

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Pernyataan Publikasi.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Motto.....	vi
Ucapan Terimakasih	vii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan dan Istilah	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Tujuan	7
1.4.1 Tujuan umum	8
1.4.2 Tujuan khusus	8
1.5 Manfaat	8
1.5.1 Manfaat teoritis	8
1.5.2 Manfaat praktis	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	10
2.1.1 Definisi lanjut usia.....	10
2.1.2 Batasan umur lanjut usia	11
2.1.3 Pengertian <i>aging process</i>	12
2.1.4 Teori penuaan	13
2.1.5 Perubahan yang dialami lansia	16
2.2 Konsep Tidur.....	18
2.2.1 Definisi Tidur	18
2.2.2 Fisiologi Tidur	19
2.2.3 Jenis Tidur	21
2.2.4 Kebutuhan tidur pada lansia	25
2.2.5 Kualitas Tidur	27
2.2.6 Gangguan Tidur	28
2.3 Konsep Teori <i>Self Care</i> Orem.....	30
2.3.1 Konsep <i>self care</i>	30
2.4 Konsep <i>Self Care Management</i> Gangguan Tidur	35
2.5 Konsep Dukungan Keluarga terhadap Lansia Gangguan Tidur..	38
2.5.1 Definisi keluarga	38
2.5.2 Peran keluarga terhadap lansia.....	38

2.5.3 Definisi dukungan keluarga	40
2.5.4 Bentuk-bentuk dukungan keluarga.....	41
2.5.5 Hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan	43
2.5 Keaslian Penelitian	44
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	46
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	46
3.2 Hipotesis Penelitian	47
BAB 4 METODE PENELITIAN	48
4.1 Rancangan Penelitian	48
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	49
4.2.1 Populasi penelitian	49
4.2.2 Sampel	49
4.2.3 Teknik <i>sampling</i>	50
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	50
4.3.1 Variabel penelitian	51
4.3.2 Definisi operasional	52
4.4 Instrumen Penelitian	54
4.5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	55
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	58
4.6.1 Lokasi pengambilan dan pengumpulan data penelitian	58
4.6.2 Waktu pengambilan dan pengumpulan data penelitian.....	58
4.7 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	58
4.8 Analisis Data	60
4.9 Kerangka Operasional	63
4.10 Etik Penelitian	63
4.9.1 Surat persetujuan (<i>Informed consent</i>)	64
4.9.2 Tanpa nama (<i>Anonimity</i>)	65
4.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiallity</i>)	65
4.11 Keterbatasan	65
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	66
5.1 Hasil Penelitian	66
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian	66
5.1.2 Karakteristik responden	67
5.1.3 Data khusus	72
5.2 Pembahasan	74
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	87
6.1 Simpulan	87
6.2 Saran	89
Daftar pustaka	90
Lampiran	94

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan tidur dan persentase stadium tidur berdasarkan usia	26
Tabel 2.2 Keaslian penulisan	44
Tabel 4.1 Definisi operasional penelitian.....	52
Tabel 4.2 Interpretasi nilai koefisien korelasi	59
Tabel 5.1 Distribusi dukungan keluarga lansia dengan gangguan tidur.....	72
Tabel 5.2 Self Care Management lansia dengan gangguan tidur.....	73
Tabel 5.3 Hubungan antara dukungan keluarga dengan <i>self care management</i>	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Identifikasi masalah penelitian	6
Gambar 2.1 EEG tidur dengan fase tidur-REM dan non-REM	21
Gambar 2.2 Siklus Tidur	24
Gambar 2.3 Model konsep <i>self care</i>	33
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	46
Gambar 4.1 Kerangka Operasional.....	60
Gambar 5.1 Denah Lokasi Kecamatan Gedeg Mojokerto.....	67
Gambar 5.2 Denah Lokasi penelitian Desa Gembongan.....	67
Gambar 5.3 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	68
Gambar 5.4 Distribusi responden berdasarkan usia.....	68
Gambar 5.5 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan.....	69
Gambar 5.6 Distribusi responden berdasarkan pendidikan.....	70
Gambar 5.7 Distribusi responden keluarga yang merawat lansia.....	70
Gambar 5.8 Distribusi responden keluarga berdasarkan usia.....	71
Gambar 5.9 Distribusi responden keluarga berdasarkan pekerjaan.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengambilan data awal penelitian.....	94
Lampiran 2 Pengambilan data penelitian.....	95
Lampiran 3 Surat ijin Bakesbangpol.....	96
Lampiran 4 Surat ijin Dinas Kesehatan.....	98
Lampiran 5 Surat ijin Puskesmas.....	99
Lampiran 6 Surat ijin Etik penelitian.....	100
Lampiran 7 Lembar penjelasan penelitian.....	101
Lampiran 8 Lembar persetujuan responden.....	105
Lampiran 9 Format pengumpulan data.....	106
Lampiran 10 Lembar wawancara terstruktur.....	108
Lampiran 11 Lembar persetujuan responden untuk keluarga.....	109
Lampiran 12 Format pengumpulan data keluarga.....	110
Lampiran 13 Kuesioner dukungan keluarga dan <i>self care management</i>	111
Lampiran 14 Tabulasi data demografi responden.....	113
Lampiran 15 Tabulasi data khusus responden <i>self care management</i>	115
Lampiran 16 Tabulasi data khusus responden dukungan keluarga.....	117

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

<i>Aging process</i>	:	Proses menua
<i>Bulbar synchronizing regional (BSR)</i>	:	Serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah
<i>DIMS) (disorder of initiating and maintaining sleep)</i>	:	Gangguan memulai dan mempertahankan tidur
<i>DOES(disorder of excessive somnolence</i>	:	Gangguan mengantuk berlebih
<i>Early awakening insomnia</i>	:	Selalu bangun lebih awal dipagi hari
<i>NREM</i>	:	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
<i>Perio limb movement / PLM</i>	:	pergerakan anggota berkala
<i>REM</i>	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
<i>Restless leg syndrome /RLS</i>	:	Sindrom kaki resah
<i>Reticular activating system (RAS)</i>	:	Sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat
<i>Self care</i>	:	Performence atau praktek kegiatan individu untuk berinisiatif dan membentuk perilaku mereka dalam memelihara kehidupan, kesehatan, dan kesejahteraan
<i>Self care agency</i>	:	Kemampuan atau kekuatan yang dimiliki individu untuk mengidentifikasi, menetapkan, mengambil keputusan dan melaksanakan perawatan diri
<i>Self care deficit</i>	:	Ketidakmampuan seseorang dalam menjalankan perawatan diri untuk penyakitnya
<i>Self care demand</i>	:	Tuntutan dari luar yang mengharuskan seorang memenuhi perawatan dirinya
<i>Perio limb movement / PLM</i>	:	pergerakan anggota berkala
<i>Restless leg syndrome /RLS</i>	:	Sindrom kaki resah
<i>Sleep maintenance insomnia</i>	:	Sering terbangun ditengah malam
<i>Sleep onset insomnia</i>	:	Sulit tidur