DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN

SAMPUL DALAM ..... **i**

PERNYATAAN KEASLIAN PROJECT KIE ..... **ii**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iii**

PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iv**

PENGESAHAN PENGUJI ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

RINGKASAN ..... **viii**

SUMMARY ..... **ix**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xiii**

DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

DAFTAR SINGKATAN ..... **xvi**

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL ..... **xvii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Tidur **7**
1. Pengertian Tidur 7
2. Tahapan Tidur 7
3. Fisiologi Tidur 10
4. Macam-macam Gangguan Tidur 11
5. Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia 12

B. Konsep Dasar Kualitas Tidur **12**
1. Pengertian Kualitas Tidur 12
2. Manfaat Kualitas Tidur 13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 13

C. Konsep Dasar Insomnia **14**
1. Pengertian Insomnia 14
2. Tipe Insomnia 15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Insomnia 16
4. Gejala-gejala Insomnia 17

D. Konsep Dasar Remaja **19**
1. Pengertian Remaja 19
2. Klasifikasi Remaja 20

3. Tumbuh Kembang Remaja 21
E. Konsep Dasar Insomnia Pada Remaja 23
1. Pengertian Insomnia Pada Remaja 23
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Insomnia Remaja 24
F. Konsep Dasar *Sleep Hygiene* 24
1. Pengertian *Sleep Hygiene* 24
2. Manfaat *Sleep Hygiene* 25
3. Teknik *Sleep Hygiene* 25
G. Media Pendidikan 27
1. Pengertian Media Pendidikan 27
2. Video 28
3. Kelebihan video 28
4. Kelemahan video 28
5. Syarat-syarat Membuat Media Edukasi 29
H. Hasil Penelitian yang Relevan 29
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN
A. Nama Project Luaran 31
B. Tujuan Project Luaran 31
C. Keaslian Karya Project 32
D. Deskriptif Desain Project Luaran Secara Naratif 36
E. Hasil Uji Responden 43
F. Revisi 43
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 47
B. Saran 47
DAFTAR PUSTKA
LAMPIRAN