

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	vi
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Penegasan Istilah.....	13
F. Sitematika Pembahasan.....	16
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Lanjut Usia	
a. Pengertian Lanjut Usia.....	18
b. Perubahan Pada Lanjut Usia.....	20
B. Konsep Tidur	
a. Pengertian Tidur.....	22
b. Tujuan Tidur.....	25
c. Tahapan Tidur.....	26
d. Siklus Tidur.....	27
e. Pandangan Islam Tentang Pola Tidur Islami.....	35

C. Insomnia	
a. Pengertian Insomnia.....	38
b. Faktor-faktor Penyebab Insomnia.....	40
c. Jenis-jenis Insomnia.....	43
d. Tipe Insomnia.....	44
e. Dampak Insomnia Bagi Kesehatan.....	45
f. Penatalaksanaan Insomnia.....	49
D. Relaksasi Dzikir	
a. Pengertian Relaksasi.....	51
b. Pengertian Dzikir.....	54
c. Pengertian Relaksasi Dzikir.....	56
d. Manfaat Dzikir.....	61
e. Dzikir Sebagai Terapi.....	62
f. Langkah-langkah Terapi Relaksasi Dzikir.....	65
E. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia	
F. Kajian penelitian terdahulu.....	72
G. Kerangka Berpikir.....	76
H. Hipotesis Penelitian.....	77

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian	
a. Pendekatan Penelitian.....	79
b. Jenis Penelitian.....	79
c. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	81
B. Variabel Penelitian.....	81
C. Populasi, Teknik Sampling, Sampel	
a. Populasi.....	83
b. Teknik Sampling.....	85
c. Sampel.....	86
D. Instrument Penelitian.....	87

E. Pengumpulan Data	
a. Sumber Data .....	89
b. Metode Pengolahan Data .....	90
c. Tahapan Prosedur Pengumpulan Data .....	95
F. Jalannya Penelitian.....	97
G. Validitasi dan Reliabilitas .....	99
H. Teknik Pengolahan dan Analisa Data	
a. Teknik Pengolahan data.....	99
b. Analisa Data.....	100
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	103
1. Analisa Univariat.....	105
a. Karakteristik Responden.....	105
b. Tingkat Insomnia.....	106
2. Analisa Bivariat.....	107
a. Hasil Uji Paired T Test.....	109
b. Hasil Uji Regresi Linier.....	109
<b>BAB V. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Hasil Univariat .....	111
1. Karakteristik Responden.....	114
2. Frekuensi Tingkat Insomnia.....	117
B. Hasil Bivariat	
1. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia.....	121
2. Seberapa Besar Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia.....	129
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	133
B. Saran .....	134
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	