

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji	v
Motto.....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Singkatan	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
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 Teoritis.....	6
1.5.2 Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi lanjut usia.....	8
2.1.2 Batasan lanjut usia.....	8
2.1.3 Proses penuaan	9
2.1.4 Teori proses menua.....	10
2.1.5 Perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem tubuh lansia	14
2.2 Konsep Tidur	22
2.2.1 Definisi tidur.....	22
2.2.2 Fungsi dan tujuan tidur	23
2.2.3 Fisiologi tidur	24
2.2.4 Peran neurotransmitter dalam pengaturan tidur	25
2.2.5 Siklus tidur.....	28
2.2.6 Tahapan tidur.....	30
2.2.7 Pola dan kebutuhan tidur	31
2.2.8 Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur	34
2.2.9 Gangguan tidur	38
2.2.10 Pengkajian tidur.....	41
2.3 Kebutuhan Tidur.....	43
2.3.1 Kualitas tidur	44
2.3.2 Kuantitas tidur	44

2.3.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	44
2.4	Teori <i>Model and Role Modeling</i> Helen C. Erickson	47
2.5	Keaslian Penelitian	50
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL	52
3.1	Kerangka Konseptual	52
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	54
4.1	Rancangan Penelitian	54
4.2	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan <i>Sampling</i>	54
4.2.1	Populasi	54
4.2.2	<i>Sampling</i>	56
4.2.3	Sampel	57
4.2.4	Besar Sampel	58
4.3	Variabel Penelitian	58
4.4	Definisi Operasional	59
4.5	Instrumen Penelitian	61
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	63
4.7	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	64
4.8	Analisis Data	66
4.9	Kerangka Kerja Penelitian	68
4.10	Etika Penelitian	69
4.11	Keterbatasan Penelitian	70
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
5.1	Hasil Penelitian	71
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	71
5.1.2	Karakteristik Responden	73
5.1.3	Deskripsi Variabel Penelitian	74
5.2	Pembahasan	76
5.2.1	Kuantitas Tidur Lansia	76
5.2.2	Kualitas Tidur Lansia	79
5.2.3	Kebutuhan Tidur Lansia	87
BAB 6	SIMPULAN DAN SARAN.....	90
6.1	Simpulan	90
6.1	Saran	91
	Daftar Pustaka	92
	Lampiran	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Identifikasi Masalah.....	6
Gambar 2.1	<i>Ascending Reticular Activity System</i>	25
Gambar 2.2	Melatonin Level.....	28
Gambar 2.3	Siklus Tidur	29
Gambar 2.4	Tahapan Tidur Sesuai Usia.....	30
Gambar 2.5	Perkembangan Tidur.....	39
Gambar 2.6	<i>Holistic Model of Theory Modeling and Role Modeling</i>	49
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual.....	52
Gambar 4.1	Strategi Sampling.....	57
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Penelitian.....	68
Gambar 5.1	Peta LokasiKelurahan Latsari, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban.....	72
Gambar 5.2	Kuantitas tidur responden di Kelurahan Latsari, Juni 2015.....	74
Gambar 5.3	Kualitas tidur responden di Kelurahan Latsari, Juni 2015.....	75
Gambar 5.4	Kebutuhan tidur responden di Kelurahan Latsari, Juni 2015.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pola Tidur Normal Berdasarkan Tingkat Perkembangan/Usia.....	33
Tabel 2.2	Keaslian Penelitian.....	50
Tabel 4.1	Proporsi Penyakit pada Lansia di Kabupaten Tuban.....	55
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pembakuan Kebutuhan Tidur Sehat Lansia di Kabupaten Tuban Juli 2015.....	59
Tabel 5.1	Karakteristik demografi responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan terakhir, dan jenis pekerjaan Lansia sehat usia 60-70 tahun di Kelurahan Latsari Kabupaten Tuban bulan Juni 2015....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pengambilan Data Awal Fakultas.....	95
Lampiran 2	Surat Pengambilan Data Awal Bakesbangpol.....	96
Lampiran 3	Surat Pengambilan Data Penelitian Fakultas.....	97
Lampiran 4	Surat Pengambilan Data Penelitian Bakesbangpol.....	98
Lampiran 5	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	99
Lampiran 6	Lembar Etik Penelitian.....	100
Lampiran 7	Lembar Penjelasan Penelitian.....	101
Lampiran 8	Lembar <i>Informed Consent</i>	105
Lampiran 9	Format Pengumpulan Data Demografi.....	106
Lampiran 10	<i>Mini Mental Status Examination</i> (MMSE).....	107
Lampiran 11	Angket Pemantauan Status Kesehatan Lansia	108
Lampiran 12	Angket Gejala Klinis Tidur Lansia	110
Lampiran 13	Angket Kebutuhan Tidur Lansia.....	111
Lampiran 14	Angket Kualitas Tidur Lansia.....	112
Lampiran 15	Angket Kuantitas Tidur Lansia.....	115
Lampiran 16	Tabulasi Kuesioner Kebutuhan Tidur Lansia.....	116
Lampiran 17	Tabulasi Kuesioner Kualitas Tidur Lansia.....	117
Lampiran 18	Tabulasi Kuesioner Kuantitas Tidur Lansia.....	119

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticularuy System</i>
BUN	: <i>Blood Urea Nitrogen</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
DNA	: <i>Deoksiribonukleat</i>
EEG	: <i>Elektroensefalogram</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
IQ	: <i>Intelegentia Quantion</i>
Kemkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSC	: <i>Nucleus Supra Chiasmat</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PSQI	: <i>Pitsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SF-12	: <i>Short-Form 12</i>
SSS	: <i>Stanford Sleepiness Scale</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
WHO	: World Health Organization