

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap-tahap Siklus Tidur	15
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Farmakologi Agen Antiinsomnia	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	33
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Aromaterapi Melati	34
Tabel 3.4 Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Melati Menggunakan Shapiro-Wilk	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4.2 Skor Insomnia Sebelum Diberikan Aromaterapi Melati	41
Tabel 4.3 Skor Insomnia Setelah Diberikan Aromaterapi Melati	41
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skor Insomnia dengan Menggunakan <i>Pittsburgh Insomnia Rating Scale (PIRS)</i>	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Melati dengan Uji T Berpasangan	43

DAFTAR SKEMA

Skema 3.1 Rancangan <i>one-group pretest-posttest design</i>	28
Skema 3.2 Kerangka Konsep Penelitian	31

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>reticular activating system</i>
CBT	: <i>Control Behaviour Theraphy</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PIRS	: <i>Pittsburgh Insomnia Rating Scale</i>
PSSQ_I	: <i>Pittsburgh Scale Symptom Questionnaire Insomnia</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SAR	: <i>bulbar synchronizing regional</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Observasi Penelitian (*Pretest*)
- Lampiran 5 Lembar Observasi Penelitian (*Posttest*)
- Lampiran 6 Hasil Statistik Univariat Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Hasil Statistik Univariat Pretest dan Posttest
- Lampiran 8 Hasil Statistik Bivariat T-Test Berpasangan
- Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Dinas Pendidikan Kubu
Raya
- Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kubu Raya
- Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Studi Pendahuluan dari SMA
Negeri 1 Rasau Jaya
- Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMA Negeri 1
Rasau Jaya
- Lampiran 13 Data Responden