

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kualitas Tidur	5
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur.....	5
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	5
2.1.3 Jenis-Jenis Tidur.....	8
2.1.4 Fungsi dan tujuan	10
2.1.5 Gangguan Tidur.....	10
2.2 Insomnia.....	11

2.2.1	Definisi Insomnia	11
2.2.2	Klasifikasi Insomnia.....	11
2.2.3	Faktor Penyebab	13
2.2.4	Gejala Insomnia.....	13
2.3	Konsep Aromaterapi	14
2.3.1	Aromaterapi.....	14
2.3.2	Jenis dan Manfaat Aromaterapi.....	15
2.3.3	Bentuk-Bentuk Aromaterapi	16
2.3.4	Cara penggunaan aroma terapi.....	17
2.3.5	Aromaterapi Lavender.....	18
2.3.6	Mekanisme Aromaterapi Lavender.....	19
2.4	Kerangka Teori	20
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Kerangka Teori	21
3.2	Desain Penelitian	21
3.3	Metode	21
3.4	Strategi Penelitian.....	22
3.5	Analisa Jurnal	22
3.6	Kriteria Penelitian.....	23
3.6.1	Kriteria Inklusi	23
3.6.2	Kriteria Eksklusi.....	23
3.7	Sintesis Hasil.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1	Karakteristik Aromaterapi Lavender	25
4.2	Kuantitas Aromaterapi Lavender	27

4.3 Kualitas Tidur	29
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Karakteritik Aromaterapi Lavender	30
5.1.2 Kuantitas Aromaterapi Lavender	31
5.1.3 Kualitas Tidur	32
BAB VI PENUTUP	
6.1 Kesimpulan	34
6.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kerangka Teori	19
Tabel 2. Kerangka Konsep Penelitian.....	20
Tabel 3. Kata Kunci	21
Tabel 4. Karakteristik Aromaterapi Lavender	23
Tabel 5. Kuantitas Aromaterapi Lavender.....	25
Tabel 6. Kualitas Tidur	26

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 : Analisis Jurnal.....	
Lampiran 2 : Keterangan Lolos Kaji Etik.....	