

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HUBUNGAN TINGKAT <i>MINDFULNESS</i> DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMA SPRINGFIELD SCHOOL..... | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR..... | ii |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR..... | iii |
| PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR | iv |
| ABSTRACT..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR BAGAN..... | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.3 Pertanyaan Peneliti | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 2 |
| 1.4.1 Tujuan Umum | 2 |
| 1.4.2 Tujuan Khusus | 3 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 3 |
| 1.5.1 Manfaat Akademis | 3 |
| 1.5.2 Manfaat Praktis | 3 |
| BAB II | 4 |

| | |
|---|-----------|
| 2.1. Mindfulness | 4 |
| 2.1.1. Definisi <i>Mindfulness</i> | 4 |
| 2.1.2. Dimensi <i>Mindfulness</i> | 4 |
| 2.1.3 Faktor Pengaruh <i>Mindfulness</i> | 6 |
| 2.1.4. Dampak <i>Mindfulness</i> Pada Otak Manusia..... | 6 |
| 2.1.5. Kuisisioner tingkat <i>mindfulness</i> | 8 |
| 2.2. Indeks Massa Tubuh (IMT)..... | 9 |
| 2.2.1. Definisi indeks massa tubuh..... | 9 |
| 2.2.2 Interpretasi tabel ²² | 10 |
| 2.2.3 Faktor pengaruh IMT ^{13, 24,44} | 11 |
| 2.3. Remaja..... | 12 |
| 2.3.1. Definisi Remaja..... | 12 |
| 2.3.2. Klasifikasi Remaja..... | 12 |
| 2.3.3. Perkembangan Psikosisal..... | 13 |
| BAB III..... | 14 |
| 3.1. Kerangka Teori..... | 14 |
| 3.2. Kerangka Konsep..... | 14 |
| 3.3. Hipotesis | 15 |
| 3.4. Variable..... | 15 |
| 3.4.1 Variable Bebas..... | 15 |
| 3.4.2 Variable Terikat | 15 |
| 3.4.3 Variable Perancu | 15 |
| 3.5 Definisi Operasional | 15 |
| BAB IV..... | 18 |
| 4.1. Desain Penelitian | 18 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2. Lokasi dan Waktu | 18 |
| 4.3. Bahan dan Cara Penelitian..... | 18 |
| 4.4. Populasi Penelitian..... | 18 |
| 4.4.1. Populasi Target | 18 |
| 4.4.2. Populasi Terjangkau | 18 |
| 4.4.3. Sampel Penelitian..... | 18 |
| 4.5. Cara Pengambilan Sampel..... | 19 |
| 4.6. Cara Penghitungan Jumlah Sampel..... | 19 |
| 4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 19 |
| 4.7.1. Kriteria Inklusi | 19 |
| 4.7.2. Kriteria Eksklusi | 20 |
| 4.8. Alur penelitian | 20 |
| 4.9. Pengolahan Data dan Analisa Statistik | 20 |
| 4.10. Analisa Data | 21 |
| 4.11. Etika Penelitian..... | 21 |
| 4.12. Jadwal Penelitian | 21 |
| 4.13 Dana Penelitian..... | 22 |
| BAB V..... | 23 |
| 5.1. Karakteristik Sampel | 23 |
| 5.2. Hubungan tingkat <i>mindfulness</i> dan IMT | 25 |
| 5.3. Perbandingan nilai mean tingkat <i>mindfulness</i> dengan kategori IMT..... | 27 |
| 5.4. Pembahasan | 28 |
| BAB VI..... | 30 |
| 6.1 Kesimpulan | 30 |
| 6.2 Saran..... | 30 |

DAFTAR PUSTAKA31
LAMPIRAN37



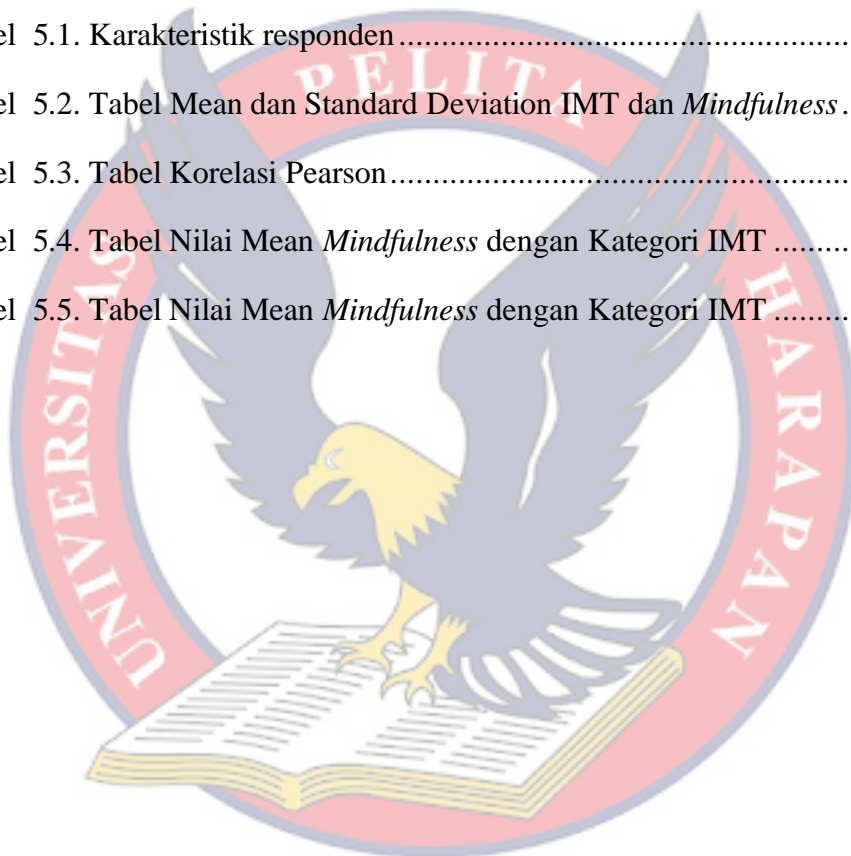
DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 <i>Anterior Cingulate Cortex</i> | 7 |
| Gambar 2.2 Hasil FA menunjukkan peningkatan integritas serat di <i>anterior ingulate cortex</i> kiri dibandingkan sebelum pelatihan <i>mindfulness</i> | 8 |
| Gambar 2.3 WHO: <i>BMI-for-age Boys</i> | 9 |
| Gambar 2.4 WHO: <i>BMI-for-age Girls</i> | 10 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh | 10 |
| Tabel 2.2. Perkembangan Psikososial menurut Erikson | 13 |
| Tabel 4.1. Jadwal Penelitian..... | 20 |
| Tabel 4.2. Dana Penelitian | 22 |
| Tabel 5.1. Karakteristik responden | 24 |
| Tabel 5.2. Tabel Mean dan Standard Deviation IMT dan <i>Mindfulness</i> | 24 |
| Tabel 5.3. Tabel Korelasi Pearson..... | 24 |
| Tabel 5.4. Tabel Nilai Mean <i>Mindfulness</i> dengan Kategori IMT | 25 |
| Tabel 5.5. Tabel Nilai Mean <i>Mindfulness</i> dengan Kategori IMT | 25 |



DAFTAR BAGAN

| | |
|---------------------------------|----|
| Bagan 4.1 Alur Penelitian | 20 |
|---------------------------------|----|



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Kuisisioner Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)..... | 37 |
| Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> | 44 |
| Lampiran 3. Keterangan Lolos Kaji Etik | 47 |

