

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Masyarakat.....	4
1.4.2 Bagi Institusi	4
1.4.3 Bagi Peneliti	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Pengertian.....	6
2.1.2 Tahapan Remaja.....	6
2.1.3 Kebutuhan Energi Remaja	8
2.2 Obesitas	9
2.2.1 Pengertian Obesitas	9
2.2.2 Faktor Penyebab Obesitas	9
2.2.3 Pengukuran Obesitas	11
2.2.4 Dampak Obesitas	12
2.3 Asupan Energi	13
2.3.1 Cara Pengukuran Tingkat Asupan : Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	14
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Asupan.....	17
2.4 Durasi Tidur	19
2.4.1 Pengertian Tidur.....	19
2.4.2 Fisiologi Tidur.....	20
2.4.3 Kualitas tidur.....	21
2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	22
2.4.5 Hubungan Tidur Dengan Sistem Hormonal.....	24
2.4.6 Pola Tidur dan Tidur Normal Pada Anak	26
2.4.7 Penilaian Durasi Tidur	27
BAB 3 KERANGKA KONSEP	29
3.1 Kerangka Konsep	29

3.2 Penjelasan Kerangka Konsep	30
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	31
4.1 Jenis Penelitian	31
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	31
4.2.1 Tempat Penelitian.....	31
4.2.2 Waktu Penelitian	31
4.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	31
4.3.1 Populasi	31
4.3.2 Sampel.....	31
4.3.3 Teknik Sampling	33
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	34
4.4.1 Variabel Penelitian	34
4.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	34
4.5 Teknik Pengumpulan Data	35
4.5.1 Jenis Data	35
4.5.2 Cara Pengumpulan Data.....	36
4.6 Instrumen Penelitian.....	36
4.7 Teknik Analisis Data	37
4.7.1 Pengolahan Data.....	37
4.7.2 Analisis Data	39
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	40
5.1 Hasil Penelitian	40
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
5.1.2 Karakteristik Responden	42
5.1.3 Gambaran Durasi Tidur.....	44
5.1.4 Gambaran Asupan Energi	44
5.1.5 Gambaran Obesitas	45
5.1.6 Gambaran Obesitas berdasarkan Durasi Tidur	45
5.1.7 Gambaran Obesitas berdasarkan Asupan Energi	46
5.2 Pembahasan	47
5.2.1 Karakteristik Responden	47
5.2.2 Gambaran Durasi Tidur.....	48
5.2.3 Gambaran Asupan Energi	49
5.2.4 Gambaran Obesitas	50
5.2.5 Gambaran Obesitas berdasarkan Durasi Tidur	51
5.2.6 Gambaran Obesitas berdasarkan Asupan Energi	52
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	55
6.1 Kesimpulan.....	55
6.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	60