

## DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DALAM .....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS .....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Tujuan .....	4
1.4.1 Tujuan Umum .....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat .....	5
1.5.1 Manfaat Bagi Teoritis .....	5
1.5.2 Manfaat Bagi Praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Penelitian Terdahulu .....	6
2.2 Konsep Menopause .....	10
2.2.1 Pengertian Menopause .....	10
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Menopause .....	11
2.2.3 Tahapan Menopause .....	11
2.2.4 Gejala Menopause .....	12
2.2.5 Penanganan Gejala Menopause .....	14
2.3 Konsep Kualitas Tidur .....	15
2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur .....	15
2.3.2 Komponen Kualitas Tidur .....	16
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	19
2.3.4 Pengukuran Kualitas Tidur .....	21
2.3.5 Gangguan Kualitas Tidur .....	21
2.4 Konsep <i>Foot Hydrotherapy</i> .....	22
2.4.1 Pengertian <i>Foot Hydrotherapy</i> .....	22
2.4.2 Mekanisme <i>Foot Hydrotherapy</i> .....	23
2.4.3 Manfaat <i>Foot Hydrotherapy</i> .....	24
2.4.4 Prosedur <i>Foot Hydrotherapy</i> .....	24
2.5 Konsep Garam Epsom .....	25
2.5.1 Pengertian Garam Epsom .....	25

2.5.2 Mekanisme Garam Epsom.....	25
2.5.3 Manfaat Garam Epsom.....	26
2.6 Konsep Serai.....	27
2.6.1 Pengertian Serai ( <i>Cymbopogon citratus</i> ).....	27
2.6.2 Kandungan Serai.....	27
2.6.3 Manfaat Serai.....	29
2.6.4 Mekanisme Kerja Serai.....	29
2.7 Pengaruh <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	31
2.8 Pengaruh <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Serai Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	32
2.9 Kerangka Konsep.....	34
2.10 Hipotesis.....	34
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	36
3.2 Lokasi dan Waktu.....	37
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	37
3.2.2 Waktu Penelitian.....	37
3.3 Variabel dan Definisi Operasional.....	37
3.3.1 Variabel Penelitian.....	37
3.3.3 Definisi Operasional.....	38
3.4 Rancangan Sampel.....	39
3.4.1 Populasi.....	39
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	39
3.4.3 Sampel.....	39
3.4.4 Besar Sampel.....	40
3.5 Alur Penelitian.....	42
3.6 Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data.....	43
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	43
3.6.2 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	44
3.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	44
3.7 Teknik Pengelolaan Data dan Analisa.....	46
3.7.1 Teknik Pengolahan Data.....	46
3.7.2 Analisis Data.....	49
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>52</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
4.2 Data Umum.....	53
4.2.1 Karakteristik Responden.....	53
4.3 Data Khusus.....	53
4.3.1 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom.....	53
4.3.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Serai.....	54
4.3.3 Menganalisis Efektivitas <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	54
4.3.4 Menganalisis Efektivitas <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Serai Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	54

4.3.5 Menganalisis Perbedaan Efektivitas <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom dan Serai Terhadap Kualitas Tidur Menopause .....	55
BAB 5 PEMBAHASAN.....	56
5.1 Kualitas Tidur Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom.....	56
5.2 Kualitas Tidur Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Serai .....	58
5.3 Efektivitas <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	60
5.4 Efektivitas <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Serai Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	62
5.5 Perbandingan Efektivitas <i>Foot Hydrotherapy</i> Menggunakan Garam Epsom dan Serai Terhadap Kualitas Tidur Menopause.....	64
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN.....	68
6.1 Simpulan .....	68
6.2 Saran .....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70