

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah Pustaka.....	8
1. Mahasiswi.....	8
2. Siklus Menstruasi.....	8
2.1. Definisi Menstruasi.....	8
2.2. Fase-fase Menstruasi.....	9
2.3. Gangguan Menstruasi.....	13
3. Kualitas Tidur.....	19
3.1. Definisi Tidur.....	19
3.2. Fase-fase Tidur.....	19
3.3. Definisi Kualitas Tidur.....	22
3.4. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	23
3.5. Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	25
4. Persentase Lemak Tubuh.....	27
4.1. Definisi Lemak Tubuh.....	27
4.2. Faktor yang Memengaruhi Persen Lemak Tubuh.....	28
4.3. Pengukuran dan Klasifikasi Persen Lemak Tubuh.....	31
4.4. Hubungan Persen Lemak Tubuh terhadap Siklus Menstruasi....	34
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian.....	41
E. Definisi Operasional.....	42
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Jenis dan Pengumpulan Data.....	45
H. Metode Pengolahan Data.....	46
I. Metode Analisis Data.....	47
J. Etika Penelitian.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	56
C. Keterbatasan.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Formula Durnin-Womersley.....	33
Tabel 2. 2 Klasifikasi Persen Lemak Tubuh Pada Perempuan.....	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4.1 Karakteristik Umum.....	51
Tabel 4.2 Gambaran Distribusi Komponen Kualitas Tidur (PSQI).....	52
Tabel 4.3 Gambaran Kualitas Tidur.....	53
Tabel 4.4 Gambaran Persentase Lemak Tubuh.....	53
Tabel 4.5 Gambaran Karakteristik Siklus Menstruasi.....	54
Tabel 4.6 Gambaran Siklus Menstruasi.....	55
Tabel 4.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi.....	55
Tabel 4.8 Hubungan Persentase Lemak dengan Siklus Menstruasi.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Ovarium.....	11
Gambar 2.2 Siklus Menstruasi.....	13
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.4 Kerangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethic Committe Approval</i>	85
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	86
Lampiran 3. Formulir Data Diri dan Pengukuran.....	87
Lampiran 4. Kuesioner Siklus Menstruasi.....	89
Lampiran 5. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	91
Lampiran 6. Hasil Uji Similaritas Turnitin.....	94