

DAFTAR ISI

HALAMAN PRASYARAT GELAR.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vi <i>Error! Bookmark not defined.</i>
KATA PENGANTAR.....	vii <i>Error! Bookmark not defined.</i>
INTISARI	ix <i>Error! Bookmark not defined.</i>
ABSTRACT	x <i>Error! Bookmark not defined.</i>
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	Error! Bookmark not defined.5
B. Definisi Tidur	Error! Bookmark not defined.6
C. Fungsi Dan Kebutuhan Tidur	7
D. Tahapan Tidur	10
E. Fisiologi Tidur.....	Error! Bookmark not defined.12
F. Gangguan Tidur.....	13
G. Macam-Macam Gangguan Tidur	Error! Bookmark not defined.15
H. Tanda Dan Gejala Gangguan Tidur	18
I. Penyebab Gangguan Tidur	19
J. Akibat Kualitas Tidur Buruk.....	21
K. Cara Pengukuran Kualitas Tidur	21
L. Pengkajian Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.22
M. Sleep Hygiene	22
N. Konsep Dasar Media	Error! Bookmark not defined.27
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN.....	Error! Bookmark not defined.31
A. Nama Project Luaran.....	Error! Bookmark not defined.31

B.	Tujuan project luaran	31
C.	Keaslian karya project	31
D.	Pedoman pembuatan media booklet.....	32
E.	Uji Coba 3 Hasil Project Terhadap 3 Responden.....	33
F.	Revisi.....	34
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI.....		Error! Bookmark not defined.35
BAB V PENUTUP.....		42
A.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.42
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.42
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.43
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Keaslian karya project.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2. Uji Coba Kepada 3 Responden	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Ilustrasi Langkah-Langkah Praktik Sleep Hygiene pada Remaja...	26
Gambar 4. 1. Halaman awal	36
Gambar 4. 2. Halaman Tengah	37
Gambar 4. 3. Halaman akhir	38