

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	1
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	2
KATA PENGANTAR.....	3
DAFTAR ISI.....	5
DAFTAR TABEL.....	7
DAFTAR GAMBAR.....	8
DAFTAR LAMPIRAN.....	9
INTISARI.....	10
ABSTRACT.....	11
BAB I	
PENDAHULUAN.....	12
A. Latar Belakang.....	12
B. Perumusan Masalah.....	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Keaslian Penelitian.....	17
BAB II	
TINJAUAN PUSTAKA.....	21
A. Tinjauan Pustaka.....	21
1. Kelelahan Kerja.....	21
2. Status Gizi.....	25
3. Asupan.....	27
4. Durasi Penggunaan Gawai.....	33
5. Kualitas Tidur.....	35
B. Kerangka Teoretis.....	38
C. Kerangka Konseptual.....	39
D. Hipotesis.....	39
BAB III	
METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Subjek Penelitian.....	40
D. Variabel Penelitian.....	43
E. Definisi Operasional.....	44
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	48
G. Instrumen Penelitian.....	48
H. Cara Analisis Data.....	51
I. Etika Penelitian.....	52
J. Jalannya Penelitian.....	54



BAB IV	
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil.....	56
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V	
KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Keaslian Penelitian.....	17
Tabel 2.	Klasifikasi IMT Menurut Kemenkes RI Tahun 2019.....	26
Tabel 3.	Kebutuhan Vitamin Harian	28
Tabel 4.	Kebutuhan Mineral Harian.....	30
Tabel 5.	Jumlah Guru di Yayasan Budi Mulia Dua.....	42
Tabel 6.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	44
Tabel 7.	Karakteristik Sosiodemografi Responden Penelitian.....	57
Tabel 8.	Gambaran Pola Hidup Responden.....	58
Tabel 9.	Kelelahan Kerja pada Guru Yayasan Budi Mulia Dua.....	59
Tabel 10.	Hubungan Karakteristik Sosiodemografi dengan Kelelahan Kerja.....	60
Tabel 11.	Hubungan Faktor Pola Hidup dan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Kerja.....	61
Tabel 12.	Hasil Uji Regresi Logistik.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Teoretis.....	38
Gambar 2.	Kerangka Konseptual.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	<i>Ethic Approval</i>	79
Lampiran 2.	<i>Informed Consent</i>	80
Lampiran 3.	Lembar Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian.....	83
Lampiran 4.	Data Diri Responden.....	84
Lampiran 5.	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	87
Lampiran 6.	Kuesioner KAUPK2.....	91
Lampiran 7.	Hasil Uji Turnitin.....	93