

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Manfaat Bagi Siswa SMP Negeri 6 Surabaya	5
1.5.2 Manfaat Bagi Institusi.....	5
1.5.3 Manfaat Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	6

2.2 Pengetahuan Gizi Seimbang	15
2.2.1 Definisi Pengetahuan Gizi	15
2.2.2 Tingkatan Pengetahuan	15
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja	16
2.3 Konsep Gizi Seimbang	16
2.3.1 Definisi Gizi Seimbang.....	16
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Penerapan Gizi Seimbang	16
2.4 Kualitas Tidur	18
2.4.1 Definisi kualitas tidur.....	18
2.4.2 Kebutuhan Tidur pada Remaja	18
2.4.3 Faktor-Faktor yang Memberi Pengaruh Kualitas Tidur.....	19
2.4.4 Dampak Kualitas Tidur Buruk Terhadap Kesehatan	20
2.4.5 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	20
2.5 Status Gizi.....	21
2.5.1 Definisi Status Gizi	21
2.5.2 Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	22
2.5.3 Penilaian Status Gizi Remaja.....	22
2.6 Remaja	23
2.6.1 Definisi Remaja	23
2.6.2 Karakteristik Masa Remaja.....	24
2.6.3 Pentingnya Status Gizi pada Remaja	24
2.6.4 Masalah Remaja di Indonesia	25
2.7 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	25
2.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	26
2.9 Kerangka Konsep.....	27
2.10 Penjelasan	27

2.11 Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Desain	29
3.2 Lokasi serta Waktu.....	29
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	29
3.2.2 Waktu Penelitian	29
3.3 Variabel dan Definisi Operasional	29
3.3.1 Variabel Operasional.....	29
3.3.2 Definisi Operasional	30
3.4 Rancangan Sampel.....	31
3.4.1 Populasi Penelitian.....	31
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	31
3.5 Alur Penelitian	34
3.6 Pengumpulan Data	34
3.7 Instrumen Penelitian	35
3.8 Pengolahan serta Analisis Data.....	36
3.8.1 Teknik Pengolahan Data	36
3.8.2 Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	38
4.1 Gambaran Umum Obyek.....	38
4.1.1 Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2 Visi serta Misi	39
4.1.3 Struktur Organisasi	40
4.1.4 Sarana serta Prasarana	41
4.1.5 Jumlah Siswa	42
4.2 Hasil Penelitian.....	42

4.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	42
4.2.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	43
4.2.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	44
4.2.4 Distribusi Frekuensi Status Gizi	45
4.2.5 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	45
4.2.6 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	46
BAB V PEMBAHASAN	48
5.1 Karakteristik Partisipan Jenis Kelamin, Usia dan Tempat Tinggal.....	48
5.2 Pengetahuan Gizi Seimbang	49
5.3 Kualitas Tidur	50
5.4 Status Gizi.....	51
5.5 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi	52
5.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	57
6.1 Kesimpulan	57
6.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62