

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....   | ii  |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR..... | iii |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....     | iv  |
| ABSTRAK .....                                 | v   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                         | vi  |
| KATA PENGANTAR .....                          | vii |
| DAFTAR ISI.....                               | ix  |
| DAFTAR TABEL.....                             | xii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                       | 1   |
| 1.1. Latar Belakang .....                     | 1   |
| 1.2. Perumusan masalah .....                  | 2   |
| 1.3. Pertanyaan penelitian .....              | 3   |
| 1.4. Tujuan penelitian .....                  | 3   |
| 1.4.1. Tujuan umum.....                       | 3   |
| 1.4.2. Tujuan Khusus .....                    | 3   |
| 1.4.3. Manfaat penelitian .....               | 3   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                  | 5   |
| 2.1. Tidur .....                              | 5   |
| 2.1.1. Pengertian tidur.....                  | 5   |
| 2.1.2. Jenis tidur.....                       | 5   |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.1.3. Mekanisme tidur .....                        | 5         |
| 2.1.4. Manfaat tidur.....                           | 6         |
| 2.1.5. Kualitas tidur.....                          | 6         |
| 2.1.6. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur ..... | 7         |
| 2.2. <i>Pittsburgh Sleep Index quality</i> .....    | 13        |
| <b>BAB III KERANGKA PENELITIAN.....</b>             | <b>14</b> |
| 3.1. Kerangka Teori.....                            | 14        |
| 3.2. Kerangka Konsep .....                          | 15        |
| 3.3. Hipotesis .....                                | 15        |
| 3.4. Variabel .....                                 | 16        |
| 3.5. Definisi Operasional.....                      | 16        |
| <b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>           | <b>20</b> |
| 4.1. Desain Penelitian .....                        | 20        |
| 4.2. Waktu dan Tempat .....                         | 20        |
| 4.3. Bahan dan Cara Penelitian .....                | 20        |
| 4.3.1. Bahan Penelitian .....                       | 20        |
| 4.3.2. Cara Penelitian.....                         | 20        |
| 4.4. Populasi Penelitian .....                      | 21        |
| 4.5. Sampel Penelitian .....                        | 21        |
| 4.6. Cara Pengambilan Sampel.....                   | 21        |
| 4.7. Cara Perhitungan Besar Sampel .....            | 21        |
| 4.8. Kriteria Penilaian.....                        | 22        |
| 4.8.1. Kriteria Inklusi.....                        | 22        |
| 4.8.2. Kriteria Eksklusi .....                      | 22        |
| 4.9. Alur Penelitian.....                           | 23        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.10. Pengelolaan Data dan Uji Statistik.....           | 23        |
| 4.10.1. Pengelolaan Data .....                          | 23        |
| 4.10.2. Uji Statistik .....                             | 23        |
| 4.11. Etika Penelitian.....                             | 23        |
| 4.12. Dana Penelitian.....                              | 24        |
| 4.13. Jadwal Penelitian .....                           | 24        |
| <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                 | <b>25</b> |
| 5.1. Hasil.....   | 25        |
| 5.1.1. Karakteristik Responden.....                     | 25        |
| 5.1.2. Deskripsi Kualitas Tidur.....                    | 27        |
| 5.1.3. Deskripsi Tingkat Stres.....                     | 28        |
| 5.1.4. Deskripsi Penggunaan Lampu .....                 | 30        |
| 5.1.5. Hasil Uji <i>Chi-Square</i> pada Responden ..... | 31        |
| 5.2. Pembahasan .....                                   | 31        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                | <b>35</b> |
| 6.1. Kesimpulan.....                                    | 35        |
| 6.2. Saran .....  | 35        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                             | <b>36</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                   | <b>41</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 2.1 Obat yang Memengaruhi Tidur.....          | 9  |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional.....                 | 16 |
| Tabel 4.1 Perhitungan Besar Sampel.....             | 21 |
| Tabel 4.2 Dana Penelitian.....                      | 24 |
| Tabel 4.3 Jadwal Penelitian.....                    | 24 |
| Tabel 5.1 Karakteristik Umum Responden.....         | 26 |
| Tabel 5.2 Deskripsi Kuesioner Kualitas Tidur.....   | 27 |
| Tabel 5.3 Deskripsi Kuesioner Tingkat Stres.....    | 28 |
| Tabel 5.4 Deskripsi Kuesioner Penggunaan Lampu..... | 30 |
| Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Chi-Square</i> .....         | 31 |