

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRACT	x
INTISARI	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka	8
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Rancangan Penelian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Subjek Penelitian	28
D. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional Variabel.....	31
F. Prosedur Pengumpulan Data	33

G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Analisis Data	34
I. Etika Penelitian	36
J. Keterbatasan Penelitian.....	36
K. Jalannya Penelitian.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan.....	44
BAB V. PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi operasional variabel penelitian.....	31
Tabel 2. Distribusi karakteristik subjek penelitian di Kecamatan Wates.....	32
Tabel 3. Distribusi perbedaan durasi aktivitas fisik pada remaja berdasarkan jenis kelamin di Kecamatan Wates tahun 2016.....	34
Tabel 4. Distribusi perbedaan durasi <i>screen based activity</i> berdasarkan jenis kelamin pada remaja di Kecamatan Wates tahun 2016	35
Tabel 5. Distribusi perbedaan rerata durasi tidur berdasarkan jenis kelamin pada remaja di Kecamatan Wates tahun 2016.....	35
Tabel 6. Distribusi durasi intensitas aktivitas fisik dan <i>screen based activity</i> berdasarkan kualitas tidur pada remaja di Kecamatan Wates tahun 2016	36
Tabel 7. Hubungan aktivitas fisik dan <i>screen based activity</i> dengan kualitas tidur pada remaja di Kecamatan Wates tahun 2016	37
Tabel 8. Distribusi intensitas aktivitas fisik berdasarkan durasi tidur pada remaja di Kecamatan Wates tahun 2016.....	38
Tabel 9. Hubungan aktivitas fisik dan <i>screen based activity</i> dengan durasi tidur pada remaja di Kecamatan Wates tahun 2016	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Tidur	12
Gambar 2. Cara pengambilan sampel penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian kepada Calon Orang Tua Subjek.....	61
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Tertulis.....	63
Lampiran 3	Kuesioner Karakteristik Responden	64
Lampiran 4	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Indonesia	66
Lampiran 5	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Kuesioner Baku).....	68
Lampiran 6	International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Remaja Versi Bahasa Indonesia	70
Lampiran 7	International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Remaja (HELENA Study)	75
Lampiran 8	International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (Kuesioner baku) ...	79
Lampiran 9	Jenis-Jenis Aktivitas Fisik pada Remaja	84
Lampiran 10	General Physical Activities Defined by Level of Intensity	85
Lampiran 11	Cara Perhitungan Aktivitas Fisik Menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	90
Lampiran 12	Cara Perhitungan Kualitas Tidur Menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	92
Lampiran 13	Hasil Analisis	94
Lampiran 14	Surat Permohonan Ethical Clearance	127
Lampiran 15	Ethical Clearance.....	128
Lampiran 16	Surat Ijin Penelitian Kantor Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu.....	129
Lampiran 17	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Kanisius Wates.....	130
Lampiran 18	Surat Telah Melakukan Penelitian di MTs Negeri Wates	131
Lampiran 19	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Muhammadiyah 2 Wates.....	132
Lampiran 20	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP BOPKRI 1 Wates	133
Lampiran 21	Surat Telah Melakukan Penelitian di MTs Ma'Arif Wates.....	134
Lampiran 22	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Negeri 5 Wates.....	135
Lampiran 23	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Muhammadiyah 1 Wates.....	136
Lampiran 24	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Wates.....	137
Lampiran 25	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Negeri 3 Wates.....	138
Lampiran 26	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP VIP PESAWAT Wates	139
Lampiran 27	Surat Telah Melakukan Penelitian di MTs Muhammadiyah Wates	140
Lampiran 28	Surat Telah Melakukan Penelitian di SMP Muhammadiyah 2 Wates.....	141