

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Hlm
ABSTRAK	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum	7
2. Tujuan Khusus	7
F. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Bagi Peneliti.....	8
2. Manfaat Bagi Fakultas	8
3. Manfaat Bagi Mahasiswa.....	8
G. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Deskriptif Teoritis	12
1. Tidur.....	12
a. Pengertian Tidur.....	12
b. Pola Tidur.....	16
c. Kualitas Tidur.....	17
d. Tahapan Tidur	20

e. Fungsi Tidur	22
f. Gangguan Tidur	23
g. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	26
h. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur	29
i. Prinsip-Prinsip Tidur Sehat dan Berkualitas	31
2. Kosumsi makanan	32
a. Pola Kosumsi	32
b. Asupan Vitamin	39
1) Vitamin B6	40
2) Vitamin B12	43
3) Vitamin Asam Folat	45
3. Olahraga	48
B. Kerangka Berpikir	53
C. Kerangka Konsep	54
D. Hipotesis.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Tempat dan Waktu Penelitian	55
B. Rancangan Penelitian	55
C. Populasi dan Sampel	55
D. Instrumen Penelitian.....	57
1. Variabel Penelitian.....	57
2. Definisi Konseptual	57
3. Definisi Operasional	59
4. Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	62
E. Analisa Data	65
BAB 1V HASIL PENELITIAN	67
4.1 Lokasi Penelitian	67
4.2 Analisis Univariat	68
1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin	69
2. Distribusi responden berdasarkan umur	69
3. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur	70
4. Asupan Vitamin (B6, B12, B9).....	71

5. Distribusi responden berdasarkan Olahraga.....	72
4.3 Analisis Bivariat	72
1. Hubungan antara asupan vitamin B6 dan kualitas tidur.....	73
2. Hubungan antara asupan vitamin B12 dan kualitas tidur.....	73
3. Hubungan antara asupan vitamin B9 dan kualitas tidur.....	74
4. Hubungan antara olahraga dan kualitas tidur.....	74
BAB V PEMBAHASAN	75
5.1 Karakteristik Responden	75
5.2 Kualitas Tidur	76
5.3 Asupan vitamin B	77
1) Asupan vitamin B6	77
2) Asupan vitamin B12	79
3) Asupan vitamin B9	80
5.4 Olahraga	81
5.5 Hubungan antara asupan vitamin B6 dengan kualitas tidur.....	83
5.6 Hubungan antara asupan vitamin B12 dengan kualitas tidur.....	84
5.7 Hubungan antara asupan vitamin B9 dengan kualitas tidur.....	86
5.8 Hubungan antara olahraga dengan kualitas tidur.....	87
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	89
6.1 Kesimpulan	89
6.2 Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	