

## DAFTAR ISI

|                                                        |             |
|--------------------------------------------------------|-------------|
| <b>SAMPUL DALAM.....</b>                               | <b>i</b>    |
| <b>LEMBAR PERSYARATAN GELAR .....</b>                  | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>            | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....</b>                | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>             | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                   | <b>vi</b>   |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>                           | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                 | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                              | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR KERANGKA.....</b>                            | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                           | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                          | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                               | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                               | 4           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                            | 5           |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                                 | 5           |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....                              | 5           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                           | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                    | <b>7</b>    |
| 2.1 Anak Usia Sekolah.....                             | 7           |
| 2.2.1 Definisi Anak.....                               | 7           |
| 2.1.2 Tumbuh Kembang Anak.....                         | 8           |
| 2.1.3 Perkembangan Anak Usia Sekolah (6-12 tahun)..... | 9           |
| 2.2 Konsep Tidur.....                                  | 11          |
| 2.2.1 Definisi Tidur.....                              | 11          |
| 2.2.2 Fisiologi Tidur .....                            | 12          |

|                                                                                   |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.3 Tahapan Tidur .....                                                         | 13        |
| 2.2.4 Mekanisme Tidur.....                                                        | 17        |
| 2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....                                         | 20        |
| 2.3 Kualitas Tidur Anak .....                                                     | 23        |
| 2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur Anak.....                                         | 23        |
| 2.3.2 Indikator Kualitas Tidur .....                                              | 23        |
| 2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....                               | 25        |
| 2.3.4 Alat Ukur Kualitas Tidur: Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ)..... | 27        |
| 2.4 Terapi <i>Sleep Hygiene</i> .....                                             | 29        |
| 2.4.1 Konsep Terapi.....                                                          | 29        |
| 2.4.2 Definisi Terapi <i>Sleep Hygiene</i> .....                                  | 30        |
| 2.4.1 Perkembangan Terapi <i>Sleep Hygiene</i> .....                              | 32        |
| 2.4.2 Hal Utama dalam Terapi <i>Sleep Hygiene</i> .....                           | 34        |
| 2.4.3 Penerapan Terapi <i>Sleep hygiene</i> untuk Anak.....                       | 36        |
| 2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terapi <i>Sleep hygiene</i> .....           | 38        |
| 2.4.5 Alasan Pentingnya Terapi <i>Sleep Hygiene</i> yang Baik.....                | 42        |
| 2.5 Pengaruh Kualitas Tidur dengan Terapi <i>Sleep Hygiene</i> .....              | 45        |
| 2.6 Keaslian Penelitian.....                                                      | 46        |
| <b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....</b>                  | <b>53</b> |
| 3.1 Kerangka Konseptual.....                                                      | 53        |
| 3.2 Hipotesis Penelitian .....                                                    | 54        |
| <b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>                                             | <b>55</b> |
| 4.1 Desain Penelitian .....                                                       | 55        |
| 4.2 Populasi, Sampel, Teknik Sampling dan Besar Sampel.....                       | 55        |
| 4.2.1 Populasi .....                                                              | 55        |

|                                                                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.2 Sampel .....                                                                                                                               | 56        |
| 4.2.3 Teknik Sampling.....                                                                                                                       | 56        |
| 4.2.4 Kriteria Pemilihan Sampel .....                                                                                                            | 57        |
| 4.2.5 Besar Sampel .....                                                                                                                         | 58        |
| 4.3 Variabel Penelitian .....                                                                                                                    | 59        |
| 4.3.1 Variabel Independen .....                                                                                                                  | 59        |
| 4.3.2 Variabel Dependen.....                                                                                                                     | 59        |
| 4.4 Definisi Operasional .....                                                                                                                   | 60        |
| 4.5 Tempat Penelitian.....                                                                                                                       | 61        |
| 4.6 Waktu Penelitian .....                                                                                                                       | 61        |
| 4.7 Instrumen Penelitian .....                                                                                                                   | 62        |
| 4.7.1 Alat Ukur Penelitian .....                                                                                                                 | 62        |
| 4.7.2 Validitas dan Reliabilitas .....                                                                                                           | 63        |
| 4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....                                                                                                               | 63        |
| 4.9 Analisis Data.....                                                                                                                           | 68        |
| 4.9.1 Pre Analisa.....                                                                                                                           | 68        |
| 4.9.2 Analisis .....                                                                                                                             | 70        |
| 4.10 Kerangka Kerja Penelitian .....                                                                                                             | 73        |
| 4.11 Etika Penelitian .....                                                                                                                      | 74        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>                                                                                                              | <b>76</b> |
| 5.1 Data Umum.....                                                                                                                               | 77        |
| 5.2 Data Khusus.....                                                                                                                             | 80        |
| 5.2.1 Perbedaan kualitas tidur anak usia sekolah dasar pada kelompok<br>intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi <i>sleep hygiene</i> ... | 80        |

|                                                                                                                                                                                                         |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.2.2 Perbedaan kualitas tidur anak usia sekolah dasar pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah periode penelitian tanpa intervensi terapi <i>sleep hygiene</i> .....                                  | 80         |
| 5.2.3 Peningkatan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diterapkan terapi <i>sleep hygiene</i> pada anak usia sekolah dasar di MI Thoriqussalam Sidoarjo .....         | 81         |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>                                                                                                                                                                          | <b>83</b>  |
| 6.1 Interpretasi dan Hasil Diskusi.....                                                                                                                                                                 | 83         |
| 6.1.1 Perbedaan kualitas tidur anak usia sekolah dasar pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi <i>sleep hygiene</i> ...                                                           | 83         |
| 6.1.2 Perbedaan kualitas tidur anak usia sekolah dasar pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah periode penelitian tanpa intervensi terapi <i>sleep hygiene</i> .....                                  | 89         |
| 6.1.3 Analisis peningkatan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diterapkan terapi <i>sleep hygiene</i> pada anak usia sekolah dasar di MI Thoriqussalam Sidoarjo..... | 94         |
| 6.2 Keterbatasan Penelitian.....                                                                                                                                                                        | 99         |
| 6.2 Implikasi untuk Keperawatan .....                                                                                                                                                                   | 100        |
| <b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                                                                                                                | <b>102</b> |
| 7.1 Kesimpulan .....                                                                                                                                                                                    | 102        |
| 7.2 Saran .....                                                                                                                                                                                         | 102        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                                                                                                             | <b>104</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                                                                                                                   | <b>110</b> |