

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                  | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                    | ii   |
| KATA PENGANTAR .....                                       | iii  |
| DAFTAR ISI.....  | v    |
| DAFTAR TABEL .....   | vii  |
| DAFTAR GAMBAR.....   | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                      | ix   |
| ABSTRACT .....   | x    |
| INTISARI .....   | xi   |
| BAB I PENDAHULUAN  |      |
| A. Latar Belakang .....                                    | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                   | 3    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                 | 3    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                | 3    |
| E. Keaslian Penelitian.....                                | 4    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA                                    |      |
| A. Tidur .....   | 7    |
| B. Konsentrasi Belajar .....                               | 13   |
| C. Remaja .....  | 17   |
| D. Obesitas.....   | 19   |
| E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar..... | 22   |
| F. Kerangka Teori.....                                     | 26   |
| G. Kerangka Konsep.....                                    | 26   |

|  |    |
|--|----|
| H. Hipotesis .....                             | 27 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>               |    |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....        | 28 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....           | 28 |
| C. Populasi dan Subjek Penelitian .....        | 29 |
| D. Variabel Penelitian .....                   | 30 |
| E. Definisi Operasional .....                  | 31 |
| F. Instrumen Penelitian .....                  | 33 |
| G. Uji Validitas dan Reabilitas .....          | 33 |
| H. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....       | 35 |
| I. Jalannya Penelitian .....                   | 35 |
| J. Manajemen dan Analisis Data .....           | 36 |
| K. Etika Penelitian .....                      | 38 |
| L. Keterbatasan dan Kesulitan Penelitian ..... | 36 |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>             |    |
| A. Hasil .....                                 | 40 |
| B. Pembahasan .....                            | 45 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>              |    |
| A. Kesimpulan .....                            | 49 |
| B. Saran .....                                 | 49 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                           | 50 |
| LAMPIRAN .....                                 | 54 |