

**PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* DALAM MEREDUKSI  
INSOMNIA SISWA KELAS VIII-A MTs NEGERI 3 CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON**

**Tahun 2023M/1444H**

**PENGARUH EDUKASI *SLEEP HYGIENE* DALAM MEREDUKSI  
INSOMNIA SISWA KELAS VIII-A MTs NEGERI 3 CIREBON**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYEKH NURJATI CIREBON**

**Tahun 2023M/1444H**

## ABSTRAK

### AYU TUTI ALAWIYAH : “Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* dalam Mereduksi Insomnia pada Siswa Kelas VIII-A MTsN 3 Cirebon”

Insomnia sangat mengganggu kualitas dan kuantitas tidur, sehingga dapat menimbulkan penurunan produktifitas, konsentrasi dan merusak kegiatan yang melibatkan daya ingat. *Sleep hygiene* adalah salah satu strategi dalam mereduksi insomnia, *sleep hygiene* sangat efektif modifikasi perilaku yang bermaksud untuk memastikan berbagai macam perilaku, keadaan lingkungan, dan faktor yang berkaitan dengan tidur yang bisa meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Untuk membantu siswa yang mengalami insomnia perlu diberikan edukasi *sleep hygiene* diupayakan dengan pembinaan yang konsisten yang di dalamnya merupakan kegiatan yang harus diterapkan waktu menjelang tidur untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur yang didapatkan individu setiap malam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui edukasi *sleep hygiene* yang dapat mereduksi insomnia Siswa di MTsN 3 Cirebon, untuk mengetahui Mengukur dan mengetahui keadaan *sleep hygiene* dan tingkat insomnia siswa setelah diberikan edukasi *sleep hygiene*, mengetahui gambaran insomnia siswa di MTsN 3 Cirebon sebelum dan sesudah intervensi, dan untuk mengetahui seberapa pengaruh edukasi *sleep hygiene* dalam mereduksi insomnia pada siswa kelas VIII-A MTsN 3 Cirebon.

Metode penelitian yang dipakai kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dengan tipe penelitian *one grup pretest-posttest* sehingga dapat memberikan informasi yang berguna. pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang bertujuan pengambilan sampel yang mempunyai kriteria dan penilaian sesuai penelitian. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 11 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini kuesiioner *Sleep hygiene Index* (SHI) dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Adapun pengolahan datanya menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat, dengan uji alternatif *Paired Sample T-Test*.

Hasil *pretest* diketahui *Sleep Hygiene Index* (SHI) dengan nilai mean 34,82, sedangkan saat sesudah diberikan intervensi *posttest* (x2) didapatkan nilai mean 29,00. Dari analisis pada tabel dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) = ,006 < 0,05. Pada nilai *Insomnia Severity Indeks* (ISI *pretest* (y1) diketahui nilai mean 12,64, sedangkan saat sesudah diberikan intervensi *posttest* (y2) didapatkan nilai mean 10,27. Dari analisis pada tabel dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2 tailed) = ,016 < 0,05. Sehingga  $H_0$  diterima yang berarti “Terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi *sleep hygiene* dalam mereduksi insomnia siswa”.

**Kata Kunci :** *Sleep Hygiene, Insomnia*

## ABSTRACT

### **AYU TUTI ALAWIYAH: "The Effect of Sleep Hygiene Education in Reducing Insomnia in Class VIII-A Students of MTsN 3 Cirebon"**

Insomnia greatly interferes with the quality and quantity of sleep, so that it can cause decreased productivity, concentration and impair activities that involve memory. Sleep hygiene is one of the strategies in reducing insomnia, sleep hygiene is very effective behavior modification which aims to ensure various kinds of behavior, environmental conditions, and factors related to sleep that can improve sleep quality, sleep quantity. To help students who experience insomnia, sleep hygiene education needs to be provided with consistent coaching which includes activities that must be applied before bedtime to increase the quantity and quality of sleep that individuals get every night.

This study aims to determine sleep hygiene education that can reduce students' insomnia at MTsN 3 Cirebon, to find out Measuring and knowing the state of sleep hygiene and insomnia levels of students after being given sleep hygiene education, to find out the description of student insomnia at MTsN 3 Cirebon before and after the intervention, and to find out how much influence sleep hygiene education has in reducing insomnia in class VIII-A MTsN 3 Cirebon.

The research method used is quantitative with a pre-experimental method with the type of research being one group pretest-posttest so that it can provide useful information. Sampling in this study used a purposive sampling technique which aims to take samples that have criteria and assessments according to research. So the sample used in this study were 11 students. Data collection techniques using questionnaires, observations, and interviews. The instruments used in this study were Sleep Hygiene Index (SHI) and Insomnia Severity Index (ISI) questionnaires. The data processing uses univariate analysis and bivariate analysis, with the alternative test Paired Sample T-Test.

The results of the pretest are known to be Sleep Hygiene Index (SHI) with a mean value of 34.82, while after being given the posttest intervention (x2), the mean value is 29.00. From the analysis in the table it can be seen that the value of Sig. (2 tailed) = .006 < 0.05. In the Insomnia Severity Index (ISI pretest (y1) the mean value is 12.64, while after the posttest intervention (y2) the mean value is 10.27. From the analysis in the table it can be seen that the value of Sig. (2 tailed) = .016 < 0.05. So  $H_a$  is accepted which means "There is a significant effect between sleep hygiene education in reducing student insomnia".

Keywords: Sleep Hygiene, Insomnia

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI SLEEP HYGINE DALAM MEREDUKSI  
INSOMNIA PADA SISWA KELAS VIII-A MTS NEGERI 3 CIREBON

SKRIPSI

Disusun Oleh:


  
Ayu Tuti Alawiyah  
NIM.1808306047

Menyctujui:

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Eha Julacha, MA  
NIP.19721215 201411 2001

  
Nacila Rifatil Muna, M.Pd.I., M.Psi., Psi  
NIP.19800623 200912 2004

Mengetahui:  
Ketua Jurusan



Drs. H. Muzaki, M. Ag  
NIP.1966072019990331001

NOTA DINAS

Kepada  
Yth. Ketua Jurusan  
Bimbingan Konseling  
Islam  
IAIN Syekh Nurjati  
Di Cirebon

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini.

Nama : Ayu Tuti Alawiyah

Nim : 1808306047

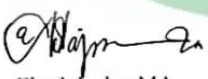
Judul : **PENGARUH EDUKASI SLEEP HYGINE DALAM MEREDUKSI  
INSOMNIA PADA SISWA KELAS VIII-A MTS NEGERI 3  
CIREBON**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqosahkan.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh*

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Eha Julaeha, MA  
NIP.19721215 201411 2001

  
Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I., M.Psi., Psi  
NIP. 19800623 200912 2004

## PERNYATAAN KEASLIAN

*Bismillahirrahmannirohim*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ayu Tuti Alawiyah

Nim : 1808306047

Judul : "PENGARUH EDUKASI SLEEP HYGINE DALAM MEREDUKSI  
INSOMNIA PADA SISWA KELAS VIII-A MTS NEGERI 3  
CIREBON".

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) dan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah; dan
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun seluruh isinya merupakan karya plagiat, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 21 Februari 2023



*Ayu Tuti Alawiyah*  
Ayu Tuti Alawiyah  
NIM. 1808306047

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "PENGARUH EDUKASI SLEEP HYGINE DALAM MEREDUKSI INSOMNIA PADA SISWA KELAS VIII-A MTS NEGERI 3 CIREBON" Oleh Ayu Tuti Alawiyah, NIM. 1808306047, telah di munqosah pada hari Selasa tanggal 21 bulan Februari tahun 2023 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munqosah	Tanggal	Tanda Tangan
<b>Ketua Jurusan</b> Drs.H.Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1001	20 Maret 2023	
<b>Sekretaris Jurusan</b> Dr. Jaja Suteja, M. Ag NIP. 19830705 201101 1014	14 Maret 2023	
<b>Penguji I</b> Dr. Jaja Suteja, M. Ag NIP. 19830705 201101 1014	14 Maret 2023	
<b>Penguji II</b> Herny Novianti, M.Pd NIP. 32017011 98111 2101	15 Maret 2023	
<b>Pembimbing I</b> Eha Julacha, M. Ag NIP. 19721215 201411 2001	16 Maret 2023	
<b>Pembimbing II</b> Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I., M.Psi.,Psi NIP. 19800623 200912 2004	15 Maret 2023	

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Prof. Dr. Hajam, M.Ag  
NIP. 19670721 200312 1002



## PERSEMBAHAN

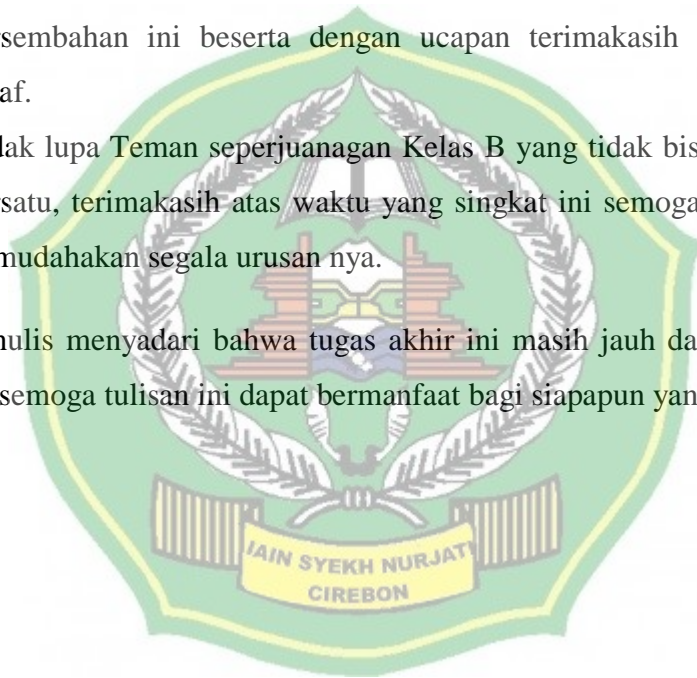
### *Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan rahmat Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, dengan penuh rasa syukur yang mendalam telah diselesaikannya skripsi ini, izinkan saya mempersembahkannya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta dan terkasih, Bapak Nurila dan Ibu Kunira yang senantiasa selalu mendoakan setiap waktu ,membimbing, memotivasi, dan mendukung dengan kasih sayang baik secara moral dan material. Skripsi ini merupakan persembahan kecil pada dua orang paling berharga dalam hidup saya. Dengan segala perjuangan yang telah dilalui bapak dan ibu, saya akan berusaha untuk melakukan hal terbaik yang saya bisa untuk tiap kepercayaan yang diberikan.
2. Untuk kakak saya Sugi Yanto, Nur Kholifah dan tidak lupa juga untuk adik tersayang Aditian Alif Muzakir, Agis Alrizky Septian dan Keluarga besar Bapak Kariyan. Ponakan tersayang Brian Dwi Argalani, Terimakasih atas bantuan dan do'a selama ini, maaf belum bisa menjadi pribadi yang baik, tetapi indah berusaha akan menjadi yang terbaik untuk kalian.
3. Suami saya Muhammad Riziq Ulul Absor yang selalu memberikan semangat dan mendukung dan mendukung dengan penuh kasih sayang, dan membantu dalam setiap kondisi sehingga skripsi dapat terselesaikan.
4. Terima kasih kepada Bapak Kepala Sekolah serta Ibu Yuliana Safitri S.Pd.I dan Bapak Mohamad Nahdi, S.Ag Guru Bimbingan Konseling MTsN 3 Cirebon atas arahan dan bimbingannya. Sehingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu.
5. Sahabat, Ruwati. Terima kasih untuk menjadi sahabat dalam suka maupun duka, terima kasih atas semangat serta canda tawa kamu selama 6 semester yang membuat dunia perkuliahan saya menjadi penuh warna. Tak ada kata selain sangat amat bersyukur mempunyai sahabat seperti kamu. Semoga tenang di Surga-Nya.

6. Terimakasih tak terhingga buat dosen-dosen saya yang telah memberikan banyak ilmu dan telah menjadi inspirasi bagi saya. Dosen pembimbing skripsi, Ibu Eha Julaeha, M.Ag dan Ibu Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I., M.Psi.,Psi terimakasih saya ucapkan yang sudah begitu banyak membantu selama ini, sudah dinasehati, dan memberi ilmu yang telah di berikan untuk kelancaran skripsi ini.
7. Untuk semua pihak yang turut membantu dalam penulisan skripsi ini, terutama 11 siswa yang bersedia menjadi responden hingga selesai yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga semua bersedia menerima persembahan ini beserta dengan ucapan terimakasih dan permohonan maaf.
8. Tidak lupa Teman seperjuangan Kelas B yang tidak bisa saya sebut satu persatu, terimakasih atas waktu yang singkat ini semoga sehat selalu dan di mudahkan segala urusan nya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, akhir kata semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.



## Riwayat Hidup

Nama : Ayu Tuti Alawiyah

Nim :1808306047

Tempat Lahir : Cirebon

Tanggal Lahir : 15 Juli 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Nama Ayah : Nurila

Nama Ibu : Kunira

Alamat : Blok 4 RT/RW 015/004 Desa. Panguragan Kulon Kec.  
Panguragan Kab. Cirebon 45163



### PENDIDIKAN FORMAL

1. 2006-20012 : SDN 1 Panguragan Kulon
2. 2012-2015 : MTsN 3 Cirebon
3. 2015-2018 : MAN 1 Cirebon
4. 2018-Sekarang: IAIN Syekh Nurjati

### PENGALAMAN ORGANISASI

1. 2013-2018 : Anggota OSIS MTsN 3 Cirebon dan Paskibra
2. 2018-2019 : Anggota PMR MAN 1 CIREBON
3. 2018-2019 : Anggota Divisi Kewirausahaan HIMABKI

## MOTTO

*“Investasi terbaik adalah diri sendiri, maka teruslah memperbaiki diri dalam hal perilaku, penampilan, kesehatan, dan ketaqwaan”.*

*Ayu Tuti Alawiyah*



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas limpahan dan karunia dan Rahmat-nya, serta hidayah-nya. Tidak lupa juga shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan pada Baginda Rasulullah SAW beserta keluarganya dan juga dan sahabatnya sehingga penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH EDUKASI SLEEP HYGINE DALAM MEREDUKSI INSOMNIA PADA SISWA KELAS VIII-A MTS NEGERI 3 CIREBON”**.

Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan, arahan, serta arahan dan motivasi dari berbagai pihak penulis, untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Sumanta, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
5. Ibu Eha Julaeha, MA selaku dosen Pembimbing Satu (I) terimakasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Ibu Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I.,M.Psi.,Psi selaku dosen Pembimbing Dua (II) terimakasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.

7. Seluruh Staff pengajar Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan.
8. Ibu Tiwi Staff Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) yang telah banyak membantu administrasi dan juga informasi.
9. Keluarga tercinta Mimi, Mamo, Aang, Aa, Dede dan keluarga saya lainnya yang selalu support dan memberikan nasihat serta motivasi.
10. Kepala sekolah serta Guru MTsN 3 Cirebon yang telah memberikan saya kesempatan untuk menggali banyak pengetahuan di lingkup sekolah. Terima Kasih banyak.
11. Teman-teman yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
12. Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari masi jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu masukan, pendapat, serta kritik dan saran yang membangun sangat di perlukan. Semoga bantuan yang telah di berikan bapak/ibu saudara-saudari bisa menjadi amal ibadah yang dapat dilipat gandakan oleh Allah SWT dan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca.

***Wassalamu'alaikum Wr.Wb.***

Cirebon, 21 Februari 2023

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS</b> .....	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xi</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>xii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah .....	6
1. Identifikasi Masalah.....	6
2. Batasan Masalah.....	6
3. Rumusan Penelitian.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Konsep Dasar Tidur .....	8
B. Konsep Dasar Insomnia .....	17
C. Konsep Dasar Sleep Hygiene.....	22
D. Konsep Dasar Siswa Dan Remaja.....	27
E. Hubungan Edukasi Sleep Hygiene Dengan Insomnia .....	30
F. Penilitin Terdahulu .....	31
G. Kerangka Pemikiran.....	33
H. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODOLOGOI PENELITIAN</b> .....	<b>35</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	35
B. Variabel Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Jenis Penelitian.....	39
E. Desain Penelitian.....	40
F. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	41
G. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	43
H. Analisis Data .....	49

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....54**

- A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....54
- B. Deskripsi Penelitian .....56
- C. Hasil Penelitian .....58
- D. Pembahasan.....85

**BAB V PENUTUP .....101**

- A. Kesimpulan .....101
- B. Saran.....102

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**





## DAFTAR TABEL

2.1	Penelitian Terdahulu.....	31
3.1	Profil Sekolah.....	35
3.2	Waktu Penelitian.....	36
3.3	Definisi Operasional.....	38
3.4	Skor Sekala Likert.....	45
3.5	Dimensi Dan Indikator <i>Sleep Hygiene Index</i> .....	45
3.6	Skor Sekala Likert.....	46
3.7	Dimensi Dan Indikator kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> ....	46
3.8	Interpretasi Presentase.....	51
4.1	Profil Sekolah.....	54
4.2	Analisa Univariat Jenis Kelamin.....	58
4.3	Analisa Univariat Tingkatan Sleep Hygiene.....	59
4.4	Tabulasi Silang (Crosstab) Tingkat Sleep Hygiene jenis Kelamin.....	59
4.5	Analisa Univariat Tingkatan Insomnia.....	60
4.6	Tabulasi Silang (Crosstab) Tingkatan Insomnia Dengan Jenis Kelamin.....	61
4.7	Deskripsi Statistic.....	62
4.8	Hasil Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index Pretest</i> .....	63
4.9	Hasil Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index Posttest</i> .....	66
4.10	Perbandingan Hasil Pre Dan Posttest SHI.....	69
4.11	Kuesioner <i>Insomnia Severty Index Pretest</i> .....	73
4.12	Kuesioner <i>Insomnia Severity Index Posttest</i> .....	75
4.13	Perbandingan Hasil Dari Pre Dan Post Test ISI.....	77
4.14	Perhitungan Pre-Post Test Kuesioner SHI.....	80
4.15	Perhitungan Pre-Post Test Kuesioner ISI.....	80
4.16	Uji Normalitas.....	81
4.17	Paired Samples Statistic.....	82
4.18	Paired Samples Test.....	82
4.19	Paired Samples Correlation.....	84
4.20	Koefisien Korelasi.....	85
4.21	Rancangan Edukasi Sleep Hygiene.....	90

## DAFTAR GAMBAR

3.1	Kerangka Pemikiran.....	33
5.1	<i>Leaflet Sleep Hygiene</i> .....	109
5.2	Pengisian Kuesioner <i>Pretest</i> .....	110
5.3	Pelaksanaan Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> .....	110
5.4	Dokumentasi Bersama Siswa Kelas VIII-A.....	111
5.5	Pengisian Kuesioner <i>Posttest</i> .....	111

