

DAFTAR ISI

COVER HALAMAN	i
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Gizi Seimbang	7
2.1.1 Definisi Gizi Seimbang	7
2.1.2 Prinsip Gizi Seimbang	7
2.2 Pengetahuan Gizi Seimbang.....	12
2.2.1 Definisi Pengetahuan	12
2.2.2 Tingkatan Pengetahuan	12
2.2.3 Cara Pengukuran Pengetahuan.....	13
2.2.4 Definisi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	13
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang....	13
2.3 Konsep Tidur	15
2.3.1 Definisi Tidur	15
2.3.2 Fisiologi Tidur.....	16
2.3.3 Tahapan Tidur	16
2.3.4 Fungsi Tidur	18
2.3.5 Kebutuhan Tidur Manusia.....	18
2.4 Kualitas Tidur.....	19
2.4.1 Definisi Kualitas Tidur.....	19
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
2.4.3 Gangguan Tidur	21
2.4.4 <i>Pittsburgh Quality Scale Index</i>	23
2.5 Status Gizi	23
2.5.1 Definisi Status Gizi	23

2.5.2	Gizi Kurang.....	24
2.5.3	Gizi Lebih.....	25
2.5.4	Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri.....	25
2.5.5	Penilaian Status Gizi Remaja.....	26
2.5.6	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	27
2.6	Remaja.....	30
2.6.1	Definisi Remaja	30
2.6.2	Batas Umur Remaja	31
2.6.3	Aspek-aspek Perkembangan Remaja.....	32
2.6.4	Kebutuhan Gizi Remaja.....	34
2.6.5	Masalah Gizi Pada Remaja.....	35
2.7	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	35
2.8	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL		38
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	38
3.2	Penjelasan Kerangka Konseptual Penelitian	39
3.3	Hipotesis Penelitian	39
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		40
4.1.	Jenis Penelitian	40
4.2.	Waktu dan Tempat Penelitian	40
4.2.1.	Waktu	40
4.2.2.	Tempat.....	40
4.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	40
4.3.1	Populasi Penelitian	40
4.3.2	Sampel Penelitian.....	40
4.4.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	42
4.4.1	Variabel Penelitian	42
4.4.2	Definisi Operasional Variabel.....	43
4.5.	Teknik Pengumpulan Data	44
4.5.1	Jenis Data	44
4.6.	Pengolahan Data dan Analisa Data	45
4.6.1	Pengolahan Data.....	45
4.6.2	Analisis Data	46
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN		47
5.1	Hasil Penelitian.....	47
5.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
5.1.2	Karakteristik Responden	49
5.1.3	Pengetahuan Gizi Seimbang	50
5.1.4	Kualitas Tidur.....	50
5.1.5	Status Gizi	51
5.1.6	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	52
5.1.7	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	53
5.2	Pembahasan	54
5.2.1	Karakteristik Sampel.....	54
5.2.2	Pengetahuan Gizi Seimbang	54
5.2.3	Kualitas Tidur.....	55
5.2.4	Status Gizi	56

5.2.5	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	56
5.2.6	Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi.....	58
5.2.7	Keterbatasan Penelitian	59
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		60
6.1	Kesimpulan.....	60
6.2	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN.....		67