

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	ix
ABSTRAK	v
ABTRACT	vi
BAB1 Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	6
1.3 Tujuan peneliti	6
1.4 Manfaat peneliti	6
BAB II Tinjauan Pustaka	
2.1 Konsep Tidur	8
2.1.1 Definisi tidur.....	8
2.1.2 Fisiologi tidur	9
2.1.3 Klasifikasi pola tidur	10
2.1.4 Fungsi dan tujuan tidur	11
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi tidur	12
2.1.6 Gangguan / masalah kebutuhan tidur.....	14
2.2 Konsep Insomnia	16
2.2.1 Definisi insomnia	16
2.2.2 Klasifikasi insomnia	17
2.2.3 Komplikasi insomnia	18
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia	18
2.2.5 Dampak insomnia	19
2.2.6 Penatalaksanaan insomnia	20
2.3 Terapi Non Farmakologi Insomnia	21
2.4 Terapi farmakologi insomnia	23
2.5 Konsep Aroma Terapi	26
2.5.1 Definisi aroma terapi	26
2.5.2 Tujuan aroma terapi	27
2.5.3 Manfaat aroma terapi	27
2.5.4 Teknik pemberian aroma terapi	29
2.5.5 Jenis minyak aroma terapi yang umum digunakan	30
2.6 Konsep Remaja	31

BAB III Metodologi Penelitian

3.1 Desain penelitian	33
3.2 Variabel penelitian	35
3.3 Populasi	35
3.4 Sampel	35
3.4.1 Kriteria inkulus	36
3.4.2 Keriteria ekskusi	36
3.5 Tahapan literatur review	36
3.5.1 Merumuskan masalah	36
3.5.2 Mencari dan mengumpulkan data/literatur	36
3.6 Pengumpulan data	37
3.7 Etika penelitian	39
3.7.1 Misconduct (kesalahan)	39
3.7.2 Research fround (penipuan penelitian)	39
3.7.3 Plagiarism (plagiarism)	39
3.7.4 Lokasi	40
3.7.5 Waktu penelitian	40

BAB IV Hasil Penelitian

4.1 Hasil Penelitian	41
----------------------------	----

BAB V Pembahasan

5.1 Pembahasan	47
----------------------	----

BAB VI Kesimpulan dan Saran

6.1 Kesimpulan	50
6.2 Saran	50

DAFTAR PUSTAKA	51
----------------------	----

DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka Konsep	30
3.1 Langkah – langkah Penelitian Studi <i>Literature Review</i>	32
3.2 Tahapan Sytematic Review	36

DAFTAR TABEL

4.1. Hasil Penelusuran Jurnal.....	42
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup	55
Lampiran 2. Lembar Konsultasi	56