

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
INTISARI .....	xi
ABSTRACT .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Remaja.....	9
1.1. Pengertian Remaja .....	9
1.2. Masalah Kesehatan Remaja .....	11
2. Obesitas .....	12
2.1. Pengertian Obesitas .....	12
2.2. Faktor Resiko Obesitas.....	14
2.3. Dampak Obesitas .....	17
3. Aktivitas Fisik.....	18
3.1. Pengertian Aktivitas Fisik .....	18
3.2. Manfaat Aktivitas Fisik .....	21
3.3. Tipe-Tipe Aktivitas Fisik .....	22
4. Kualitas Tidur .....	23
4.1. Tidur .....	23
4.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	26
4.3. Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur .....	29

5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur .....	30
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
C. Subjek Penelitian .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel.....	34
3. Penentuan Besar Sampel.....	35
4. Teknik Pengambilan Sampel .....	36
D. Variabel Penelitian .....	36
E. Definisi Operasional .....	37
F. Instrumen Penelitian .....	37
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	38
H. Metode Analisis Data .....	38
I. Etika Penelitian .....	39
J. Jalannya Penelitian .....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil.....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	40
2. Karakteristik Umum Subjek Penelitian.....	41
3. Hasil Analisis Bivariat .....	42
B. Pembahasan.....	44
1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur .....	44
2. Hubungan Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur ....	47
C. Kelemahan Penelitian .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN .....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelebihan dan kekurangan metode pengukuran aktivitas fisik ....	19
Tabel 2. Tabel Definisi Operasional .....	37
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek .....	42
Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Subjek.....	43
Tabel 5. Hubungan Karakteristik Responden dengan Kualitas Tidur .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Tidur .....	25
Gambar 2. Kerangka Teori .....	32
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	33
Gambar 4. Bagan pengambilan sampel.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Untuk Calon Subjek .....	56
Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	58
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian .....	59
Lampiran 4. Surat Perijinan .....	65
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian .....	69
Lampiran 6. Hasil Analisis SPSS .....	76
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan .....	83