

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR SINGKATAN .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
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
<b>BAB III</b>	
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	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
<b>BAB IV 46</b>	
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	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
<b>BAB V</b>	
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b> .....	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>
EPESE	: <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