

DAFTAR ISI

Halaman

Halaman Judul.....	ii
Surat Pernyataan .....	iii
Halaman Pernyataan Publikasi.....	iv
Lembar Persetujuan Pembimbing Skripsi .....	v
Lembar Penetapan Panitia Penguji .....	vi
Ucapan Terima Kasih .....	vii
<i>Abstract</i> .....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Daftar Lambang, Singkatan dan Istilah.....	xvi

**BAB 1 PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan umum .....	5
1.3.2 Tujuan khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat praktis .....	6

**BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Konsep Lanjut Usia.....	7
2.1.1 Definisi.....	7
2.1.2 Teori Menua.....	7
2.1.3 Tugas Perkembangan Lansia .....	10
2.1.4 Proses Menua .....	10
2.1.5 Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia.....	11
2.2 Konsep Tidur.....	13
2.2.1 Tahapan Tidur.....	14
2.2.2 Siklus Tidur.....	15
2.2.3 Fungsi Tidur.....	15
2.2.4 Kebutuhan Tidur pada Lansia .....	16
2.2.5 Fisiologi Tidur pada Lansia .....	17
2.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi.....	17
2.2.7 Gangguan Istirahat Tidur pada lansia .....	19
2.3 Konsep <i>Sleep Hygiene</i> .....	21
2.3.1 Pedoman Pelaksanaan <i>Sleep Hygien</i> .....	23
2.3.2 Aplikasi <i>Sleep Hygiene</i> .....	24
2.4 Kelelahan.....	25
2.4.1 Pengertian Kelelahan .....	25
2.4.2 Jenis Kelelahan .....	25

2.4.3 Faktor Penyebab Kelelahan .....	28
2.4.4 Mekanisme Timbulnya Kelelahan .....	35
2.4.5 Parameter Kelelahan Kerja .....	36
2.5 Konsep Teori <i>Self Care</i> Orem.....	39
2.6 Keaslian Penelitian.....	42
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
3.1 Kerangka Konseptual .....	47
3.2 Hipotesis Penelitian.....	49
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Rancangan Penelitian .....	50
4.2 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling .....	51
4.2.1 Populasi.....	51
4.2.2 Sampel.....	51
4.2.3 Sampling .....	51
4.2.4 Besar Sampel .....	52
4.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	52
4.3.1 Variabel Independen (Bebas).....	52
4.3.2 Variabel Dependen (Terikat) .....	52
4.3.3 Definisi Operasional .....	53
4.4 Alat dan Bahan Penelitian.....	54
4.5 Instrumen Penelitian.....	54
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	55
4.7 Uji Validitas dan Reabilitas .....	55
4.7.1 Uji Validitas .....	55
4.7.2 Uji Reabilitas .....	56
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	57
4.9 Analisa Data.....	59
4.10 Kerangka Operasional Penelitian.....	60
4.11 Masalah Etik .....	60
4.11.1 Lembar Persetujuan sebagai Responden ( <i>Informed Consent</i> ) .....	61
4.11.2 Tanpa Nama ( <i>Anonimity</i> ).....	61
4.11.3 Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ) .....	61
4.12 Keterbatasan Penelitian.....	62
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
5.1 Hasil Penelitian .....	63
5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian .....	63
5.1.2 Karakteristik Demografi Responden.....	64
5.1.3 Variabel yang diukur.....	67
5.2 Pembahasan.....	71
5.2.1 <i>Sleep Hygiene</i> Pedagang Lansia di Pasar Agrobis Plaosan Babat Lamongan .....	71
5.2.2 Kelelahan Fisik Pedagang Lansia di Pasar Agrobis Plaosan Babat Lamongan .....	72
5.2.3 Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pedagang Lansia di Pasar Agrobis Plaosan Babat Lamongan .....	75

5.2.1 Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pedagang Lansia di Pasar Agrobis Plaosan Babat Lamongan .....	78
5.2.1 Hubungan Kelelahan Fisik dan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pedagang Lansia di Pasar Agrobis Plaosan Babat Lamongan .....	83
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Kesimpulan .....	87
6.2 Saran .....	87
DAFTAR PUSTAKA .....	89
Lampiran-lampiran.....	92