

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR ISTILAH dan SINGKATAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia.....	4
2.1.1 Pengertian Lansia	4
2.1.2 Proses Penuaan.....	4
2.1.3 Klasifikasi Lanjut Usia	6
2.1.4 Tipe-Tipe Lansia	6
2.1.5 Tugas Perkembangan Lansia	7
2.1.6 Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia	7
2.1.7 Masalah dan Penyakit yang sering Terjadi pada Lanjut Usia.....	11
2.2 Konsep Tidur	12
2.2.1 Pengertian Tidur	12
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	13

2.2.3 Fisiologi Tidur pada Lansia	16
2.2.4 Pengertian Kualitas Tidur	17
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18
2.2.6 Manfaat Tidur	19
2.2.7 Gangguan Istirahat Tidur pada Lansia.....	20
2.2.8 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk	21
2.3 Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	22
2.3.1 Pengertian <i>Sleep Hygiene</i>	22
2.3.2 Kegiatan <i>Sleep Hygiene</i>	22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Subjek Penelitian	25
3.3 Fokus Studi.....	26
3.4 Definisi Operasional.....	26
3.5 Instrumen Penelitian.....	28
3.6 Pengumpulan Data	28
3.7 Pengolahan Data dan Analisa	29
3.8 Penyajian Data	30
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
3.10 Etika Penelitian	30
3.10.1 <i>Respect For Human</i> (Menghormati Manusia)	30
3.10. 2 Benefits (Bermanfaat).....	30
3.10.3 Justice (Keadilan)	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Studi Kasus	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian	32
4.1.3 Data Fokus Studi	33
4.2 Pembahasan	39
4.3 Keterbatasan Penelitian	41

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan.....42

5.2 Saran.....42

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN