

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
BAB I	
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kualitas Tidur.....	5
2.2 Lansia	18
2.3 Murottal Al Qur'an dan Musik Jazz.....	21

2.4 Patofisiologi Murottal Al-Qur'an dan Musik Jazz Terhadap Kualitas Tidur	29
2.5 Perbedaan mendengarkan murottal Al-Qur'an dan musik jazz terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Wredha	33
2.6 Kerangka Teori	35
2.7 Kerangka Konsep	36
2.8 Hipotesis	36
 BAB III	
METODE PENELITIAN.....	37
3.1 Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	37
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	39
3.4 Instrumen dan Bahan Penelitian.....	40
3.5 Cara Penelitian.....	41
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	45
3.7 Analisis Data	45
 BAB IV 46	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1. Hasil Penelitian.....	46
4.2. Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> kualitas tidur pada kelompok Murottal dan Musik Jazz	48
4.3. Analisis Data <i>Post Test</i> kualitas tidur pada kelompok Murottal dan Musik Jazz	49
4.4. Pembahasan	50
 BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR SINGKATAN

PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movementz</i>
BPM	: <i>Beats Per Minute</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>
TMN	: <i>Tuberromammilary Nucleus</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
EPSESE	: <i>Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden	47
Tabel 4.2 Tingkat Kualitas Tidur pada Responden.....	48
Tabel 4.3 Hasil Analisis <i>Ranks</i> dengan uji <i>Wilcoxon</i>	49
Tabel 4.4 Hasil Test <i>Statistics</i> dengan uji <i>Wilcoxon</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden	57
Lampiran 2 Data Diri Responden	58
Lampiran 3 MMSE (<i>Mini Mental State Exam</i>).....	59
Lampiran 4 PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>)	60
Lampiran 5 Hasil Validasi Murottal Al Qur'an dan Musik Jazz	64
Lampiran 6 Data Penelitian Kelompok Perlakuan.....	65
Lampiran 7 Uji <i>Wilcoxon</i>	67
Lampiran 8 Surat Izin Selesai Penelitian	68
Lampiran 9 <i>Ethical Clearance</i> Penelitian	69
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	70