

Isna Asti Nur Cahyani NIM C2016072 Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing : 1. Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns, M.Kep 2. Dyah Rahmawatie, S.Kep, Ns, M.Kep
Peningkatan Pengetahuan Kualitas Tidur Yang Baik Bagi Siswa <i>Full Day School</i>	
<p>RANGKUMAN</p> <p>Latar Belakang : Masalah gangguan kualitas tidur sering dijumpai pada siswa <i>Full Day School</i> akibat padat dan lamanya jam pelajaran yang terjadi dikalangan siswa. Kualitas tidur yang buruk pada siswa membuat penulis untuk membantu memberikan solusi peningkatan kualitas tidur yang baik bagi siswa. Melalui media poster dengan bahasa yang ringkas dan mudah dipahami, penulis memberikan solusi tersebut. Tujuan: Untuk memberikan informasi cara meningkatkan pengetahuan siswa tentang kualitas tidur yang baik. Metode: Poster dengan judul “Efektifitas Tidur bagi Siswa” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kepada siswa. Kesimpulan: Poster dengan judul “Efektifitas Tidur bagi Siswa” berisikan tentang kualitas tidur yang baik, penyebab kualitas tidur menurun, kebutuhan tidur pada usia remaja, dan cara meningkatkan kualitas tidur. Poster yang dibuat disertai gambar ilustrasi yang menarik sehingga memudahkan siswa untuk memahaminya. Diharapkan poster dapat bermanfaat bagi siswa yang mengalami gangguan kualitas tidur.</p>	
<p>Kata Kunci : Kualitas Tidur, Siswa <i>Full Day School</i>, Poster</p>	