

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.2 Konsep Remaja.....	11
2.2.1 Definisi Remaja.....	11
2.2.2 Ciri-ciri Remaja.....	12
2.2.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja	18
2.3 Konsep Tidur	22
2.3.1 Definisi Tidur	22
2.3.2 Fisiologi dan Tahapan Tidur	23
2.3.3 Kebutuhan Tidur	26
2.3.4 Manfaat Tidur.....	27
2.3.5 Gangguan Tidur	30
2.3.6 Penyebab Gangguan Tidur.....	33
2.3.7 Kualitas Tidur.....	34
2.3.8 Aspek-aspek Kualitas Tidur	35

2.3.9 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	37
2.3.10 Alat Pengukuran Kualitas Tidur.....	38
2.4 Konsep <i>Sleep Education</i>	40
2.4.1 Definisi <i>Sleep Education</i>	40
2.4.2 Pedoman <i>Sleep Education</i>	42
2.5 Kerangka Konseptual	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
3.1 Rancangan Penelitian	45
3.2 Paradigma Penelitian	46
3.3 Variabel Penelitian	48
3.3.1 Variabel Independen (Variabel Bebas)	49
3.3.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat).....	49
3.4 Hipotesis Penelitian	49
3.5 Definisi Konseptual dan Operasional.....	50
3.5.1 Definisi Konseptual.....	50
3.5.2 Definisi Operasional.....	51
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian	53
3.6.1 Populasi.....	53
3.6.2 Sampel.....	53
3.6.3 Teknik Sampling	53
3.7 Etika Penelitian.....	54
BAB IV DESAIN PENELITIAN	56
4.1 Pengumpulan Data	56
4.1.1 Instrumen Penelitian.....	56
4.1.2 Teknik Pengumpulan Data.....	57
4.2 Langkah Penelitian	58
4.3 Pengolahan dan Analisis Data	61
4.3.1 Teknik Pengolahan Data	61
4.3.2 Teknik Analisis Data.....	65
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	67
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	68
5.1 Hasil Penelitian.....	68
5.1.1 Hasil Analisis Univariat	68

1. Kualitas tidur Sebelum diberikan intervensi <i>Sleep Education</i> pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya.....	68
2. Kualitas Tidur Setelah diberikan intervensi <i>Sleep Education</i> pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya.....	69
5.1.2 Hasil Analisis Bivariat	69
1. Pengaruh <i>Sleep Education</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Pasundan Majalaya Sebelum dan Setelah dilakukan Penelitian.....	69
5.2 Pembahasan	70
5.2.1 Kualitas tidur sebelum diberikan intervensi <i>sleep education</i> pada remaja di SMA Pasundan Majalaya.....	70
5.2.2 Kualitas tidur setelah diberikan intervensi <i>sleep education</i> pada remaja di SMA Pasundan Majalaya.....	73
5.2.3 Pengaruh <i>sleep education</i> terhadap kualitas tidur pada remaja di SMA Pasundan Majalaya	77
5.3 Keterbatasan Penelitian	81
BAB VI PENUTUP	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	88

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	44
Bagan 3.1 Rancangan Penelitian.....	45
Bagan 3.2 Paradigma Penelitian.....	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	52
Tabel 4.1 Uji Normalitas Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Intervensi.....	66
Tabel 5.1 Kualitas Tidur Sebelum Intervensi <i>Sleep education</i>	68
Tabel 5.2 Kualitas Tidur Setelah Intervensi <i>Sleep Education</i>	69
Tabel 5.3 Pengaruh <i>Sleep Education</i> Terhadap Kualitas Tidur.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Lampiran 3 Surat Basalan Penelitian Di SMA Pasundan Majalaya

Lampiran 4 Surat Izin Etik Penelitian

Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian dan *Inform Consent*

Lampiran 6 Instrumen Penelitian

Lampiran 7 Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Lampiran 8 Pedoman Pelaksanaan *Sleep Education*

Lampiran 9 Tabulasi Skor Kuesioner PSQI

Lampiran 10 Hasil Analisis Data

Lampiran 11 Dokumentasi Pelaksanan Penelitian

Lampiran 12 Media Intervensi

Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 14 Timeline Penelitian

Lampiran 15 Riwayat Hidup Peneliti

DAFTAR SINGKATAN

EEG	: Elektroensefalografi
Kemenkes RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
NREM	: <i>Nonrapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
WHO	: <i>World Health Organization (WHO)</i>