

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul.....	i
Lembar Persyaratan Gelar.....	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Surat Pernyataan Orisinalitas.....	v
Kata Pengantar	vi
Motto dan Persembahan.....	viii
Abstrak.....	x
Abstract.....	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Singkatan dan Lambang	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	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.....	4
1.4.1 Manfaat Praktis.....	4
1.4.2 Manfaat Teoritis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Teori Stres	5
2.1.1 Pengertian Stres	5
2.1.2 Tipe Stres.....	7
2.1.3 Tanda dan Gejala Stres.....	8
2.1.4 Faktor Penyebab Stres	8
2.1.5 Reaksi Terhadap Stres	9
2.1.6 Tingkat Stres.....	11
2.1.7 Manajemen Stres	12
2.1.8 Cara Mengukur tingkat Stres.....	13
2.1.9 Kriteria Stres.....	15
2.2 Konsep Teori Insomnia	15

2.2.1	Definisi Insomnia	15
2.2.2	Insomnia Pada Lansia	17
2.2.3	Patofisiologi Insomnia	19
2.2.4	Penatalaksanaan Insomnia	19
2.2.5	Alat ukur Insomnia	20
2.2.6	Faktor Penyebab Insomnia	21
2.2.7	Tanda dan Gejala Insomnia	24
2.2.8	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Insomnia	24
2.2.9	Cara Pengobatan Insomnia Secara Mandiri	25
2.2.10	Klasifikasi Insomnia	27
2.2.11	Dampak Insomnia Bagi Kesehatan	29
2.2.12	Pencegahan Insomnia atau Meningkatkan Kualitas Tidur	31
2.3	Konsep Teori Lansia	32
2.3.1	Definisi Lansia	32
2.3.2	Klasifikasi	36
2.3.3	Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia	36
2.4	Kerangka Konseptual	38
2.5	Hipotesis Penelitian	39
2.6	Jurnal Rujukan	40

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	42
3.2	Populasi, Sampel, Dan Teknik Sampling	43
3.2.1	Populasi	43
3.2.2	Sampel	43
3.2.3	Besar Sampel	43
3.2.4	Teknik Pengambilan Sampel	44
3.3	Kerangka Kerja	45
3.4	Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	46
3.4.1	Identifikasi Variabel	46
3.4.2	Definisi Operasional	46
3.5	Lokasi Dan Waktu Penelitian	49
3.5.1	Lokasi	49
3.5.2	Waktu Penelitian	49
3.6	Instrumen Penelitian	49
3.7	Prosedur Dan Pengambilan Data	50
3.7.1	Prosedur Pengambilan Data	50
3.7.2	Teknik Pengumpulan Data	50
3.8	Analisa Data	51
3.8.1	Editing	51
3.8.2	Coding	51

3.8.3	Tabulating.....	52
3.8.4	Scoring.....	52
3.9	Etika Penelitian.....	53
3.9.1	<i>Informed Consent</i>	54
3.9.2	<i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	54
3.9.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	54
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian.....	55
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
4.1.2	Data Umum	56
4.1.3	Data Khusus.....	57
4.2	Pembahasan	58
4.2.1	Tingkat stres pada Lansia Di Puskesmas Wire	58
4.2.2	Kejadian Insomnia pada Lansia Di Puskesmas Wire	59
4.2.3	Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Wire.....	61
4.3	Keterbatasan Penelitian	63
BAB 5	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	64
5.2.1	Bagi Puskesmas Wire	64
5.2.2	Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan	64
5.2.3	Bagi Peneliti Lain	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN		

