UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Persentase Lemak Tubuh, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi UGM
Alya Devina Fitriani, Prof. Dr. Siti Helmyati, DCN., M.Kes; Farah Faza, S.Gz, M.Gizi
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI iii
KATA PENGANTAR iv
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR TABEL x
DAFTAR LAMPIRAN xi
ABSTRAK xii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan Umum 4
2. Tujuan Khusus 5
D. Manfaat Penelitian 5
1. Bagi Peneliti 5
2. Bagi Keilmuan 5
3. Bagi Masyarakat 5
E. Keaslian Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 10
A. Telaah Pustaka 10
1. Siklus Menstruasi 10
2. Persentase Lemak Tubuh 18
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) 21
4. Kualitas Tidur 23
B. Kerangka Teori 31

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
Hubungan Persentase Lemak Tubuh, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi UGM
Alya Devina Fitriani, Prof. Dr. Siti Helmyati, DCN., M.Kes; Farah Faza, S.Gz, M.Gizi
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

C. Kerangka Konsep 32
D. Hipotesis 32
BAB III METODE PENELITIAN 33
A. Rancangan Penelitian 33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 33
C. Populasi dan Subjek Penelitian 33
1. Populasi 33
2. Subjek 33
3. Besar Subjek 34
D. Variabel Penelitian 35
1. Variabel Bebas 35
2. Variabel Terikat 35
E. Definisi Operasional 36
F. Instrumen Penelitian 40
G. Jenis dan Pengumpulan Data 41
H. Metode Pengolahan Data 42
I. Metode Analisis Data 42
J. Etika Penelitian 43
K. Jalannya Penelitian 43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 45
A. Hasil Penelitian 45
B. Pembahasan 57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 66
A. Kesimpulan 66
B. Saran 66
DAFTAR PUSTAKA 67
LAMPIRAN 77