

DAFTAR ISI

HalamanJudul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar.....	vii
Halaman Pernyataan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Intisari.....	xi
<i>Abstract</i>	xii
Bab I Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
Bab II Tinjauan Pustaka	
2.1 Telaah Pustaka.....	6
2.1.1 Tidur.....	6
a. Pengertian.....	6
b. Klasifikasi.....	6
c. Kebutuhan.....	10
d. Efek fisiologis.....	12
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	13
f. Kuesioner PSQI.....	13
2.1.2 Kebugaran.....	14
a. Definisi kebugaran.....	14
b. Komponen kebugaran.....	14
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran.....	16
d. Fungsi kebugaran.....	18

e. Metode <i>Harvard Step Up Test</i>	19
2.2 Hubungan durasi tidur dengan kebugaran tubuh.....	20
2.3 Kerangka teori	21
2.4 Kerangka konsep	23
2.5 Hipotesis	23
Bab III Metode Penelitian	
3.1 Rancangan Penelitian.....	24
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel	24
3.3.3 Kriteria Sampel	25
3.3.4 Jumlah Sampel.....	25
3.4 Variabel Penelitian.....	26
3.5 Definisi Operasional	27
3.5.1 Tingkat Kebugaran tubuh.....	27
3.5.2 Durasi tidur.....	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
a. Responden.....	29
b. Alat dan bahan	29
3.7 Tahap Penelitian	30
3.8 Metode Pengumpulan Data	30
3.9 Analisis Data.....	31
3.10 Etika Penelitian.....	31
Bab IV Hasil dan Pembahasan	
4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.1.1 Distribusi subjek penelitian.....	32
4.1.2 Hubungan durasi tidur dengan kebugaran tubuh.....	36
4.2 Pembahasan.....	37
4.3 Keterbatasan Penelitian	42

Bab V. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
Daftar Pustaka.....	44
Lampiran.....	47



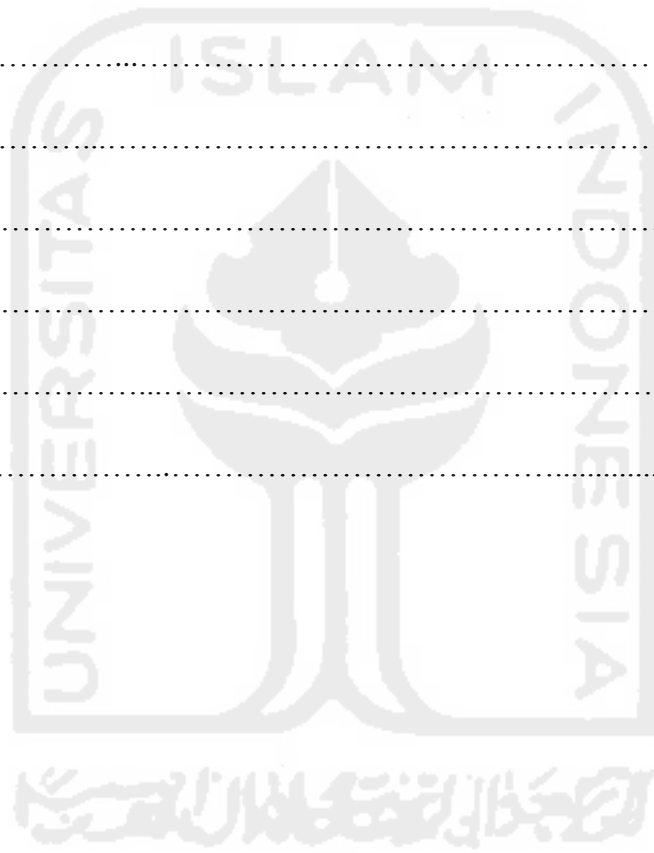
DAFTAR TABEL

Tabel 136



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	9
Gambar 2.....	20
Gambar 3	22
Gambar 4	23
Gambar 5	25
Gambar 6	28
Gambar 7	32
Gambar 8.....	33
Gambar 9.....	34
Gambar 10.....	35



HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Maret 2017



Bella Ratna Anggraini