

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Keaslian Penelitian.....	6
I.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Tinjauan Pustaka.....	8
II.1.1 Antropometri.....	8
II.1.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja.....	10
II.1.3 Berat Tubuh Berlebih dan Obesitas pada Remaja.....	13
II.1.4 Pola Tidur pada Remaja.....	15
II.1.5 Pola Tidur dan Irama Sirkadian.....	16
II.1.6 Hubungan Menarche dengan Pola Tidur Perempuan.....	19
II.1.7 Faktor-faktor yang mempengaruhi pola Tidur.....	19
II.1.8 Tidur dan Risiko Kesehatan.....	21
II.1.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas.....	24
II.1.10 Pengukuran Obesitas.....	25
A. Indeks Massa Tubuh (IMT).....	26
B. Rasio lingkar pinggang dan tinggi Tubuh.....	27
C. Ukuran lingkar pinggang.....	27
D. Rasio Lingkar Pinggang dan Lingkar Pinggul.....	27
E. Tebal Lipatan Kulit.....	28
II.1.11 SMA Taruna Nusantara.....	28
II.2 Landasan Teori.....	29
II.3 Kerangka Teori.....	32
II.4 Kerangka Konsep.....	33
II.5 Hipotesis.....	33



BAB III	METODE PENELITIAN.....	34
III.1	Rancangan Penelitian.....	34
III.2	Populasi dan Subyek Penelitian.....	34
III.3	Alat.....	35
III.4	Prosedur Pelaksanaan.....	36
III.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	37
III.6	Analisis Data.....	40
III.7	Validitas dan Reliabilitas Penelitian.....	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
IV.1	Hasil Penelitian.....	42
IV.1.1	Karakteristik Subjek Penelitian.....	42
IV.1.2	Perbedaan Karakteristik Subjek Penelitian Kelompok Laki-laki dan Perempuan.....	44
IV.1.3	Hubungan dan Perbedaan Rerata Rasio Lingkar Pinggang dan Lingkar Pinggul serta Persentase Lemak Tubuh pada Kelompok Durasi Tidur Malam.....	47
IV.1.4	Hubungan dan Perbedaan Rerata Rasio Lingkar Pinggang dan Lingkar Pinggul serta Persentase Lemak Tubuh pada Kelompok Waktu Tidur Malam.....	56
IV.2	Pembahasan.....	64
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
V.1	Kesimpulan.....	76
V.2	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....		78
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut WHO, 2004.....	26
Tabel 2.	Karakteristik siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	43
Tabel 3.	Karakteristik siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang, berdasarkan jenis kelamin.....	45
Tabel 4.	Rerata rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh antar kelompok durasi tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	49
Tabel 5.	Hubungan antara rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh terhadap durasi tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	49
Tabel 6.	Rerata rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh antar kelompok durasi tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	53
Tabel 7.	Hubungan antara rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh terhadap durasi tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	54
Tabel 8.	Rerata rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh antar kelompok waktu tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	57



Tabel 9. Hubungan antara rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh terhadap waktu tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	58
Tabel 10. Rerata rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh antar kelompok waktu tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	61
Tabel 11. Hubungan antara rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul, serta persentase lemak tubuh terhadap waktu tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Distribusi durasi tidur malam pada Siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang...	43
Gambar 2.	Distribusi waktu tidur malam pada siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	44
Gambar 3.	Rerata lingkar pinggang siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	46
Gambar 4.	Rerata lingkar pinggul siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	46
Gambar 5.	Rerata rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	47
Gambar 6.	Rerata persentase lemak tubuh siswa SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	47
Gambar 7.	Distribusi nilai lingkar pinggang terhadap durasi tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	50
Gambar 8.	Distribusi nilai lingkar pinggang terhadap durasi tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	51
Gambar 9.	Distribusi rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul terhadap durasi tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	51
Gambar 10.	Distribusi persentase lemak tubuh terhadap durasi tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	52

Gambar 11.	Distribusi nilai lingkar pinggang terhadap durasi tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	54
Gambar 12.	Distribusi nilai lingkar pinggul terhadap durasi tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	55
Gambar 13.	Distribusi rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul terhadap durasi tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	55
Gambar 14.	Distribusi persentase lemak tubuh terhadap durasi tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	56
Gambar 15.	Distribusi nilai lingkar pinggang terhadap waktu tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	58
Gambar 16.	Distribusi nilai lingkar pinggul terhadap waktu tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	
Gambar 17.	Distribusi rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul terhadap waktu tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	59
Gambar 18.	Distribusi persentase lemak tubuh terhadap waktu tidur malam pada siswa laki-laki SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	60



Gambar 19. Distribusi nilai lingkar pinggang terhadap waktu tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	62
Gambar 20. Distribusi nilai lingkar pinggul terhadap waktu tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	63
Gambar 21. Distribusi rasio lingkar pinggang dan lingkar pinggul terhadap waktu tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	63
Gambar 22. Distribusi persentase lemak tubuh terhadap waktu tidur malam pada siswa perempuan SMA Taruna Nusantara, Magelang.....	64