

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	x
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.1 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	4
2.1 Konsep Kualitas Tidur .....	4
2.1.1 Defenisi Kualitas Tidur.....	4
2.1.2 Pola Tidur.....	4
2.1.3 Kebutuhan Tidur Manusia.....	5
2.1.4 Manfaat Tidur.....	6
2.15 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	7
2.1.6 Gangguan Tidur.....	7
2.1.7 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	8

2.1.8 Kuesioner PSQI.....	9
2.2 Status Gizi .....	9
2.2.1 Gizi Kurang .....	11
2.2.2 Gizi Lebih.....	12
2.2.3 Penelitian Status Gizi Menggunakan Antropometri .....	12
2.2.4 Penilaian Status Gizi pada Dewasa Awal .....	13
2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi .....	14
2.4 Kerangka Teori .....	15
<b>BAB III. KERANGKA KONSEP DAN DEFENISI OPERASIONAL .....</b>	<b>16</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	16
3.2 Defenisi Operasional .....	17
<b>BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
4.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	18
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	18
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
4.3.1 Populasi.....	18
4.3.2 Sampel.....	18
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	19
4.4.1 Data Primer .....	19
4.4.2 Data Sekunder .....	20
4.5 Pengolahan Data dan Analisis Data .....	20
4.5.1 Pengolahan Data.....	20
4.5.2 Analisis Data .....	21
<b>BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
5.1 Karakteristik Responden .....	22
5.2 Status Gizi .....	23

5.3 Kualitas Tidur .....	25
5.4 Gambaran Kualitas Tidur dan Status Gizi.....	31
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>35</b>
6.1 Kesimpulan.....	35
6.2 Saran.....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>