**DAFTAR ISI**

**HALAMAN PERSETUJUAN i**

**LEMBAR PENGESAHAN ii**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP iii**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iv**

**ABSTRAK iv**

**KATA PENGANTAR v**

**DAFTAR ISI vi**

**DAFTAR TABEL x**

**DAFTAR LAMPIRAN xi**

**BAB I PENDAHULUAN**

1.1 Latar Belakng Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 4

1.3 Tujuan Penelitian 4

1.3.1 Tujuan Umum . 4

1.3.2 Tujuan Khusus 4

1.4 Manfaat Penelitian 5

1.4.4 Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi 5

1.4.2. Bagi Masyarakat 5

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 5

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1 Konsep Lansia 6

2.1.1 Definisi 6

2.1.2 Batasan Lansia 7

2.1.3 Tipe-Tipe Lansia 7

2.2 Konsep Gangguan Tidur 8

2.2.1 Definisi 8

2.2.2 Fisiologi 9

2.2.3 Jenis-Jenis tidur 10

2.3 Pengertian Insomnia 14

2.2.4 Penyebab 14

2.2.5 Faktor-Faktor Gangguan Insomnia 15

2.2.6 Manifestasi Klinik 17

2.2.7 Penatalaksanaan 18

2.3 Asuhan Keperawatan Gangguan Insomnia 24

2.4 Konsep Relaksasi Otot Progresif 26

2.4.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif 26

2.4.2 Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif 27

2.4.3 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan 27

2.4.4 Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif 28

**BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Rancangan Studi Kasus 32

3.2 Subjek Studi Kasus 32

3.3 Fokus Studi Penelitian 32

3.4 Definisi Operasional 33

3.5 Tempat Dan Waktu Penelitian 33

3.5.1 Tempat Penelitian 33

3.5.2 Waktu Penelitian 33

3.6 Teknik Pengumpulan Data. 33

3.6.1 Lembar Kuesioner 33

3.6.2 Wawancara 34

3.7 Instrumen Pengumpulan Data 34

3.8 Teknik Pelaksanaan Penelitian 34

3.9 Etika Penelitian 35

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Gambaran Tempat Penelitian 38

4.2 Hasil Penelitian 38

4.2.1 Pengkajian 39

4.2.2 Diagnosa Keperawatan 42

4.2.3Perencanaan 42

4.2.4 Implementasi 43

4.2.5 Evaluasi 45

4.3 Pembahasan 46

4.4 Keterbatasan Peneliti 48

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan 49

5.1.1 Pengkajian 49

5.1.2 Diagnosa Keperawatan 49

5.1.3 Intervensi Keperawatan 49

5.1.4 Implementasi Keperawatan 50

5.1.5 Evaluasi Keperawatan . 50

5.2 Saran 50

5.2.1 Bagi Panti Sosial Tresna werdha Budi Luhur Jambi 50

5.2.2 Bagi Masyarakat 51

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 51

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRA**

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Pola Tidur Normal Berdasarkan Usia 14

Tabel 2.2 Intervensi Gangguan Insomnia 25

Tabel 3.1 Definisi Operasional 33

Tabel 4.1 Evaluasi Tindakan Teknik Relaksasi Otot Progresif 45

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Pembimbing 1

Lampiran 2 Lembar Konsultasi Pembimbing 2

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur

Lampiran 4 Lembar Permohonan Izin Pengambilan Data Di PSTW Budi

Luhur Jambi

Lampiran 5 Data Lansia Gangguan Insomnia

Lampiran 6 Lembar Informed Consent

Lampiran 7 Lembar Kuesioner

Lampiran 8 Lembar Pengkajian