

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Keaslian Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Tidur.....	12
a. Definisi dan klasifikasi.....	12
i. Tidur gelombang lambat.....	12
ii. Tidur gerakan mata cepat....	13
b. Siklus tidur.....	15
c. Fungsi tidur.....	18
i. Biokimia.....	18

ii. Fisiologis.....	19
iii. Neurologis.....	20
iv. Psikolog.....	21
d. Durasi tidur.....	22
e. Kekurangan tidur.....	24
f. Kekurangan tidur sebagai faktor risiko obesitas.....	26
2. Obesitas.....	33
a. Definisi dan pengukuran.....	33
b. Etiologi dan patogenesis.....	33
i. Genetik.....	34
ii. Abnormalitas neurogenik....	35
iii. Perilaku makan abnormal....	35
iv. Aktivitas fisik.....	36
3. Indeks Massa Tubuh.....	37
a. Definisi dan pengukuran.....	37
b. Klasifikasi.....	38
c. Indeks massa tubuh dan komposisi tubuh.....	40
d. Indeks massa tubuh sebagai faktor risiko.....	44
4. Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul.....	44
a. Definisi dan pengukuran.....	44
b. Klasifikasi.....	46
c. Rasio lingkar pinggang-pinggul sebagai faktor risiko.....	46
B. Landasan Teori.....	47
C. Kerangka Konsep.....	50
D. Hipotesis.....	50

BAB III METODE PENELITIAN.....	51
A. Rancangan Penelitian.....	51
B. Populasi dan Subjek.....	51
C. Instrumen Penelitian.....	53
D. Jalan Penelitian.....	54
E. Variabel dan Definisi Operasional Variabel..	57
F. Analisis Hasil.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Hasil.....	62
1. Gambaran umum lokasi penelitian.....	62
2. Karakteristik umum subjek penelitian...	62
3. Analisis bivariabel.....	64
a. Hubungan jenis kelamin, aktivitas fisik, kualitas dan durasi tidur terhadap indeks massa tubuh dan rasio lingkar pinggang-pinggul.....	64
b. Hubungan kualitas tidur dan durasi tidur terhadap indeks massa tubuh dan rasio lingkar pinggang-pinggul....	69
4. Analisis Multivariabel.....	73
B. Pembahasan.....	75
1. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul.....	75
2. Hubungan Durasi Tidur Terhadap Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul.....	79
3. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul.....	87
4. Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Indeks Massa Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul.....	89

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	95
1. Kesimpulan.....	95
2. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	110