

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	I
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	II
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	III
ABSTRAK	IV
ABSTRACT.....	V
KATA PENGANTAR.....	VI
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR BAGAN	XII
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR SINGKATAN.....	XIV
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	2
1.3 PERTANYAAN PENELITIAN.....	2
1.4 TUJUAN PENELITIAN.....	3
1.4.1 <i>Tujuan Umum</i>	3
1.4.2 <i>Tujuan Khusus</i>	3
1.5 MANFAAT PENELITIAN	3
1.5.1 <i>Manfaat Praktis</i>	3
1.5.1 <i>Manfaat Akademis</i>	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 AKTIVITAS FISIK.....	4
2.1.1 <i>Definisi Aktivitas Fisik</i>	4
2.1.2 <i>Manfaat Aktivitas Fisik</i>	4

2.1.3	<i>Kategori Aktivitas Fisik</i>	5
2.1.4	<i>Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas Aktivitas Fisik</i>	6
2.1.5	<i>Pengukuran Aktivitas Fisik</i>	7
2.2	TIDUR	7
2.2.1	<i>Definisi Tidur</i>	7
2.2.2	<i>Fisiologi Tidur</i>	8
2.2.3	<i>Kualitas Tidur</i>	10
2.2.4	<i>Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur</i>	12
2.2.5	<i>Pengukuran Kualitas Tidur</i>	13
2.2.6	<i>Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur</i>	14
BAB III		16
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS		16
3.1	KERANGKA TEORI.....	16
3.2	KERANGKA KONSEP	17
3.3	HIPOTESIS	17
3.3.1	<i>Hipotesis Null</i>	17
3.3.2	<i>Hipotesis Kerja</i>	17
3.4	VARIABEL	18
3.4.1	<i>Variabel Bebas</i>	18
3.4.2	<i>Variabel Terikat</i>	18
3.4.3	<i>Variabel Perancu</i>	18
3.5	DEFINISI OPERASIONAL	18
BAB IV		21
METODOLOGI PENELITIAN		21
4.1	DESAIN PENELITIAN.....	21
4.2	LOKASI DAN WAKTU	21
4.3	BAHAN DAN CARA PENELITIAN	21
4.3.1	<i>Bahan Penelitian</i>	21
4.3.2	<i>Cara Penelitian</i>	21
4.4	POPULASI PENELITIAN	21
4.4.1	<i>Populasi Target</i>	21
4.4.2	<i>Populasi Terjangkau</i>	22

4.4.3	<i>Sampel Penelitian</i>	22
4.5	CARA PENGAMBILAN SAMPEL	22
4.6	CARA PERHITUNGAN JUMLAH SAMPEL.....	22
4.7	KRITERIA PENILAIAN	23
4.7.1	<i>Kriteria Inklusi</i>	23
4.7.2	<i>Kriteria Eksklusi</i>	23
4.8	ALUR PENELITIAN.....	24
4.9	PENGOLAHAN DATA	24
4.10	UJI STATISTIK	25
4.11	ETIKA PENELITIAN.....	25
BAB V	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
5.1	HASIL DATA PENELITIAN.....	26
5.2	KARAKTERISTIK RESPONDEN PENELITIAN	26
5.2.1	<i>Jenis Kelamin Responden</i>	26
5.2.2	<i>Usia Responden</i>	27
5.2.3	<i>Kategori Aktivitas Fisik Responden</i>	27
5.2.2	<i>Kategori Kualitas Tidur Responden</i>	27
5.3	HASIL ANALISIS DATA.....	28
5.4	PEMBAHASAN PENELITIAN	28
5.5	KELEBIHAN PENELITIAN	29
5.6	KETERBATASAN PENELITIAN	29
BAB VI	30
KESIMPULAN DAN SARAN	30
6.1	KESIMPULAN	30
6.2	SARAN	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	37
	LAMPIRAN A : INFORMASI PENELITIAN.....	37
	LAMPIRAN B: LEMBAR PERSETUJUAN	39
	LAMPIRAN C: KUESIONER KRITERIA PENELITIAN.....	40

LAMPIRAN D: LEMBAR KUESIONER INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY
QUESTIONNAIRE (IPAQ).....41
LAMPIRAN E: LEMBAR KUESIONER *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (PSQI) ...42
LAMPIRAN F: SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK.....44
LAMPIRAN G: JAWABAN KUESIONER PENELITIAN RESPONDEN45



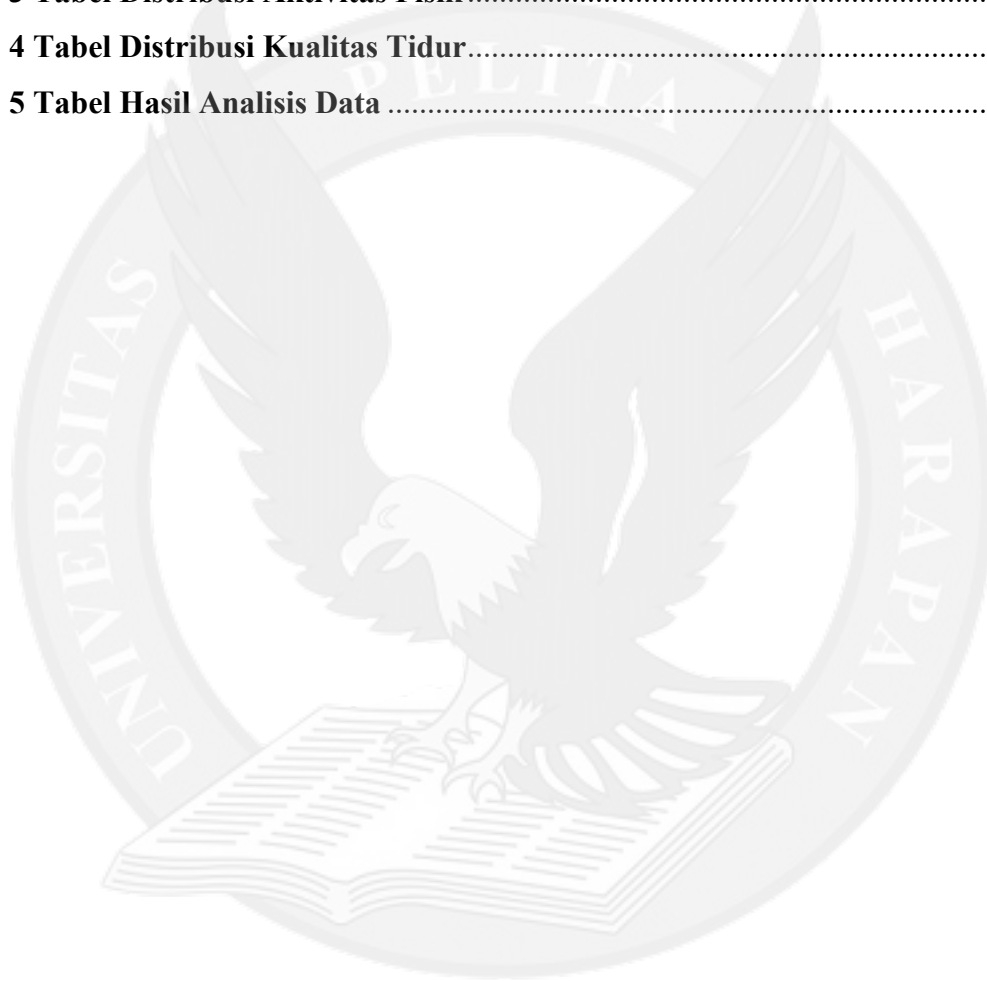
DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Teori Penelitian	16
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep Penelitian	17
Bagan 4. 1 Alur Penelitian	24



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	20
Tabel 4. 1 Biaya Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. 1 Tabel Distribusi Jenis Kelamin.....	26
Tabel 5. 2 Tabel Distribusi Usia Responden.....	27
Tabel 5. 3 Tabel Distribusi Aktivitas Fisik.....	27
Tabel 5. 4 Tabel Distribusi Kualitas Tidur.....	27
Tabel 5. 5 Tabel Hasil Analisis Data	28



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
CDC	: <i>Centres for Disease Control and Prevention</i>
ACSM	: <i>American College of Sports Medicine</i>
AHA	: <i>American Heart Association</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
MET	: <i>Metabolic Equivalent of Task</i>
NREMS	: <i>Non-rapid Eye Movement Sleep</i>
REMS	: <i>Rapid Eye Movement Sleep</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

