

DAFTAR ISI

Halaman Cover	
Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Orisinalitas	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Bagan	xii
Daftar Lampiran	xiii
Daftar Singkatan	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Pertanyaan Penelitian	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Kualitas Tidur	7
2.2. <i>Guided Imagery</i>	16
2.3. Penggunaan Media Audiovisual dalam <i>Guided Imagery</i>	20
2.4 Penelitian Terkait	22
2.4 Aplikasi Konsep Teori Keperawatan <i>Dorothea Orem</i>	27
BAB III. KERANGKA KONSEP	
3.1. Kerangka Konsep	32
3.2. Hipotesis	34
3.3. Definisi Operasional	34
BAB IV. METODE PENELITIAN	
4.1. Desain Penelitian	37
4.2. Tempat Dan Waktu Penelitian	37

4.3. Populasi Dan Sampel	38
4.4. Instrumen Penelitian	40
4.5. Pengumpulan Data	41
4.6. Analisa Data	44
4.7. Etika Penelitian	47
BAB V. HASIL PEMBAHASAN	
5.1. Hasil Karakteristik Demografi / Responden	49
5.2. Hasil Analisis Univariat	50
5.3 Hasil Analisis Bivariat	51
BAB VI. PEMBAHASAN	
6.1 Analisis Terapi <i>Guided Imagery</i> Menggunakan Media Audiovisual	53
6.2 Analisis Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna	55
6.3 Analisis Pengaruh Terapi <i>Guided Imagery</i> Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Kualitas Tidur Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna	58
6.4 Keterbatasan Penelitian	63
BAB VII. KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	65
7.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terkait	22
Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Demografi di SMP Negeri 1 Tahuna	49
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Terapi <i>Guided Imagery</i> Menggunakan Media Audiovisual Pada Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna, Tahun 2023 (n=52)	50
Tabel 5.3 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Terapi <i>Guided Imagery</i> pada Anak Remaja di SMP Negeri 1 Tahuna	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Kerja Teori Dorothea Orem	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	32

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Alur Proses Pengumpulan Data

41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Curriculum Vitae
- Lampiran 2 : *Informed Consent*
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner PSQI, Kisi-kisi kuesioner, Lembar Observasi
- Lampiran 4 : SOP Terapi *Guided Imagery*
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Ijin Pengumpulan Data
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 8 : Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Lembar Revisi Proposal
- Lampiran 10 : Hasil Analisa Statistik
- Lampiran 11 : Surat Survey Data Awal
- Lampiran 12 : Daftar Hadir Responden Penelitian
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 2
- Lampiran 15 : Link Terapi *Guided Imagery*, Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

WHO	= <i>World Health Organization</i>
NSF	= <i>National Sleep Foundation</i>
CDC	= <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SWS	= <i>Slow Wave Sleep</i>
CRF	= <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
POMC	= <i>Proopiomelanocortin</i>