

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BUKAN PLAGIAT	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.	8
A. Aktivitas Fisik	8
B. Judo	12

C. Tidur	14
D. Insomnia	23
E. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFENISI OPERASIONAL	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Defenisi Operasional	31
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian	33
B. Populasi Sampel	33
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu Penelitan	34
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpul Data	36
G. Uji Validitas dan Reabilitas	36
H. Prosedur Pengumpulan Data	38
I. Rencana Analisis Data	40
J. Analisa Data	41
BAB V HASIL PENELITIAN	43
A. Analisa Univariat	43
B. Analisa Bivariat	46

BAB VI PEMBAHASAN	47
A. Pembahasan Hasil Penelitian	47
1. Hasil Univariat	47
2. Hasil Bivariat	51
B. Keterbatasan Penelitian	53
C. Implikasi Untuk Keperawatan	54
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN