

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR SAMPUL LUAR	i
LEMBAR SAMPUL DALAM	ii
ABSTRAK	iii
BIODATA PENULIS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Perimenopause	7
1. Pengertian Perimenopause	7
2. Tanda dan Gejala	7
B. Insomnia	12
1. Pengertian Insomnia	12

	2. Penyebab Insomnia	12
	3. Patologi Insomnia pada Wanita Perimenopause	13
	4. Jenis Insomnia	14
	5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur	15
	6. Gejala dan Dampak Insomnia	20
C.	Heart 7 <i>Shenmen</i> dan Aromaterapi Mawar	20
	1. Akupresur Heart 7 <i>Shenmen</i>	20
	a. Pengertian Akupresur Heart 7 <i>Shenmen</i>	20
	b. Mekanisme dan Cara Melakukan Akupresur	21
	2. Aromaterapi Mawar	23
	a. Pengertian Aromaterapi Mawar	23
	b. Mekanisme dan Manfaat Aromaterapi Mawar	23
	c. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan Dalam Aromaterapi	24
	3. Fisiologi Akupresur Heart 7 <i>Shenmen</i> dan Aromaterapi Mawar	25
D.	Kerangka Teori	27
E.	Kerangka Konsep	28
F.	Variabel Penelitian	29
G.	Hipotesis	30
H.	Definisi Operasional	30
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Rancangan Penelitian	32
	B. Populasi dan Sampel	33
	C. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
	D. Pengumpulan Data	36
	E. Pengolahan Data dan Analisa Data	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Hasil Penelitian	46
	1. Karakteristik Responden	46
	2. Penyajian Hasil	47

	B. Pembahasan	49
	1. Rata-rata skor insomnia pretest dan posttest responden	49
	2. Pengaruh terapi akupresur heart 7 <i>shenmen</i> dan aromaterapi mawar terhadap skor insomnia responden .	54
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
	A. Simpulan	59
	B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Nomor tabel	Halaman
Tabel 1 Tabel Pola Kebutuhan Tidur	18
Tabel 2 Tabel Definisi Operasional Variabel	31
Tabel 3 Tabel Karakteristik Responden	46
Tabel 4 Tabel Rata-rata Skor Insomnia Pretest dan Posttes Responden	47
Tabel 5 Tabel Hasil Uji Normalitas Data	48
Tabel 6 Tabel Pengaruh Terapi Akupresur dan Aromaterapi	49

DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar	Halaman
Gambar 1 Titik Shenmen	22
Gambar 2 Kerangka Teori	28
Gambar 3 Kerangka Konsep	29
Gambar 4 Desain Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

- Lampiran 1 Laik Etik
- Lampiran 2 Surat Izin Prasurvey Proposal Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Prasurvey UPT Puskesmas Buay Nyerupa
- Lampiran 4 Surat Keterangan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pengantar Izin Penelitian Skripsi Dinas Kesehatan
- Lampiran 7 Informed Consent
- Lampiran 8 Kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale*
- Lampiran 9 Lembar Observasi Akupresur Heart 7 Shenmen
- Lampiran 10 Lembar Observasi Aromaterapi Mawar
- Lampiran 11 Lembar Rekapitulasi Skor Pretest dan Posttest Responden
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan Konsul