

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIATISME.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	lii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Remaja.....	9
a. Pembagian remaja.....	8

2. Pola tidur.....	11
a. Pengertian tidur...	11
b. Fisiologis tidur.....	12
c. Ritme Sakardian.....	12
d. Tahapan tidur.....	13
e. Pola tidur	15
f. Faktor yang mempengaruhi pola tidur	16
g. Manfaat tidur	19
h. Gangguan tidur	19
3. Kualitas tidur.....	24
a. Pengertian.....	24
b. Tanda fisik dan psikologis.....	24
B. Hubungan antara intensitas menonton televisi terhadap pola tidur remaja.....	29
C. Kerangka Teori	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Kerangka Konsep	32
B. Variabel Penelitian	32
C. Desain Penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
E. Tempat dan Waktu Penelitian.	34
F. Definisi Operasional.....	35

G. Alat penelitian dan pengumpulan Data.	35
H. Metode Pengumpulan Data.	43
I. Teknik pengolahan dan Analisa Data.....	44
J. Etika Penelitian.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN	48
A. Gambaran Umum	48
B. Karakteristik responden.....	49
1. Usia.....	49
2. Jenis kelamin	49
C. Analisa Univariat.....	50
1. Intensitas menonton televisi	50
2. Pola tidur	50
3. Kualitas tidur	51
D. Analisa bivariat.....	51
BAB V PEMBAHASAN	54
A. Karakteristik responden.....	54
1. Usia.....	54
2. Jenis kelamin	55
B. Analisa Univariat.....	56
1. Intensitas menonton televisi	56
2. Pola tidur	56
3. Kualitas tidur	58
C. Analisa Bivariat	59

1. Hubungan intensitas menonton televisi terhadap pola tidur remaja	59
2. Hubungan intensitas menonton televisi terhadap kualitas tidur remaja.....	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	