**DAFTAR ISI**

HALAMAN SAMPUL i

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii

LEMBAR PERSETUJUAN iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

KATA PENGANTAR v

ABSTRAK vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GRAFIK xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 5

1.3 Tujuan 5

1.4 Manfaat 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Lansia 7

 2.1.1 Definisi Lansia 7

 2.1.2 Batasan Lansia 7

 2.1.3 Teori Proses Menua 8

 2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia 9

 2.1.5 Panti Werdha Lanjut Usia 11

 2.1.5.1 Pengertian Panti Werdha 13

 2.1.5.2 Tujuan Panti Werdha 13

2.2 Konsep Dasar Tidur 14

 2.2.1 Definisi Tidur 14

 2.2.2 Fungsi Tidur 14

 2.2.3 Fase Tidur 15

 2.2.4 Macam-macam Gangguan Tidur 18

 2.2.5 Kualitas Tidur 19

2.3 Konsep Dasar Insomnia 21

 2.3.1 Definisi Insomnia 21

 2.3.2 Jenis-jenis Insomnia 21

 2.3.3 Penyebab Insomnia 23

 2.3.4 Tanda dan Gejala Insomnia 23

 2.3.5 Dampak Insomnia 24

 2.3.6 Penyembuhan Insomnia 25

2.4 Konsep Dasar Musik-Terapi Musik 27

 2.4.1 Definisi Musik 27

 2.4.2 Musik Klasik 29

 2.4.2.1 Definisi Musik Klasik 29

 2.4.2.2 Karakteristik Musik Klasik 30

 2.4.3 Terapi Musik 30

 2.4.3.1 Definisi Terapi Musik 30

 2.4.3.2 Manfaat Terapi Musik 31

2.5 Kerangka Konsep 32

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian 33

3.2 Subyek Penelitian 33

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 34

3.4 Fokus Studi 34

3.5 Definisi Operasional 35

3.6 Pengumpulan Data 37

 3.6.1 Metode Pengumpulan Data 37

 3.6.2 Instrumen Penelitian 38

 3.6.3 Langkah-langkah Pengumpulan Data 39

3.7 Analisis Data dan Penyajian Data 41

3.8 Etika Penelitian 45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian 47

 4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 47

 4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian 49

 4.1.3 Data Fokus Studi 50

 4.1.3.1 Wawancara Kualitas Tidur 52

 4.1.3.2 Observasi Kualitas Tidur 59

4.2 Pembahasan 62

4.3 Keterbatasan Studi Kasus 66

BAB V PENUTUP 68

DAFTAR PUSTAKA 70