

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Keaslian Penelitian	8
2.2 Konsep Tidur.....	7
2.2.1 Pengertian Tidur.....	8
2.2.2 Tahapan Tidur	9
2.2.3 Fisiologis Tidur	11
2.2.4 Manfaat Tidur	13
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur	14

2.2.6	Kualitas Tidur	14
2.2.4	Mengukur Kualitas Tidur	14
2.2.5	Upaya untuk Meningkatkan Kualitas Tidur	15
2.3	Konsep Aromaterapi.....	17
2.3.1	Pengertian Aromaterapi	17
2.3.2	Jenis-jenis minyak Aromaterapi	18
2.3.3	Mekanisme Aromaterapi.....	20
2.4	Aromaterapi Lavender.....	22
2.4.1	Pengertian Lavender	25
2.4.1	Kandungan Lavender.....	25
2.5	Konsep Remaja.....	26
2.5.1	Pengertian Remaja.....	26
2.5.2	Tahap Perkembangan Remaja	27
2.5.3	Ciri-ciri Remaja	27
BAB III	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	30
3.1	Kerangka Konsep	30
3.2	Hipotesis	31
BAB IV	METODE PENELITIAN	32
4.1	Desain Penelitian	32
4.2	Populasi, Teknik Sampling dan Sampel	33
4.2.1	Populasi	33
4.2.3	Sampel	33
4.3	Variable Penelitian	36
4.3.1	Variabel Independen	36
4.3.2	Variabel Dependen.....	36
4.4	Definisi Operasional	37
4.5	Tempat Penelitian	38
4.6	Waktu Penelitian	38
4.7	Instrumen Penelitian	38
4.8	Prosedur Pengumpulan Data	40
4.9	Kerangka Kerja Penelitian.....	43
4.10	Analisis Data.....	44
4.11	Etika Penelitian	44

BAB V HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Penelitian	44
5.2 Data Umum	45
5.2.1 Karakteristik Mahasiswa Semester Akhir yang Mengalami Kualitas Tidur yang Buruk.....	
5.3 Data Khusus	45
5.3.1 Frekuensi Data Sebelum Pemberian Aromaterapi lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semeester Akhir	46
5.3.2 Frekuensi Data Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir	48
5.3.3 Analisis Perbedaan Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberi Aromaterapi Lavender.....	51
5.3.4 Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Prodi STR KEperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya.....	53

BAB VI PEMBAHASAN

6.1 Identifikasi Frekuensi Kualitas Tidur <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> yang diberi Aromaterapi Lavender	55
6.1.1 Identifikasi Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa	55
6.1.2 Identifikasi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberi Aroamterapi Lavender	56
6.2 Keterbatasan Penelitian	60

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan.....	61
7.2 Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA.....	63
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	67
----------------------	-----------