**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL ii**

**LEMBAR PERSETUJUAN iii**

**HALAMAN PENGESAHAN iv**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP v**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN vi**

**ABSTRAK vii**

**ABSTRACT viii**

**KATA PENGANTAR ix**

**DAFTAR ISI xii**

**DAFTAR TABEL xiv**

**DAFTAR LAMPIRAN xv**

**BAB I PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 5
3. Tujuan Studi Kasus 5
4. Manfaat Penulisan 5

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

1. Konsep Lansia 7
2. Pengertian 7
3. Batasan Lansia 7
4. Tipe – tipe Lansia 8
5. Perubahan mental terjadi pada Lansia 9
6. Konsep Dasar Insomnia 10
7. Pengertian Insomnia 10
8. Etiologi Insomnia 11
9. Tanda – Tanda Insomnia 13
10. Jenis – Jenis Insomnia 13
11. Dampak Insomnia 14
12. Penatalaksanaan 15
13. Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Insomnia 15
14. Konsep Relaksasi 16
15. Pengertian 16
16. Tipe teknik relaksasi 17
17. Manfaat relaksasi 17
18. Konsep Kebutuhan Tidur Pada Lansia 18
19. Konsep Massage 19
20. Pengertian 19
21. Tujuan 19
22. Indikasi dan Kontra Indikasi dalam Massage 20
23. Cara Massage 21

**BAB III METODE PENELITIAN**

1. Rancangan Studi Kasus 27
2. Subjek Studi Kasus 27
3. Fokus Studi 28
4. Definisi Operasional 28
5. Tempat dan Waktu Penelitian 28
6. Metode Pengumpulan Data 29
7. Penyajian Data 29
8. Etika Penelitian 30
9. Prosedur Penelitian 32

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian ...................................... 36
2. Hasil Penelitian 38
3. Pembahasan 45
4. Keterbatasan Penelitian 48

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan 49

B. Saran 49

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**