

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Pengertian Tidur.....	7

2.1.2	Fisiologi Tidur.....	8
2.1.3	Fungsi dan Tujuan Tidur.....	10
2.1.4	Tahapan Tidur.....	11
2.1.5	Kebutuhan Tidur Dewasa.....	14
2.1.6	Siklus Tidur.....	14
2.1.7	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebutuhan Tidur.....	16
2.1.8	Gangguan Tidur Umum.....	19
2.1.9	Kualitas Tidur.....	24
2.1.10	Mahasiswa.....	25
2.2	Kerangka Konseptual.....	26
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>28</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	28
3.2	Variabel.....	28
3.3	Definisi Konseptual dan Operasional.....	29
3.3.1	Definisi Konseptual.....	29
3.3.2	Definisi Operasional.....	30
3.4	Populasi dan Sampel.....	32
3.4.1	Populasi.....	32
3.4.2	Sampel.....	32
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.5.1	Tempat Penelitian.....	33
3.5.2	Waktu Penelitian.....	33
3.6	Pengumpulan Data.....	33

3.6.1	Instrumen Penelitian.....	33
3.6.2	Uji Validitas.....	34
3.6.3	Uji Reliabilitas.....	35
3.6.4	Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.7	Pengolahan Data.....	37
3.8	Analisa Data.....	41
3.9	Keterbatasan Penelitian.....	42
3.10	Etika Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>45</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	45
4.1.1	Karakteristik Responden.....	45
4.1.2	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa.....	47
4.2	Pembahasan.....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>51</b>
5.1	Simpulan.....	51
5.2	Rekomendasi.....	51
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel Kualitas Tidur Mahasiswa.....	31
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Karakteristik Responden Tahun 2020.....	41
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Tahun 2020.....	42

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Tahap-Tahap Siklus Tidur Orang Dewasa.....	15
Bagan 2 Skema Kerangka Konsep.....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 2 Lembar Bimbingan KTI
- Lampiran 3 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Balasan terkait Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Izin Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan terkait Izin Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 7 Kuesioner PSQI
- Lampiran 8 Instruksi Penilaian PSQI
- Lampiran 9 Jadwal Kegiatan Penyusunan KTI
- Lampiran 10 Hasil Pengolahan Data