

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Obesitas.....	10
1.1 Pengertian Obesitas	10
1.2 Faktor yang Mempengaruhi Obesitas	12
1.3 Dampak Obesitas	13
2. Tidur.....	14
2.1 Pengertian Tidur	14
2.2 Proses Fisiologis Tidur.....	15
2.3 Manfaat Tidur	20
2.4 Kebutuhan Tidur	21
2.5 Faktor yang Mempengaruhi Tidur	22
2.6 Kualitas Tidur	26

2.7 Instrumen Pengukuran Durasi dan Kualitas Tidur	26
3. Hubungan Durasi dan Kualitas Tidur Terhadap Indeks Massa Tubuh ...	28
B. Kerangka Teoritis.....	31
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Subjek Penelitian	33
1. Sampel/Populasi.....	33
2. Besar Sampel	34
3. Teknik Pengambilan Sampel	34
C. Variabel Penelitian.....	35
D. Definisi Operasional.....	35
E. Instrumen Penelitian	37
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	37
G. Metode Analisis Data.....	37
H. Etika Penelitian	38
I. Jalannya Penelitian.....	38
1. Persiapan.....	39
2. Pelaksanaan	39
3. Pelaporan	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil.....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
2. Karakteristik Umum Subjek Penelitian.....	41
3. Hasil Analisis Bivariat	43
3.1 Korelasi Durasi dan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh ...	43
3.2 Korelasi Durasi dan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh	
dengan Kontrol Asupan Energi dan Aktivitas Fisik.....	45
B. Pembahasan.....	46
1. Hubungan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh	46
2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh	49

C. Kelemahan Penelitian.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59