

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS DAN BEBAS PLAGIAT.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Pendekatan Eksperimen dan Kualitatif.....	2
1.3 Identifikasi Masalah.....	3
1.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3
1.7 Sistematika Penulisan.....	4
1.8 Kerangka Kerja Penelitian.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Gangguan Tidur.....	6
2.1.1 Tidur Berdasarkan Gaya Hidup.....	7
2.1.2 Gangguan Tidur Berdasarkan Jadwal Tidur yang Tidak Teratur.....	7
2.1.3 Gangguan Tidur yang Disebabkan Oleh Stress.....	8
2.1.4 Gangguan Tidur yang Disebabkan Oleh Kesehatan Mental.....	8
2.2 Lampu Tidur.....	8
2.2.1 Lampu Tidur Meja.....	9

2.2.2	Lampu Tidur dinding.....	9
2.2.3	Lampu Tidur Lantai.....	10
2.2.4	Lampu Tidur Gantung.....	11
2.3	Sistem Pencahayaan	11
2.4	Warna–Warna Lampu Tidur.....	15
2.5	Pengukuran Warna Pada Cahaya.....	16
2.5	Komponen Warna Penghambat Kualitas Tidur	20
2.5.1	Warna Biru.....	20
2.5.2	Warna Hijau	21
2.5.3	Warna Putih.....	21
2.6	Komponen Warna Penunjang Kualitas Tidur	22
2.6.1	Warna Merah.....	22
2.6.2	Warna Kuning	23
3.1	Metode Penelitian dan Perancangan	25
3.2	Penentuan Sumber Data.....	26
3.2.1	Kuisisioner.....	26
3.2.2	Eksperimen Peningkatan Kualitas Tidur Dengan Cahaya Merah	27
4.1	Hasil Kuesioner	31
4.2	Hasil Eksperimen.....	39
4.3	Eksperimen Sistem Pencahayaan.....	48
4.6	Konsep Desain.....	56
4.7	Kriteria Desain.....	57
	DAFTAR PUSAKA.....	87
	LAMPIRAN.....	90