



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pernyataan	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
Intisari	xii
Abstract	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Landasan Teori	26
C. Kerangka Teori	28
D. Kerangka Penelitian	29
E. Hipotesis penelitian	29
F. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Tempat dan waktu Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	34
E. Defenisi Operasional	35
F. Instrumen Penelitian	36



G. Validitas dan Reabilitas	37
H. Jalannya Penelitian	37
I. Skema Alur Penelitian	44
J. Analisis Data	45
K. Etika Penelitian	45
L. Keterbatasan dan Kesulitan penelitian	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian	7
Tabel 2	Rujukan Jumlah Sampel.....	33
Tabel 3	Komponen Kualitas Tidur.....	37
Tabel 4	Karakteristik Demografi Responden Penelitian.....	51
Tabel 5	Hasil uji <i>baseline</i> kualitas tidur.....	53
Tabel 6	Gambaran penurunan skor PSQI.....	54
Tabel 7	Uji Hubungan variabel luar terhadap Penurunan Skor PSQI.....	54
Tabel 8	Hasil Uji perbedaan selisih dan besar efek Kualitas Tidur Responden Kedua Kelompok.....	56
Tabel 9	Uji Beda <i>pre-test</i> (T1) dan <i>post-test</i> (T2) Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1	Kerangka Teori	28
Gambar. 2	Kerangka Penelitian	29
Gambar. 3	Skema Rancangan Penelitian	30
Gambar. 4	Bagan populasi dan sampel.....	34
Gambar. 5	Skema Jalannya Penelitian.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Form Skrining Responden Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Informasi
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
- Lampiran 7 Kuesioner PSQI
- Lampiran 8 Protokol Penelitian
- Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian