

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRACK	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	5
1. Konsep Dasar Anak Usia Sekolah.....	5
2. Konsep Dasar Kualitas Tidur	8
3. Konsep Dasar Terapi <i>Sleep Hygiene</i>	13
BAB III METODE STUDI KASUS.....	17
A. Desain Studi Kasus	17
B. Subjek Penelitian	17
C. Definisi Operasional	18
D. Instrumen Studi Kasus.....	19
E. Tempat dan Waktu.....	21
F. Metode Pengolahan Data.....	21
G. Kegiatan Studi Kasus.....	22
H. Analisa Data	24
I. Cara Pengolahan Data	24
J. Etika Studi Kasus	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Studi Kasus	27
B. Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	18
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik	27
Tabel 4.2 Gambaran Kualitas Tidur Responden Sebelum <i>Sleep Hygiene</i>	28
Tabel 4.3 Gambaran Kualitas Tidur Responden Setelah <i>Sleep Hygiene</i>	28
Tabel 4.4 Gambaran Evaluasi Tingkat Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah <i>Sleep Hygiene</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden.....	38
Lampiran 2 Kuesioner Kualitas Tidur.....	39
Lampiran 3 SOP.....	42
Lampiran 4 Leaflet.....	44
Lampiran 5 Observasi Penerapan Sleep Hygiene.....	45