

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Konsep Dasar Lanjut Usia.....	7
a. Definisi Lanjut Usia	7
b. Klasifikasi Lansia.....	8

c.	Teori Proses Menua.....	8
2.	Konsep Tidur.....	12
a.	Definisi Tidur.....	12
b.	Jenis-Jenis Tidur.....	13
c.	Gangguan Tidur pada Lanjut Usia.....	14
d.	Perubahan Tidur Akibat Proses Menua.....	15
e.	Kualitas Tidur.....	15
f.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur :.	16
g.	Penatalaksanaan untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia :	18
3.	Tinjaun Murottal Al-Quran.....	21
a.	Definisi Murottal Al-Quran.....	21
b.	Jenis Irama Murottal.....	21
4.	Mekanisme Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Irama <i>Nahawand</i> terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	25
B.	Kerangka Teori.....	27
B.	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....		29
A.	Kerangka Konsep.....	29
B.	Variabel Penelitian.....	29
C.	Desain Penelitian.....	29
D.	Populasi dan Sampel.....	30
1.	Populasi.....	30
2.	Sampel.....	30
E.	Teknik Sampling.....	33
F.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	34

G. Definisi Operasional.....	35
H. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data.....	36
1. Instrumen.....	36
2. Uji Validitas	37
3. Uji Reabilitas	38
I. Metode Pengumpulan Data	38
J. Analisis/Pengolahan Data.....	41
E. Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Pengantar Bab.....	43
B. Karakteristik Responden	43
1. Umur.....	43
2. Jenis Kelamin	44
C. Analisa Univariat.....	44
1. Kualitas Tidur Lansia	44
D. Analisa Bivariat	46
1. Perbedaan pengukuran kualitas tidurpada lansia sebelumdan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	46
2. Pengaruh terapi murottal Al-Quran irama <i>nahawand</i> terhadap kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian terapi murottal Al-Quran irama <i>nahawand</i> selama 7 hari.....	47
BAB V PEMBAHASAN.....	49
A. Pengantar Bab.....	49
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	49
1. Karakteristik Responden	49

a. Umur.....	49
b. Jenis Kelamin	51
2. Hasil Univariat	52
a. Kualitas Tidur Lansia	52
1) Kualitas Tidur <i>Pre Test</i> Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	52
2) Kualitas Tidur <i>Post Test</i> Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	53
3. Hasil Bivariat.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Implikasi Penelitian	57
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang (n1=18; n2=18)	43
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang (n1=18; n2=18).....	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia Pre Test PadaKelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang (n1=18; n2=18)	44
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Post Test Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang (n1=18; n2=18).....	45
Tabel 4.5 Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Murottal Al-Quran Irama Nahawand pada Kelompok Intervensi	46
Tabel 4.6. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi diberikan Terapi Murottal Al-Quran Irama Nahawand pada Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.7 Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Irama Nahawand Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1. Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 3.2. Rancangan pretest-posttest nonequivalen control group design.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Jawaban Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Lolos Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Kesanggupan menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Instrumen Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Olah Data
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12. Jadwal Penelitian
- Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup