

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Daftar Tabel dan Gambar.....	iv
Halaman Pernyataan.....	v
Kata Pengantar .....	vi
Intisari .....	vii
<i>Abstract</i> .....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Keaslian Penelitian .....	4
1.5. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Telaah Pustaka .....	7
2.1.1. Tidur .....	7
a. Definisi.....	7
b. Fisiologi .....	7
c. Efek fisiologis tidur .....	9
d. Perubahan pada lanjut usia .....	10
2.1.2. Sulit Tidur (Insomnia) .....	10
a. Definisi .....	10
b. Patofisiologi .....	11

c. Klasifikasi insomnia .....	14
d. Sebab-sebab insomnia .....	15
e. Dampak insomnia .....	17
f. Tanda dan gejala insomnia .....	17
2.1.3. Stres .....	18
a. Definisi .....	18
b. Proses terjadinya stres .....	19
c. Macam-macam stres .....	19
d. Sumber stres .....	20
e. Faktor-faktor penyebab stres .....	21
f. Tanda-tanda stres .....	22
g. Tahapan stres .....	23
2.1.4. Lanjut Usia .....	26
a. Definisi .....	26
b. Batasan lanjut usia .....	27
2.1.5. Hubungan Sulit Tidur (Insomnia) dengan Stres .....	27
2.2. Kerangka Teori .....	28
2.3. Kerangka Konsep Penelitian .....	28
2.4. Hipotesis .....	29

### BAB III. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.3. Subyek Penelitian .....	30
3.3.1. Populasi.....	30
3.3.2. Sampel .....	31
3.4. Variabel Penelitian .....	32
3.5. Definisi Operasional.....	32

3.6. Instrumen penelitian .....	33
3.6.1. KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia <i>Rating Scale</i> ).....	33
3.6.2. <i>The Depression Anxiety Stress 42 (DASS 42)</i> .....	35
3.7. Alur Penelitian.....	36
3.8. Metode Analisis Data .....	37
3.9. Etika Penelitian.....	37
3.10. Jadwal Penelitian .....	38
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Hasil .....	39
4.1.1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	39
4.1.2. Hasil Uji <i>Chi-Square</i> .....	43
4.2. Pembahasan .....	44
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan .....	47
5.2. Saran .....	47
Daftar Pustaka .....	48
Lampiran .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2. Penyebab insomnia .....	16
Tabel 3. Jadwal penelitian.....	38
Tabel 4. Presentase jenis kelamin subjek.....	40
Tabel 5. Presentase usia subjek.....	41
Tabel 6. Presentase insomnia.....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori penelitian .....	28
Gambar 2. Kerangka konsep penelitian .....	28
Gambar 3. Skema tahap penelitian .....	37
Gambar 4. Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin.....	40
Gambar 5. Distribusi subjek berdasarkan usia.....	41
Gambar 6. Distribusi subjek berdasarkan insomnia .....	42
Gambar 7. Distribusi subjek berdasarkan tingkat stres.....	43