

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kuantitas tidur

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Tabel 4.1 Hasil Wawancara

Tabel 4.2 Hasil observasi untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dilakukan relaksasi progresif

Tabel 4.3 Hasil observasi terapi relaksasi progresif selama 3 minggu dalam 6 kali pertemuan.

Table 4.4 Hasil observasi PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) setelah dilakukan relaksasi progresif