

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR SINGKATAN .....	x
DAFTAR BAGAN .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan penelitian .....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	4
1.5 Manfaat penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat akademik .....	4
1.5.2 Manfaat praktis .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Stres .....	5
2.1.1 Definisi Stres .....	5
2.1.2 Stres Dampak Pandemi COVID-19.....	5
2.1.3 Aspek-aspek Stres Akademik .....	5
2.1.4 Fisiologi Stres .....	6
2.2 Kualitas Tidur .....	7
2.2.1 Definisi Tidur .....	7
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	7
2.2.3 Kualitas tidur .....	8
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur .....	9

2.2.5	Jenis-jenis Gangguan Tidur .....	10
2.2.6	Alat Ukur Kualitas Tidur .....	11
2.3	Nafsu makan .....	11
2.3.1	Definisi Nafsu Makan .....	11
2.3.2	Pengaturan Nafsu Makan .....	12
2.3.3	Faktor-faktor Mempengaruhi Nafsu Makan .....	12
2.3.4	Nafsu Makan Berlebih .....	14
2.3.5	Alat Ukur Nafsu Makan .....	14
2.4	Kualitas Tidur dan Nafsu Makan pada HPA Axis .....	15
<b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS .....</b>		<b>16</b>
3.1	Kerangka teori .....	16
3.2	Kerangka Konsep .....	17
3.3	Definisi Operasional .....	17
3.4	Hipotesis .....	19
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>20</b>
4.1	Desain Penelitian .....	20
4.2	Waktu & Lokasi Penelitian .....	20
4.3	Bahan & Cara Penelitian .....	20
4.3.1	Bahan .....	20
4.3.2	Cara Penelitian .....	20
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	21
4.4.1	Populasi Target .....	21
4.4.2	Populasi Terjangkau .....	21
4.4.3	Sampel Penelitian .....	21
4.5	Metode Pengambilan Sampel .....	21
4.6	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	22
4.6.1	Kriteria Inklusi .....	22
4.6.2	Kriteria Eksklusi .....	22
4.6.3	Alur penelitian .....	23

4.7	Dummy Table .....	24
4.8	Etik Penelitian.....	24
4.9	Biaya Penelitian .....	25
4.10	Jadwal Penelitian .....	25
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		26
5.1	Data Karakteristik Mahasiswa Angkatan 2021 .....	26
5.2	Data Kualitas Tidur .....	27
5.3	Data Nafsu Makan .....	28
5.4	Analisis Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nafsu Makan .....	30
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....		32
6.1	Kesimpulan.....	32
6.2	Saran.....	32
BAB VII DAFTAR PUSTAKA.....		33
BAB VIII LAMPIRAN.....		39
Lampiran 1. Lembar informasi.....		39
Lampiran 2. Informed Consent.....		42
Lampiran 3. Data responden.....		43
Lampiran 4. Lembar kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).....		44
Lampiran 5. Lembar kuesioner Binge Eating Scale (BES) .....		46

## DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Teori.....	27
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep .....	28
Bagan 4. 1 Alur Penelitian.....	34



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4. 1 <i>Dummy Table</i> .....	35
Tabel 4. 2 Biaya Penelitian .....	36
Tabel 4. 3 Jadwal Penelitian .....	36
Tabel 5. 1 Data Karakteristik Mahasiswa 2021 .....	37
Tabel 5. 2 Data Kualitas Tidur.....	38
Tabel 5. 3 Data Nafsu Makan .....	40
Tabel 5. 4 Analisa Hubungan Kualitas Tidur dengan Nafsu Makan.....	41

