

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Tidur.....	8
a. Definisi Tidur.....	8
b. Durasi Tidur.....	9
c. Fungsi Tidur.....	9
d. Fisiologi Tidur.....	11
e. Tahap Tidur.....	13
f. Kualitas Tidur.....	17
g. Dampak Kesehatan.....	19
h. Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	20
i. Alat Ukur Kualitas Tidur.....	27
2. Obesitas dan Obesitas Sentral.....	28
a. Definisi Obesitas dan Obesitas Sentral.....	28
b. Indikator obesitas sentral.....	30
c. Dampak Kesehatan Obesitas Sentral.....	33
3. Indeks Lingkar Pinggang yang Disesuaikan Berat Badan atau Weight Adjusted Waist Index (WWI).....	34
a. Definisi Weight Adjusted Waist Index (WWI).....	34
b. Faktor yang memengaruhi WWI.....	35
4. Rasio Lingkar Pinggang-Tinggi Badan (waist-to-height Ratio).....	38
a. Definisi waist-to-height Ratio (WHtR).....	38
b. Faktor yang Memengaruhi WHtR.....	39

5. Lingkaran Perut.....	42
a. Definisi Lingkaran Perut.....	42
b. Faktor yang memengaruhi lingkaran perut.....	42
6. Hubungan WWI, WHtR, Lingkaran Perut dengan Kualitas Tidur.....	44
7. Mahasiswa.....	47
B. Kerangka Teoretis.....	48
C. Kerangka Konseptual.....	49
D. Hipotesis.....	49
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	50
B. Subjek Penelitian.....	50
1. Populasi.....	50
a. Kriteria Inklusi.....	50
b. Kriteria Eksklusi.....	51
2. Sampel.....	51
3. Cara Pengambilan Sampel.....	52
C. Variabel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional.....	54
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	57
F. Instrumen Penelitian.....	57
G. Cara Analisis Data.....	58
1. Analisis Univariat.....	58
2. Analisis Bivariat.....	58
H. Etika Penelitian.....	59
I. Jalannya Penelitian.....	59
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian.....	61
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	61
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	62
4. Hubungan Indeks Lingkaran Pinggang, Rasio Lingkaran Pinggang/Tinggi Badan, dan Lingkaran Perut dengan Kualitas Tidur.....	66
B. Pembahasan.....	71
C. Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.....	93
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>109</b>