

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Lanjut Usia	6
2.2 Konsep Insomnia	12
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	17
2.4 Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Langkah-Langkah Penelusuran Literatur.....	21
3.3 Melakukan Review	25
3.4 Rencana Penyajian Hasil Literatur Review	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil literatur review.....	26
4.2 Pembahasan.....	36

BAB V PENUTUP.....	42
5.1 Kesimpulan	42
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rumusan PICOS, kriteria inklusi, dan eksklusi	22
Tabel 4.1 Hasil Pencarian Literatur	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	20
Gambar 3.1 Prisma Flowchart	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Pengukuran Insomnia Pada Lansia.....	46
Lampiran 2 Plan of Action (POA).....	47
Lampiran 3 Lembar Bimbingan KTI.....	48
Lampiran 4 Lembar Revisi Penguji.....	50
Lampiran 5 Lembar Revisi Pembimbing.....	51
Lampiran 6 Lembar Revisi Penguji.....	52
Lampiran 7 Lembar Revisi Pembimbing.....	53