

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
PRAKATA .....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Keaslian Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	12
1.1 Manfaat Akademik.....	12
1.2 Manfaat Aplikatif.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. LANDASAN TEORI .....	14
2.1 Tinjauan Umum Dewasa Muda .....	14
2.2 Aktivitas Fisik .....	17
2.3 Kualitas Tidur.....	27
2.4 Stres.....	35
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep .....	40
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Sumber Data, Populasi, dan Sampel .....	42
C. Teknik Pengumpulan Data .....	44
D. PRISMA <i>Flow Chart</i> .....	46
E. Variabel dan Definisi Operasional .....	47

F. Melakukan <i>Review</i> dan Menilai Kualitas.....	47
G. Penyajian Hasil.....	48
H. Etika Penelitian .....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	49
A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda di Asia Tenggara .....	49
B. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Stres Pada Usia Dewasa Muda di Asia Tenggara.....	56
C. Hubungan Stres Dan Kualitas Tidur Pada Usia Dewasa Muda di Asia Tenggara.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68