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	104
Lampiran 15	Tabulasi Data Demografi	107
Lampiran 16	Tabulasi Penilaian Komponen Kualitas Tidur	110
Lampiran 17	Hasil Uji Statistik	117
Lampiran 18	Contoh Lembar Observasi yang Diisi Responden	123
Lampiran 19	Contoh Lembar Checklist Gerakan yang Telah Diisi	124

DAFTAR SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor (CRF)</i>
POMC	: <i>Proopioidmelanocortin</i>
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PVT	: <i>Psychomotor Vigilance Test</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
ROP	: Relaksasi Otot Progresif
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Science</i>