

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN .....	xi
INTISARI .....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Pertanyaan Penelitian .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A.Diabetes Mellitus .....	9
B. Latihan Pasrah Diri (LPD) .....	13
C. Kualitas Tidur.....	19
D. Kerangka Teori.. .....	34
E. Kerangka Konsep .....	35
F. Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III. METODE PENELITIAN .....	36
A.Desain Penelitian .....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	37

C. Populasi Penelitian .....	37
D. Subyek Penelitian .....	37
E. Variabel Penelitian .....	39
F. Alur Penelitian .....	40
G. Protokol Penelitian .....	41
H. Prosedur Latihan Pasrah Diri .....	42
I. Besar Sampel .....	43
J. Randomisasi dan <i>Blinding</i> .....	44
K. Definisi Operasional .....	45
L. Analisis Data .....	47
M. Perizinan dan Etika Penelitian .....	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN .....	49
A. Hasil Penelitian .....	49
B. Pembahasan .....	56
BAB V. PENUTUP .....	62
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
DAFTAR LAMPIRAN .....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sistem <i>social engagement</i> dalam teori polivagal .....	15
Gambar 2. Progresi tahap tidur pada individu dewasa .....	29
Gambar 3. Kerangka teori.....	34
Gambar 4. Kerangka konsep.....	35
Gambar 5. Desain penelitian .....	36
Gambar 6. Alur penelitian .....	40
Gambar 7. Alur proses penelitian .....	50
Gambar 8. Perubahan skor ISI setelah intervensi .....	53
Gambar 9. Data <i>outlier</i> skor ISI pada kelompok perlakuan dan kontrol .....	54
Gambar 10. Perubahan skor PSS setelah intervensi .....	55
Gambar 11. Perubahan skor ISI pada subyek dengan insomnia .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian lain yang berhubungan dengan gangguan tidur pada penderita DM serta penelitian tentang CAM .....	7
Tabel 2. Klasifikasi insomnia berdasarkan durasi .....	22
Tabel 3. Klasifikasi insomnia berdasarkan derajat berat .....	23
Tabel 4. Klasifikasi insomnia berdasarkan profil keluhan.....	23
Tabel 5. Klasifikasi insomnia berdasarkan etiologi.....	23
Tabel 6. Faktor penyebab insomnia berdasarkan konsep genetik.....	24
Tabel 7. Karakteristik dasar subyek penelitian .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Beck Depression Inventory II</i> versi Bahasa Indonesia.....	72
Lampiran 2 Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) .....	75
Lampiran 3 Latihan Pasrah Diri.....	77
Lampiran 4 <i>Case Report Form</i> .....	78
Lampiran 5 Blangko Jadwal Latihan Pasrah Diri (LPD).....	85
Lampiran 6 <i>Insomnia Severity Index</i> versi Bahasa Indonesia.....	93

## DAFTAR SINGKATAN

ADA	: <i>American Diabetes Association</i>
AIDS	: <i>acquired immune deficiency syndrome</i>
BDI	: <i>Beck depression inventory</i>
CAM	: <i>complementary and alternative medicine</i>
CBT	: <i>cognitive behaviour therapy</i>
CBTI	: <i>cognitive behaviour therapy for insomnia</i>
CRP	: <i>C-reactive protein</i>
DM	: <i>diabetes melitus</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i>
EEG	: <i>electroencephalography</i>
HIV	: <i>human immunodeficiency virus</i>
HPA	: <i>hypothalamus pituitary adrenal</i>
ICD	: <i>International Classification of Disease</i>
ICSD	: <i>International Classification of Sleep Disorder</i>
IDF	: <i>International Diabetes Federation</i>
IPGTT	: <i>intraperitoneal glucose tolerance test</i>
ITT	: <i>insulin tolerance test</i>
ISI	: <i>insomnia severity index</i>
LPD	: <i>latihan pasrah diri</i>
MI	: <i>measure invariance</i>

NHLBI	: <i>National Heart, Lung, and Blood Institute</i>
NINDS	: <i>National Institute of Neurological Disorder and Stroke</i>
NIH	: <i>National Institute of Health</i>
NREM	: <i>non rapid eye movement</i>
PMR	: <i>progressive muscle relaxation</i>
PSS	: <i>perceived stress scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh sleep quality index</i>
RAS	: <i>reticular activating system</i>
REM	: <i>rapid eye movement</i>
RSST	: <i>Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro</i>
SPSS	: <i>statistic package for social science</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>