

DAFTAR ISI

SAMPUL HALAMAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Praktis.....	5
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lansia.....	7
2.2 Konsep Relaksasi Otot Progesif.....	10
2.3 Konsep Kualitas Tidur.....	16
2.4 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Profresif Pada Kualitas Tidur Lansia.....	19
2.5 Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Desain Studi Literature.....	21
3.2 Langkah-langkah Penelusuran Literature.....	21
3.3 Melakukan Riview.....	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Literature Riview	32
4.2 Pembahasan.....	42
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB V PENUTUP.....	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Merumuskan PICOS.....	23
Tabel 3.2 Kata Kunci	24
Tabel.3.3 Hasil Pencarian Literatur	27
Tabel 3.4 Menilai Studi Menggunakan <i>JBI Critical Appraisal</i>	29
Tabel.3.5 Telusur Resiko Bias	30
Tabel 3.6 Hasil Literature Riview.....	33
Tabel 3.7 Rangkuman Intervensi Penelitian.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Klien memjamkan mata saat ROP dimulai	12
Gambar 2.2 Klien mengerutkan dahi	12
Gambar 2.3 Klien membuka mulut lebar	12
Gambar 2.4 Klien mengatupkan bibir	13
Gambar 2.5 Klien memonyongkan bibir	13
Gambar 2.6 Klien menekan kepala kebelakang	13
Gambar 2.7 Klien menunduk	13
Gambar 2.8 Klien memutar kepala ke kanan	13
Gambar 2.9 Klien memutar kepala ke kiri	13
Gambar 2.10 Klien mengangkat bahu mendekati telinga	14
Gambar 2.11 Klien menahan lengan dan megepal	14
Gambar 2.12 Klien bengkokan lenngan	14
Gambar 2.13 Klien melengkungkan punggung ke belakang	15
Gambar 2.14 Tumit ditekan ke lantai	15
Gambar 2.15 Jari ditekuk ke bawah	15
Gambar 2.16 Jari ditekuk ke atas	16

DAFTAR DIAGRAM

Kerangka Konsep.....	20
Diagram <i>Flow Chart</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Plan Of Action	55
Lampiran 2 Lembar Revisi.....	57
Lampiran 3 <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 1	59
Lampiran 3 <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 2.....	63
Lampiran 3 <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 3	67
Lampiran 3 <i>JBI Tools Quasy-Experimental</i> jurnal nomor 4	71

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
JBI	: <i>Joanna Briggs Institute</i>
KEMKES	: Kementerian Kesehatan
<i>MeSH</i>	: <i>Medical Subject Heading</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PICOS	: <i>Popilation InterventionComparison Outcome Study</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
<i>ROP</i>	: Relaksasi Otot Progresif