

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN.....	
LEMBAR PERNYATAAN.....	
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Tidur	12
2.1.1 Definisi Tidur.....	12

2.1.2 Fisiologi Tidur	12
2.1.3 Kualitas Tidur	16
2.1.4 Komponen Kualitas Tidur	16
2.1.5 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	18
2.1.6 Gangguan Tidur	20
2.1.7 Manfaat Tidur	22
2.1.8 Instrumen Kualitas tidur	25
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	26
2.2.1 Definisi Aktivitas Fisik	26
2.2.2 Kategori Aktivitas Fisik	27
2.2.3 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	28
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Aktivitas Fisik	30
2.2.5 Manfaat Aktivitas Fisik	31
2.2.6 Instrumen Aktivitas Fisik	32
2.3 Kerangka Konseptual	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
3.1 Rancangan Penelitian	35
3.2 Paradigma Penelitian	35
3.3 Variabel Penelitian	36
3.4 Hipotesis Penelitian	37
3.5 Definisi Konseptual dan Operasional	37
3.5.1 Definisi Konseptual	37
3.5.2 Definisi Operasional	38
3.6 Populasi dan sampel	40
3.6.1 Populasi	40
3.6.2 Sampel	40
3.6.3 Teknik Sampling	41

3.7 Etika Penelitian.....	43
BAB IV DESAIN PENELITIAN	46
4.1 Pengumpulan Data.....	46
4.1.1 Instrumen Penelitian	46
4.1.2 Teknik Pengumpulan Data.....	49
4.2 Langkah Penelitian	50
4.2.1 Pengolahan Data	51
4.2.2 Uji Validitas dan Realiabilitas	52
4.2.3 Analisa Data.....	54
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	57
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	58
5.1 Hasil.....	58
5.1.1 Analisa Univariat	58
5.1.2 Analisa Bivariat	59
5.2 Pembahasan	60
5.2.1 Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung	60
5.2.2 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung	62
5.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
6.1 Kesimpulan.....	67
6.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	30

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Aktivitas Fisik	32
Tabel 3.3 Jumlah Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung 2022.....	35
Tabel 4.1 Interpretasi Uji Hipotesis Korelatif <i>Spearman Rank</i>	50
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.....	59
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.....	60
Tabel 5.3 Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data

Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuesioner

Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 6 Bukti Izin Penggunaan Kuesioner

Lampiran 7 Kuesioner

Lampiran 8 Hasil SPSS

Lampiran 9 Data Induk Penelitian

Lampiran 10 Hasil Uji Plagiarisme

Lampiran 11 Data Riwayat Hidup