

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii

### BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Pelayanan Kesehatan.....	6
1.4.2 Bagi Peneliti .....	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	7

### BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia .....	8
2.1.1 Pengertian Lansia.....	8
2.1.2 Batasan Umur Usia Lansia .....	8
2.1.3 Karakteristik Lansia .....	9
2.1.4 Perubahan Pada Lansia .....	9
2.2 Konsep Tidur .....	15
2.2.1 Pengertian Tidur .....	15
2.2.2 Fisiologis Tidur .....	15
2.2.3 Fungsi dan Tujuan Tidur .....	16
2.2.4 Tahapan Tidur.....	16
2.2.5 Kualitas dan Kuantitas Tidur .....	17
2.2.6 Pola Tidur berdasarkan Usia.....	18
2.2.7 Faktor yang Mempengaruhi Tidur pada Lansia.....	18
2.3 Konsep Insomnia .....	22
2.3.1 Pengertian Insomnia .....	22
2.3.2 Jenis Insomnia .....	23
2.3.3 Penyebab Insomnia .....	24
2.4 Konsep Susu .....	25
2.4.1 Pengertian Susu .....	25
2.4.2 Kandungan dan Komposisi Susu .....	26
2.4.3 Pengaruh Minum susu terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur .....	32
2.5 Kerangka Konsep .....	35

<b>BAB 3</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1	Desain Penelitian .....	36
3.2	Subjek Penelitian .....	37
3.3	Fokus Studi dan Definisi Operasional Fokus Studi .....	37
3.3.1	Fokus Studi .....	37
3.3.2	Definisi Operasional Fokus Studi .....	37
3.4	Pengumpulan Data.....	40
3.4.1	Metode Pengumpulan Data .....	40
3.4.2	Instrumen .....	42
3.4.3	Langkah-langkah .....	43
3.5	Analisa Data dan Penyajian Data .....	44
3.5.1	Pengolahan Data.....	44
3.5.2	Analisa Data .....	47
3.5.3	Penyajian Data .....	48
3.6	Etika Penelitian.....	48
3.6.1	Justice (Keadilan) .....	49
3.6.2	Benefits (Bermanfaat) .....	49
3.6.3	Respect for Human (Menghormati Manusia) .....	49
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Studi Kasus .....	50
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian .....	50
4.1.2	Karakteristik Subjek Penelitian .....	52
4.1.3	Fokus Studi Kasus .....	53
4.2	Pembahasan .....	60
4.3	Keterbatasan Studi Kasus .....	69
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1	Kesimpulan .....	70
5.2	Saran .....	70
5.1.1	Bagi Lahan Penelitian .....	70
5.1.2	Bagi Juru Rawat .....	71
5.1.3	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	71
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i> .....	75
Lampiran 2	Kisi-kisi Pertanyaan Wawancara .....	77
Lampiran 3	Lembar Pertanyaan dan penilaian Wawancara <i>Pittsburgh</i> <i>Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	78
Lampiran 4	Lembar Observasi .....	91
Lampiran 5	Lembar Hasil Pertanyaan dan penilaian Wawancara <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> dan Lembar Hasil Observasi .....	92
Lampiran 6	Surat Izin Studi Pendahuluan dari Institusi .....	127
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian Pengambilan Data KTI Studi Kasus dari Instansi .....	128
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian Pengambilan Data KTI Studi Kasus dari Lahan .....	129
Lampiran 9	Surat Telah Melaksanakan Penelitian Pengambilan Data KTI Studi Kasus dari Lahan .....	130
Lampiran 10	Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus .....	131
Lampiran 11	<i>Curriculum Vitae</i> .....	137

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel Pola Tidur berdasarkan Usia .....	18
Tabel 3.1	Definisi Operasional Penelitian Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia Sesudah Minum Susu .....	39

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Grafik Hasil Skor Kualitas dan Kuantitas Tidur Oma M dari Sebelum ke Sesudah Minum Susu .....	53
------------	--	----