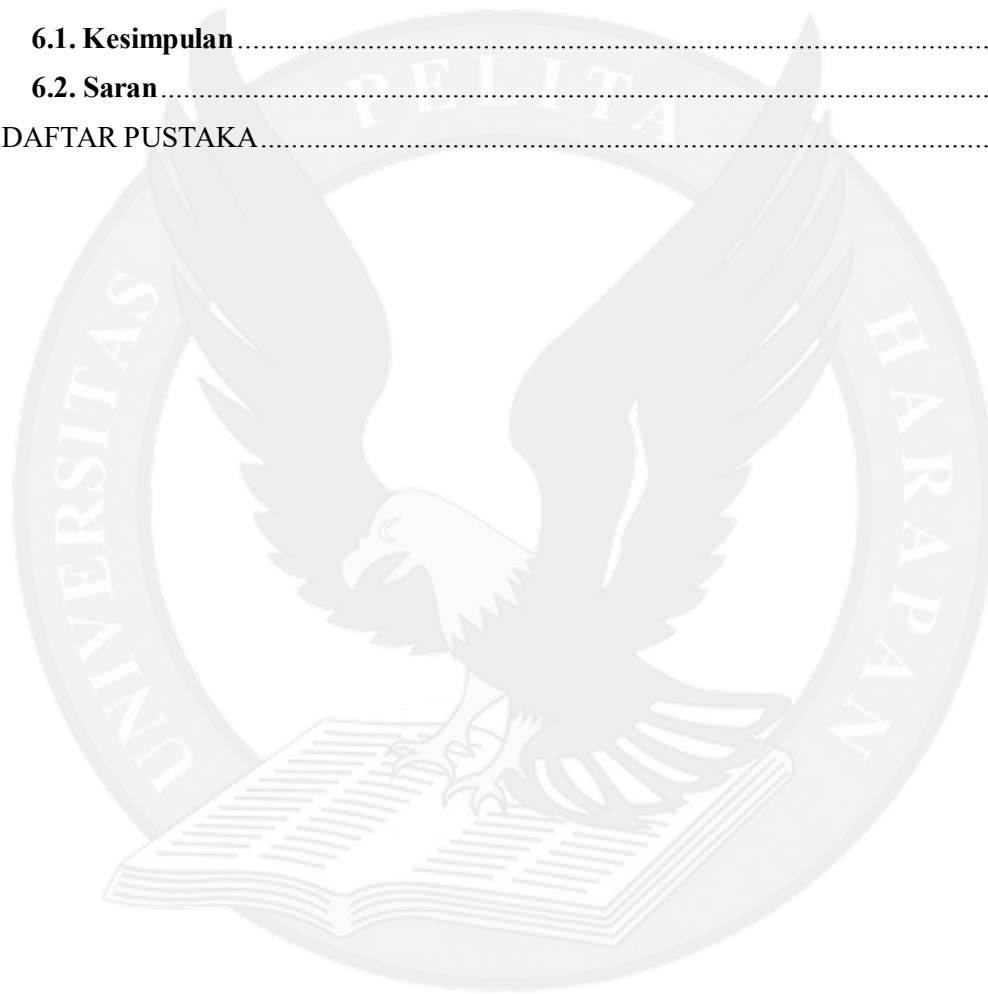


DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan masalah	3
1.3. Pertanyaan penelitian	3
1.4. Tujuan	3
1.4.1. Tujuan umum	3
1.4.2. Tujuan khusus	3
1.5. Manfaat	4
1.5.1 Manfaat akademik	4
1.5.2. Manfaat praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Insomnia	5
2.1.1. Definisi Insomnia	5
2.1.2. Epidemiologi dan Faktor Resiko Insomnia	5
2.1.3. Patofisiologi Insomnia	6
2.1.4. Klasifikasi Insomnia	8
2.1.5. Kriteria Diagnosis Insomnia	9
2.1.6. Manajemen Insomnia	11
2.2. Aktivitas Fisik	13
2.2.1. Definisi Aktivitas Fisik	13
2.2.2. Manfaat Aktivitas Fisik ²³	13

2.2.3. Ruang Lingkup Aktivitas Fisik.....	13
2.2.4. Rekomendasi Aktivitas Fisik ²⁵	16
2.2.5. Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	17
2.2.6. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	19
2.3. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Insomnia.....	19
BAB III.....	21
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	21
3.1. Kerangka teori.....	21
3.2. Kerangka konsep.....	22
3.3. Hipotesis.....	22
3.3.1. Hipotesis Null.....	22
3.3.2. Hipotesis Kerja.....	22
3.4. Variabel Penelitian.....	22
3.4.1. Variabel Independen.....	22
3.4.2. Variabel Dependen.....	22
3.4.3. Variabel Bebas.....	22
3.5. Definisi Operasional.....	23
BAB IV.....	24
METODOLOGI PENELITIAN.....	24
4.1. Desain Penelitian.....	24
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
4.3. Bahan dan Cara Penelitian.....	24
4.4. Populasi Penelitian.....	24
4.5. Sampel Penelitian.....	25
4.6. Cara Pengambilan Sampel.....	25
4.7. Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	25
4.8. Kriteria Penilaian.....	25
4.8.1. Kriteria Inklusi.....	25
4.8.2. Kriteria Eksklusi.....	26
4.9. Alur Penelitian.....	26
4.10. Pengolahan Data dan Uji Statistik.....	26
4.11. Etika Penelitian.....	26
4.12. Dana Penelitian.....	27
4.13. Jadwal Penelitian.....	27

BAB V.....	28
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
5.1. Karakteristik Sampel	28
5.2. Hasil Uji Statistik	31
5.3. Pembahasan	32
BAB VI	35
KESIMPULAN DAN SARAN	35
6.1. Kesimpulan	35
6.2. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37



DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Patofisiologi Siklus Bangun dan Tidur.....	8
-------------------------------------------------------	---



DAFTAR TABEL

TABEL 2.1 Tipe Aktivitas Fisik.....	16
TABEL 2.2 Intensitas Aktivitas Fisik.....	16
TABEL 3.1 Definisi Operasional	22
TABEL 4.1 Dana Penelitian.....	26
TABEL 4.2 Jadwal Penelitian	26

