

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Tinjauan Teoritis	15
1. Remaja	15
2. <i>Sleep hygiene</i>	17
3. Pengetahuan <i>sleep hygiene</i>	21
4. Praktik <i>sleep hygiene</i>	27
5. Alat ukur pengetahuan dan praktik <i>sleep hygiene</i>	31
6. Edukasi kesehatan dengan media komik digital	32
B. Landasan Teori	38
C. Kerangka Teori.....	42
D. Kerangka Penelitian.....	42
E. Pertanyaan Penelitian	43

F. Hipotesis Penelitian	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional.....	51
F. Instrumen Penelitian.....	53
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	57
H. Teknik Pengumpulan Data	58
I. Jalannya Penelitian	61
J. Etika Penelitian.....	68
K. Analisis Data	69
L. Hambatan dan Keterbatasan Penelitian	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
A. Hasil Penelitian.....	75
1. Gambaran karakteristik responden	75
2. Gambaran pengetahuan <i>sleep hygiene</i> pada kelompok intervensi.....	76
dan kontrol	
3. Gambaran praktik remaja tentang <i>sleep hygiene</i> pada kelompok.....	79
intervensi dan kontrol	
4. Uji Normalitas.....	82
5. Perbedaan pengetahuan dan praktik <i>sleep hygiene</i> sebelum dan.....	83
setelah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	
6. Perbandingan pengetahuan dan praktik <i>sleep hygiene</i> antara.....	84
kelompok intervensi dan kelompok kontrol	
7. Hubungan antara pengetahuan dan praktik <i>sleep hygiene</i> pada	86
remaja	
B. Pembahasan	86
1. Gambaran karakteristik responden	86
2. Gambaran pengetahuan remaja tentang <i>sleep hygiene</i> pada.....	88
intervensi dan kontrol	
3. Gambaran praktik remaja tentang <i>sleep hygiene</i> pada kelompok.....	92

intervensi dan kontrol	
4. Perbedaan pengetahuan dan praktik <i>sleep hygiene</i> sebelum dan.....	96
sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	
5. Pengaruh <i>Sleep Edukom Kit</i> terhadap pengetahuan dan praktik.....	99
<i>sleep hygiene</i> remaja	
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	11
Tabel 2. Definisi Operasional	51
Tabel 3. Kisi-kisi <i>Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale</i> (SHAPS)	54
Tabel 4. Analisis Data Bivariate	71
Tabel 5. Gambaran Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan	75
Kelompok Kontrol (n: 78)	
Tabel 6. Gambaran Pengetahuan <i>Sleep Hygiene</i> Berdasarkan Jumlah Jawaban ..	76
yang Benar pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 7. Gambaran Pengetahuan <i>Sleep Hygiene</i> Berdasarkan Total Skor pada...	78
Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 8. Gambaran Praktik <i>Sleep Hygiene</i> Berdasarkan Jumlah Hari dalam	79
Seminggu pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 9. Gambaran Praktik <i>Sleep hygiene</i> Berdasarkan Total Skor pada.....	82
Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 10. Uji Normalitas pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	83
Tabel 11. Perbedaan Pengetahuan dan Praktik <i>Sleep Hygiene</i> Sebelum dan	84
Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 12. Perbandingan Pengetahuan dan Praktik <i>Sleep Hygiene</i> Sebelum.....	85
Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 13. Perbandingan Pengetahuan dan Praktik <i>Sleep Hygiene</i> Sebelum dan ..	85
Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=78)	
Tabel 14. Hubungan antara pengetahuan dan praktik <i>sleep hygiene</i> pada remaja	86
Tabel 15. Template for Intervention Description and Replication (TIDieR).....	127
Tabel 16. Lembar Kuesioner SHAPS (Pengetahuan)	139
Tabel 17. Lembar Kuesioner SHAPS (Praktik)	140

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	42
Gambar 2. Kerangka penelitian.....	42
Gambar 3. Model Rancangan.....	44
Gambar 4. Alur Pelaksanaan Penelitian.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Etik Penelitian.....	121
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SMAN 2 SLEMAN.....	122
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SMAN 1 SLEMAN.....	123
Lampiran 4. Izin Penggunaan Instrumen SHAPS versi Bahasa Indonesia.....	124
Lampiran 5. Surat Pencatatan Hak Cipta <i>Slepp</i> Edukom Kit.....	125
Lampiran 6. Tabel TIDieR.....	127
Lampiran 7. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek.....	130
Lampiran 8. Kuesioner Data Demografi.....	135
Lampiran 9. Skrining <i>Strenghts and Difficulties Questionnaire</i> (SDQ).....	136
Lampiran 10. Kuesioner SHAPS versi Bahasa Indonesia	137
Lampiran 11. Media <i>Sleep</i> Edukom Kit.....	142
Lampiran 12. Hasil Uji Statistik.....	184

DAFTAR SINGKATAN

ASD	: <i>Autism Spectrum Disorder</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
KAP	: <i>Knowledge, Attitude, and Practice</i>
PTSD	: <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>
SDQ	: <i>Strengh and Difficulties Questionnare</i>
SHAPS	: <i>Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale</i>
SHI	: <i>Sleep Hygiene Index</i>
SHST	: <i>Sleep Hygiene Self-Test</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
TIDieR	: <i>Template for Intervention Description and Replication</i>
UKS	: Unit Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>