

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Keaslian Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Stres dan Manajemen Stres	7
a. Definisi	7
b. Tipe stres	7
c. Faktor yang mempengaruhi stres.....	8
d. <i>Coping with stres</i> /Koping dengan stres	8
e. Efek stres.....	9
2. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	10
a. Definisi dan cara menghitung IMT	10
b. Faktor yang mempengaruhi IMT.....	10
3. Tekanan Darah	11
4. <i>Wellness Lifestyle Questionnaire</i>	13
B. Kerangka Teori.....	15

C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesis	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Subjek Penelitian	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	18
E. Instrumen Penelitian.....	19
F. Tahapan Penelitian	19
G. Etika Penelitian	20
BAB IV	211
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil Penelitian	21
B. Pembahasan	244
C. Keterbatasan Penelitian	30
BAB V.....	31
KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN.....	37