

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Akademik.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Tidur.....	7
2.1.2 Indeks Massa Tubuh (IMT).....	10
2.1.3 Asupan Kalori.....	13
2.2 Kerangka Pemikiran.....	15
BAB III SUBJEK DAN METODE PENELITIAN	16
3.1 Subjek Penelitian.....	16
3.1.1 Populasi Penelitian.....	16
3.1.2 Teknik Pemilihan Sampel dan Besar Sampel.....	17
3.2 Metode Penelitian.....	19
3.2.1 Rancangan Penelitian.....	19
3.2.2 Variabel Penelitian.....	19
3.2.3 Bahan dan Alat Penelitian.....	20
3.2.4 Prosedur Penelitian.....	21
3.2.5 Alur Penelitian.....	21
3.2.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.2.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	24

3.2.8 Aspek dan Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.1.1 Karakteristik Subjek Penelitian	26
4.1.2 Jumlah Jam Tidur.....	27
4.1.3 Indeks Massa Tubuh (IMT)	29
4.1.4 Asupan Kalori.....	31
4.1.4 Korelasi Antara Jumlah Jam Tidur, IMT, dan Asupan Kalori.....	32
4.2 Pembahasan	33
4.3 Keterbatasan Penelitian	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	37
5.1 Simpulan.....	37
5.1.1 Simpulan Umum.....	37
5.1.2 Simpulan Khusus	37
5.2 Saran	38
5.2.1 Saran Akademik.....	38
5.2.2 Saran Praktis	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	42