

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tidur	6
2.1.1 Pengertian Tidur	6
2.1.2 Fisiologis Tidur	6
2.1.3 Jenis Tidur	8
2.1.4 Kebutuhan Tidur	10
2.1.5 Prinsip Tidur Sehat	11
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	12
2.1.7 Gangguan Tidur.....	14
2.2 Insomnia	15

2.2.1	Penyebab Insomnia	16
2.2.2	Pengaruh Insomnia Terhadap Aktivitas Otak	16
2.2.3	Gejala.....	18
2.2.4	Dampak	18
2.2.5	Penyembuhan	18
2.3	Yoga	19
2.3.1	Definisi	19
2.3.2	Macam-macam Yoga	20
2.3.3	Hatha Yoga	21
2.3.4	Prinsip dalam Yoga	21
2.3.5	Manfaat Berlatih Yoga	22
2.4	Yoga Mempengaruhi Tidur	23
2.4.1	Hatha Yoga untuk Insomnia	24
2.4.2	Gerakan Hatha Yoga untuk Insomnia	25
2.5	Kerangka Teori.....	37
2.6	Kerangka Konsep	38
2.7	Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODELOGI PENELITIAN		39
3.1	Desain Penelitian	39
3.2	Populasi dan Sampel	39
3.3	Variabel Penelitian	41
3.4	Definisi Operasional	42
3.5	Instrumen Penelitian	43
3.6	Tempat Penelitian	44
3.7	Pengolahan Data	45
3.8	Analisis Data	46
3.9	Etika Penelitian	46
3.10	Jadwal Penelitian	48

BAB IV HASIL PENELITIAN	49
4.1 Analisis Univariat	49
4.2 Analisis Bivariat	52
BAB V PEMBAHASAN	54
5.1 Karakteristik Responden yang diteliti	54
5.1 Perbedaan Tingkat Insomnia Pre dan Post Intervensi	55
5.2 Perbedaan Tingkat Insomnia Pre dan Post pada Kelompok Kontrol	56
5.3 Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia	57
5.4 Kelemahan Penelitian	58
5.5 Implikasi Keperawatan	59
BAB VI	60
6.1 Kesimpulan	60
6.2 Penutup	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	66