

DAFTAR ISI

Halaman :

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Faktor Penyebab/ Pembatasan Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat teoritis.....	4
1.5.2 Manfaat praktis.....	4
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	6
2.1 Menopause.....	6
2.1.1 Definisi Menopause	6
2.1.2 Patofisiologi Menopause	6
2.1.3 Gejala Menopause	7
2.1.4 Kebutuhan Pada Masa Menopause	8
2.2 Konsep Tidur	12
2.2.1 Pengertian Tidur	12
2.2.2 Fisiologis Tidur	12
2.2.3 Manfaat Tidur	13
2.2.4 Kualitas Tidur	13
2.3 Back Massage	15
2.3.1 Pengertian Back Massage.....	15
2.3.2 Fungsi Back Massage	15
2.3.3 Efek Fisiologis Back Massage	16
2.3.4 Macam-macam Manipulasi pijat Back massage	17
2.3.5 Cara melakukan terapi Back Massage.....	19
2.4 Pengaruh <i>Back Massage</i> terhadap Penurunan kualitas tidur Ibu Menopause	21
2.5 Kerangka Konseptual.....	22

	Halaman :
2.6 Hipotesis	23
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1. Jenis Penelitian	24
3.2. Rancangan Penelitian	24
3.3. Kerangka Operasional	26
3.4. Lokasi dan waktu penelitian.....	27
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	27
3.4.2 Waktu Penelitian.....	27
3.5. Populasi	27
3.6. Sampel, Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel.....	27
3.7. Variabel Penelitian	28
3.7.1 Variabel Independen	29
3.7.2 Variabel Dependen.....	29
3.8. Definisi Operasional.....	30
3.9. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.9.1 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.9.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	32
3.10 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	32
3.10.1 Teknik Pengolahan Data	32
3.10.2 Analisis Data	34
3.11 Etik Penelitian	35
BAB 4 HASIL PENELITIAN	37
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	37
4.2 Data Umum	38
4.2.1 Usia	38
4.3 Data Khusus	39
4.3.1 Nilai <i>Pretest</i>	39
4.3.2 Nilai <i>Posttest</i>	39
4.3.3 Rata-rata Nilai kualitas Tidur <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
4.3.4 Uji Normalitas Data	40
4.3.5 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah intervensi pijat Punggung (<i>Back Massage</i>).....	40
BAB 5 PEMBAHASAN.....	41
5.1 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sebelum Diberikan Terapi <i>Back Massage</i>	41
5.2 Kualitas Tidur Ibu Menopause Sesudah Diberikan Terapi <i>Back Massage</i>	43
5.3 Pengaruh Terapi <i>Back Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause	44
5.4 Keterbatasan Peneliti.....	47
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	48
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman :
Tabel 3.1 Definisi Operasional pengaruh pemberian pijat punggung terhadap kualitas tidur ibu menopause.....	30
Tabel 3.2 Skala Persentase Responden.....	35
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia wanita menopause di wilayah kerja puskesmas burneh bangkalan mei 2022.....	38
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi nilai pretest kualitas tidur pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas burneh bangkalan mei 2022.....	38
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi nilai posttest kualitas tidur pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas burneh bangkalan mei 2022.....	39
Tabel 4.4 Tendensi sentral nilai kualitas tidur pretest dan posttest pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas burneh bangkalan mei 2022.....	39
Tabel 4.5 Uji normalitas kualitas tidur pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas burneh bangkalan mei 2022.....	40
Tabel 4.6 Analisis pengaruh <i>Back massage</i> terhadap peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause di wilayah kerja puskesmas burneh bangkalan mei 2022.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman :
Gambar 2.1 Teknik effleurage	18
Gambar 2.2 Teknik Petrissage	18
Gambar 2.3 Teknik Friction.....	19
Gambar 2.4 Teknik Tapotement	19
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause	22
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Operasional Pengaruh Pemberian Pijat Punggung Terhadap Kualitas Tidur Ibu Menopause	26

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman :

Lampiran 1	Kuisisioner PSQI	52
Lampiran 2	SOP <i>Back Massage</i>	56
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>	59
Lampiran 5	Surat Permohonan Penelitian	60
Lampiran 6	Surat BANGKESBANGPOL.....	61
Lampiran 7	Surat Keterangan Rekomendasi	63
Lampiran 8	Surat Permohonan Etik	64
Lampiran 9	Surat Keterangan Dinas Kesehatan.....	65
Lampiran 10	Surat Keterangan Plagiarisme	66
Lampiran 11	Tabulasi Data.....	67
Lampiran 12	Statistik.....	68
Lampiran 13	Jadwal Penelitian.....	70
Lampiran 14	Progres Uji Etik.....	71
Lampiran 15	Lembar Bimbingan.....	72

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CVD	: <i>cardiovaskuler disease</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PJK	: Penyakit Jantung Koroner
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
WHO	: <i>World of Health Organization</i>
n	: Perkiraan Besar Sampel
N	: Perkiraan besar populasi
d	: tingkat kesalahan yang dipilih
P	: persentase
X	: jumlah kejadian pada responden
N	: jumlah seluruh responden
F	: jumlah butir pertanyaan
BPU	: balai pelayanan umum
BPG	: balai pelayanan gigi
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
KB	: Keluarga Berencana
ANC	: <i>Antenatal Care</i>