

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Remaja.....	5
2.1.1 Definisi Remaja.....	5
2.1.2 Batas Umur Remaja.....	5
2.1.3 Aspek-aspek Perkembangan Remaja.....	6
2.2 Obesitas.....	7
2.2.1 Definisi.....	7
2.2.2 Macam obesitas.....	7
2.2.3 Pengukuran obesitas.....	8
2.2.4 Penyebab obesitas.....	8
2.2.5 Dampak Obesitas.....	9
2.3 Aktivitas Fisik.....	9
2.3.1 Definisi.....	9
2.3.2 Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
2.3.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	10
2.3.4 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR.....	11
2.3.5 Factor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	12
2.4 Kualitas Tidur.....	12
2.4.1 Definisi.....	12
2.4.2 Fungsi Tidur.....	13

2.4.3 Fisiologi Tidur	13
2.4.4 Tahapan Tidur.....	13
2.4.5 Kebutuhan Tidur Remaja	14
2.4.6 Kualitas Tidur	15
2.4.7 Pittsburgh Quality Scale Index (PSQI)	16
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	17
3.1 Kerangka Konsep.....	17
3.2 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB 4 METODE PENELITIAN	19
4.1 Jenis Penelitian	19
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	19
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
4.4 Variable Penelitian dan Definisi Operasional Variabel (DOV)	20
4.5 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	21
4.5.1 Pengolahan Data Penelitian	21
4.5.2 Teknik Analisis Data.....	22
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
5.1 Hasil Penelitian	24
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
5.1.2 Karakteristik Responden	25
5.1.3 Tingkat Aktivitas Fisik.....	27
5.1.4 Kualitas Tidur	28
5.1.5 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk	28
5.1.6 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk	29
5.2 Pembahasan	30
5.2.1 Karakteristik Responden	30
5.2.2 Aktivitas Fisik.....	30
5.2.3 Kualitas Tidur	31
5.2.4 Obesitas	32
5.2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas	32
5.2.6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas	34
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	36

6.1 Kesimpulan.....	36
6.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Interpretasi Hasil IMT	8
Tabel 2. 2 Klasifikasi Tingkat Aktivitas Fisik	10
Tabel 2. 3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR	11
Tabel 2. 4 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	12
Tabel 2. 5 Tahapan Siklus Tidur	13
Tabel 2. 6 Klasifikasi Durasi Tidur	14
Tabel 4. 1 Variable Penelitian dan Definisi Operasional Variabel (DOV)	20
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Usia pada Siswa SMA Negeri 2 Nganjuk Tahun 2022.....	26
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Siswa SMA Negeri 2 Nganjuk Tahun 2022.....	26
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Obesitas pada Siswa SMA Negeri 2 Nganjuk Tahun 2022.....	27
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa SMA Negeri 2 Nganjuk Tahun 2022.....	27
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 2 Nganjuk Tahun 2022.....	28
Tabel 5. 6 Tabulasi Silang Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk.....	28
Tabel 5. 7 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual.....	17
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Persetujuan Ketersediaan Menjadi Responden.....	42
Lampiran 2: Formulir Pengumpulan Data	43
Lampiran 3: Kuisisioner Aktivitas Fisik	44
Lampiran 4: Kuisisioner Kualitas Tidur	46
Lampiran 5: Keterangan Skoring.....	48
Lampiran 6: Master Tabel Data Responden.....	50
Lampiran 7: Hasil Uji Statistik.....	53
Lampiran 8: Dokumentasi.....	56

DAFTAR SINGKATAN

IMT	: Indeks Massa Tubuh
PGN	: Persatuan Gizi Nasional
WHO	: World Health Organization
METs	: Metabolic Equivalent
PAL	: Physical Activity Level
NREM	: Non Rapid Eye Movement
REM	: Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Quality Scale Index
AKG	: Angka Kecukupan Gizi