

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Pertanyaan Penelitian	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.4.1 Tujuan Umum	6
1.4.2 Tujuan Khusus	6
1.5 Manfaat Praktis	6
1.5.1 Manfaat Akademik	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Sleep Hygiene</i>	7
2.1.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	7
2.1.2 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	8
2.1.3 Langkah-langkah Rekomendasi <i>Sleep Hygiene</i>	11
2.2.3 Alat Ukur <i>Sleep Hygiene</i>	12
2.2 Kualitas Tidur	13
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	13

2.2.2	Definisi Tidur	13
2.2.3	Fisiologis Tidur	14
2.2.4	Fungsi Tidur	15
2.2.5	Siklus dan Tahapan Tidur Normal.....	15
2.2.4	Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	17
2.2.5	Alat ukur Kualitas Tidur	21
2.3	<i>Sleep hygiene</i> dan kualitas tidur pada karyawan tetap.....	22
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		24
3.1	Kerangka Teori	24
3.2	Kerangka Konsep.....	24
3.3	Hipotesis	25
3.3.1	Hipotesis Null	25
3.3.2	Hipotesis Alternatif	25
3.4	Variabel.....	25
3.4.1	Variabel Independen.....	25
3.4.2	Variabel Dependen	25
3.4.3	Variabel Perancu.....	25
3.5	Definisi Operasional	26
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		30
4.1	Desain Penelitian	30
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
4.3	Bahan dan Cara Penelitian	30
4.3.1	Alat dan Bahan.....	30
4.3.2	Cara Penelitian	31
4.4	Populasi Penelitian.....	31
4.5	Sampel Penelitian	32
4.5.1	Cara Pengambilan Sampel	32
4.5.2	Cara Perhitungan Sampel.....	32

4.6	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	33
4.6.1	Kriteria Inklusi	33
4.6.2	Kriteria Eksklusi	33
4.7	Alur Penelitian	34
4.8	Pengolahan Data	34
4.9	Uji Statistik	34
4.10	Etika Penelitian	35
4.11	Dana Penelitian	35
4.12	Jadwal Penelitian	36
BAB V ANALISIS DAN PEMBAHASAN		37
5.1	Hasil Data Penelitian	37
5.1.1	Karakteristik Subjek Penelitian	37
5.1.2	Hasil Uji Statistik Bivariat <i>Sleep Hygiene</i> dan Kualitas Tidur	38
5.1.3	Hasil Uji Statistik Faktor Perancu dengan Kualitas Tidur	38
5.1.4	Hasil Uji T Independen Test 4 Komponen <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur	39
5.2	Pembahasan	40
5.3	Kelebihan dan Kelemahan Penelitian	42
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		44
6.1	Kesimpulan	44
6.2	Saran	44
6.2.1	Untuk Peneliti Selanjutnya	44
DAFTAR PUSTAKA		46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden	50
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden	51
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Sleep Hygiene Index (SHI)	52
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	55
Lampiran 5 Uji coba Chi-Square Sleep Hygiene	59
Lampiran 6 Uji coba Chi-Square Jenis Kelamin	59
Lampiran 7 Uji coba T-Independent Test 4 Komponen Sleep Hygiene	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kerangka Teori	24
Tabel 3.2 Kerangka konsep	24
Tabel 3.3 Definisi Operasional	29
Tabel 4.1 Alur Penelitian	34
Tabel 4.2 Dana Penelitian	35
Tabel 4.3 Jadwal Penelitian	36
Tabel 5.1 Karakter Subjek Penelitian	37
Tabel 5.2 Uji Statistik Bivariat	38
Tabel 5.3 Tabel Hasil Uji Statistik Faktor Perancu Dengan Kualitas Tidur	39
Tabel 5.4 Hasil Uji T Independen Test 4 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	39