

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat	5
1.5.1 Teoritis	5
1.5.2 Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lansia	6
2.1.1 Pengertian lansia	6
2.1.2 Batasan lansia	6
2.1.3 Teori <i>aging process</i>	8
2.1.4 Perubahan pada lansia	15
2.2 Pendidikan Kesehatan	16
2.2.1 Definisi pendidikan kesehatan	16
2.2.2 Perilaku kesehatan berdasarkan teori Green	16
2.3 Konsep <i>Mentoring</i>	21
2.3.1 Pengertian <i>mentoring</i>	21
2.3.2 Manfaat <i>mentoring</i>	22
2.3.3 Jenis <i>mentoring</i>	22
2.3.4 Peran mentor	24
2.3.4 Fase <i>group mentoring</i>	25
2.4 <i>Sleep hygiene</i>	26
2.4.1 Definisi <i>sleep hygiene</i>	26
2.4.2 <i>Checklist sleep hygiene</i>	29
2.5 Keaslian Penelitian	31

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1 Kerangka Konseptual	35
3.2 Hipotesis	37
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Populasi, <i>Sampling</i> dan Sampel	39
4.2.1 Populasi	39
4.2.2 <i>Sampling</i>	40
4.2.3 Sampel	40
4.3 Identifikasi Variabel	40
4.3.1 Variabel Independen	40
4.3.2 Variabel Dependen	40
4.3.3 Definisi Operasional	40
4.4 Instrumen Penelitian	43
4.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	45
4.5.1 Uji validitas	45
4.5.1 Uji reliabilitas	48
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	49
4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	49
4.8 Cara Analisa Data	50
4.9 Kerangka Kerja	51
4.10 Etika Penelitian	52
4.11 Keterbatasan Penelitian	53
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Penelitian	54
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian	54
5.1.2 Karakteristik responden	55
5.1.3 Variabel yang diukur	57
5.2 Pembahasan	60
5.2.1 Analisis pengaruh pendidikan kesehatan <i>sleep hygiene</i> dengan metode <i>group mentoring</i> terhadap pengetahuan lansia	60
5.2.2 Analisis pengaruh pendidikan kesehatan <i>sleep hygiene</i> dengan metode <i>group mentoring</i> terhadap pengetahuan lansia	65
5.2.3 Analisis pengaruh pendidikan kesehatan <i>sleep hygiene</i> dengan metode <i>group mentoring</i> terhadap pengetahuan lansia	69
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian Penelitian Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode <i>Group mentoring</i> terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan <i>Sleep hygiene</i> Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	31
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian <i>Pra-Experiment One-Group Pre-Post Test Design</i>	38
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Metode <i>Group mentoring</i> terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan <i>Sleep hygiene</i> Lansia	40
Tabel 4.3	Hasil uji validitas mengenai pengetahuan lansia tentang <i>sleep hygiene</i>	46
Tabel 4.4	Hasil uji validitas tentang sikap <i>sleep hygiene</i> lansia	46
Tabel 4.5	Hasil uji validitas tentang tindakan <i>sleep hygiene</i> lansia	47
Tabel 4.6	Hasil uji reliabilitas instrumen (kuesioner) penelitian pengetahuan, sikap, dan tindakan <i>sleep hygiene</i> lansia	49
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi data demografi responden di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	56
Tabel 5.2	Pengetahuan tentang <i>sleep hygiene</i> sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode <i>group mentoring</i> di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	57
Tabel 5.3	Sikap <i>sleep hygiene</i> sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode <i>group mentoring</i> di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	58
Tabel 5.4	Tindakan <i>sleep hygiene</i> sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode <i>group mentoring</i> di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Identifikasi Masalah Perilaku <i>Sleep hygiene</i> Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali, Surabaya	3
Gambar 2.1	Fase <i>Group mentoring</i>	25
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Penelitian <i>Group mentoring</i> terhadap Perilaku <i>Sleep hygiene</i> Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya (Diadopsi dari teori Lawrence Green (1980)) Notoatmojo (2007)	35
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh Metode <i>Group mentoring</i> terhadap Perilaku <i>Sleep hygiene</i> Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian dari Fakultas	81
Lampiran 2	Surat Keterangan Lolos Kaji Etik	82
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian dari Panti.....	83
Lampiran 4	Lembar Penjelasan Penelitian	84
Lampiran 5	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	86
Lampiran 6	Data Demografi	87
Lampiran 7	RespondenKuesioner Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan <i>Sleep hygiene</i> Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya	88
Lampiran 8	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	91
Lampiran 9	Materi Pendidikan Kesehatan	102
Lampiran 10	Hasil Penerapan Metode <i>Group mentoring</i>	111
Lampiran 11	Leaflet <i>Sleep hygiene</i>	120
Lampiran 12	Tabulasi Data Demografi Responden	122
Lampiran 13	Tabulasi Penilaian Pengetahuan	123
Lampiran 14	Tabulasi Penilaian Sikap	125
Lampiran 15	Tabulasi Penilaian Tindakan	127
Lampiran 16	Hasil Uji Statistik	129