

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL LUAR.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS. ....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>ix</b>
<b>LAIK ETIK.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat aplikatif .....	5
E. Ruang Lingkup .....	5
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. kualitas tidur .....	6
1. Pengertian tidur .....	6
2. Kualitas tidur.....	6
3. Fisiologi tidur.....	8
4. Macam Macam gangguan tidur .....	9
5. Siklus tidur.....	11
6. Fungsi dan tujuan tidur.....	13
7. Kebutuhan tidur.....	14
8. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	14
9. Penatalaksanaan Tidur.....	16
B. Konsep <i>slow stroke back massage</i> .....	24
1. Pengertian <i>slow stroke back massage</i> .....	24
2. Mekanime kerja .....	24
3. Indikasi dan kontraindikasi .....	25
4. Metode stimulasi kutan SSBM .....	25

C.	Konsep <i>virgin coconut oil</i> .....	26
1.	Pengertian VCO.....	26
2.	Cara membuat VCO.....	27
3.	Manfaat VCO terhadap kulit.....	28
D.	Konsep <i>sectio caesarea</i> .....	29
1.	Pengertian <i>sectio caesarea</i> .....	29
2.	Jenis-jenis <i>sectio caesarea</i> .....	29
3.	Indikasi.....	30
4.	Kontra indikasi .....	31
5.	Komplikasi.....	30
6.	Penatalaksanaan <i>sectio caesarea</i> .....	32
7.	<i>caesarea</i> .....	34
E.	Penelitian Terkait .....	35
F.	Kerangka Teori .....	37
G.	Kerangka Konsep .....	38
H.	Hipotesis .....	39
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b>	
A.	Jenis Penelitian.....	40
B.	Desain Penelitian.....	40
C.	Tempat dan Waktu penelitian .....	41
D.	Subyek Penelitian.....	41
E.	Variable penelitian.....	44
F.	Definisi Operasional .....	44
G.	Pengumpulan Data .....	46
H.	Etika penelitian.....	49
J.	Pengelolaan Data Dan Analisa Data .....	50
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A.	Gambaran Umum Wilayah Penelitian .....	53
B.	Hasil penelitian .....	54
C.	Pembahasan .....	57
D.	Keterbatasan Peneliti .....	59
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A.	Kesimpulan.....	60
B.	Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

GAMBAR 2.1 Tahap Tahap Siklus Tidur .....	13
GAMBAR 2.2 Slow Stroke Back Massage .....	26
GAMBAR 2.2 Kerangka Teori .....	37
GAMBAR 2.3 Kerangka Konsep .....	38
GAMBAR 3.1 Rancangan Penelitian .....	40

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur .....	14
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel .....	44
Table 4.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan .....	54
Table 4.2 distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan .....	54
Table 4.3 distribusi frekuensi berdasarkan jumlah anak.....	55
Table 4.4 distribusi skor PSQI sebelum dan setelah diberikan terapi <i>slow stroke back massage</i> dengan <i>virgin coconut oil</i> .....	55
Table 4.5 perbedaan rata-rata skor psqi sebelum dan sesudah diberikan terapi <i>slow stroke back masasage</i> dengan <i>virgin coconut oil</i> .....	56

## LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat izin penelitian
- Lampiran 2 : Nama mahasiswa izin penelitian
- Lampiran 3 : Informed concent
- Lampiran 4 : SOP *Slow stroke back massage*
- Lampiran 5 : Kuisisioner PSQI
- Lampiran 6 : Lembar catatan konsultasi
- Lampiran 7 : Tabulasi data
- Lampiran 8 : Jadwal penelitian
- Lampiran 9 : Hasil uji statistik