

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
HALAMAN LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Teori

1. Konsep Tidur

a. Pengertian Tidur	5
b. Ciri- Ciri Tidur	5
c. Fungsi Tidur	5
d. Fisiologi Tidur	6

e.	Tahapan – Tahapan Siklus Tidur	7
f.	Pola Tidur	8
g.	Faktor yang Mempengaruhi Tidur	9
h.	Gangguan Pola Tidur	10
i.	Kualitas Tidur	11
j.	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	12
2.	Konsep Remaja	
a.	Pengertian Remaja	14
b.	Tahapan Remaja	14
c.	Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja	15
d.	Perkembangan Remaja	17
3.	Konsep Obesitas	
a.	Pengertian Obesitas	19
b.	Penyebab Obesitas	19
c.	Indeks Massa Tubuh	23
d.	Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja	23
e.	Dampak Obesitas terhadap Kualitas Tidur	24
f.	Terapi pada Obesitas	24
g.	Pengelolaan Obesitas	26
B.	Kerangka Konseptual	27

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian	29
----	-------------------------	----

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 29

C. Identifikasi Variabel Penelitian 30

D. Definisi Operasional	30
E. Prosedur Pengumpulan Data	32
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32
G. Pengolahan Data	33
H. Analisis Data	36
I. Etika Penelitian	37
J. Tempat dan Waktu Penelitian	37
K. Jadwal Kegiatan Penelitian	38

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
B. Data Umum	40
C. Data Khusus	41

BAB V PEMBAHASAN

A. Data Umum	42
B. Data Khusus	43

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	45
B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

..... 46

LAMPIRAN