

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Tujuan umum.....	3
1.4.2 Tujuan khusus.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat akademik	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tidur.....	5
2.2 Ritme Sirkadian	5
2.2.1 Definisi.....	5
2.2.2 Fungsi	5
2.2.3 Mekanisme	6
2.2.4 Signifikansi Klinis.....	7
2.3 Pola Makan	9
2.3.1 Definisi.....	9

2.4	Kelainan Pola Makan	9
2.4.1	Definisi	9
2.4.2	Epidemiologi dan Etiologi	10
2.4.3	Klasifikasi	11
2.5	Hubungan Kelainan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur	29
2.6	Faktor-faktor Lain Penyebab Masalah Kualitas Tidur	29
2.6.1	Alergi dan gangguan pernapasan	29
2.6.2	<i>Stress and Anxiety</i>	30
2.6.3	Obesitas	30
2.6.4	Masalah Neurologis	31
2.6.5	Nokturia	31
2.6.6	<i>Poor or imperfect sleep hygiene</i>	32
2.6.7	Jadwal Kegiatan Sehari-hari yang tidak teratur	32
2.6.8	Penggunaan Alkohol.....	32
2.6.9	Penggunaan Kafein.....	33
2.6.10	Penggunaan Obat-obatan Terlarang	33
2.6.11	Penggunaan Obat-obatan terapi	33
2.6.12	Polusi Suara	34
2.7	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	34
2.8	<i>Eating Disorder Examination - Questionnaire Short (EDE-QS)</i>	35
BAB III.....		36
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP dan HIPOTESIS.....		36
3.1	Kerangka Teori.....	36
3.2	Kerangka Konsep	37
3.3	Hipotesis	37
3.3.1	Hipotesis Null	37
3.3.2	Hipotesis Alternatif	37
3.4	Variabel Penelitian	38
3.4.1	Variabel Independen.....	38
3.4.2	Variabel Dependensi.....	38
3.4.3	Variabel Perancu	38
3.5	Definisi Operasional	38
BAB IV		44

METODOLOGI PENELITIAN	44
4.1 Desain Penelitian.....	44
4.2 Lokasi dan Waktu	44
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	44
4.3.1 Bahan Penelitian	44
4.3.2 Cara Penelitian.....	44
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian	45
4.4.1 Populasi Target	45
4.4.2 Populasi Terjangkau.....	45
4.4.3 Sampel Penelitian.....	45
4.5 Pengambilan Sampel	45
4.6 Perhitungan Jumlah Sampel.....	45
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	47
4.7.1 Kriteria Inklusi	47
4.7.1 Kriteria Eksklusi.....	47
4.8 Alur Penelitian	48
4.9 Analisis data.....	49
4.10 Uji statistik	49
4.11 Etika penelitian	49
4.12 Dana penelitian	49
4.13 Jadwal penelitian	50
BAB V	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
5.1 Data Karakteristik Mahasiswa Angkatan 2022 dan 2023	51
5.2 Data Kelainan Pola Makan	52
5.3 Data Kualitas Tidur.....	52
5.4 Hasil Uji Statistik Hubungan Kelainan Pola Makan dengan Kualitas Tidur	53
5.5 Pembahasan	54
5.6 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	56
BAB VI.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
6.1 Kesimpulan	57

6.2	Saran	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN.....		63



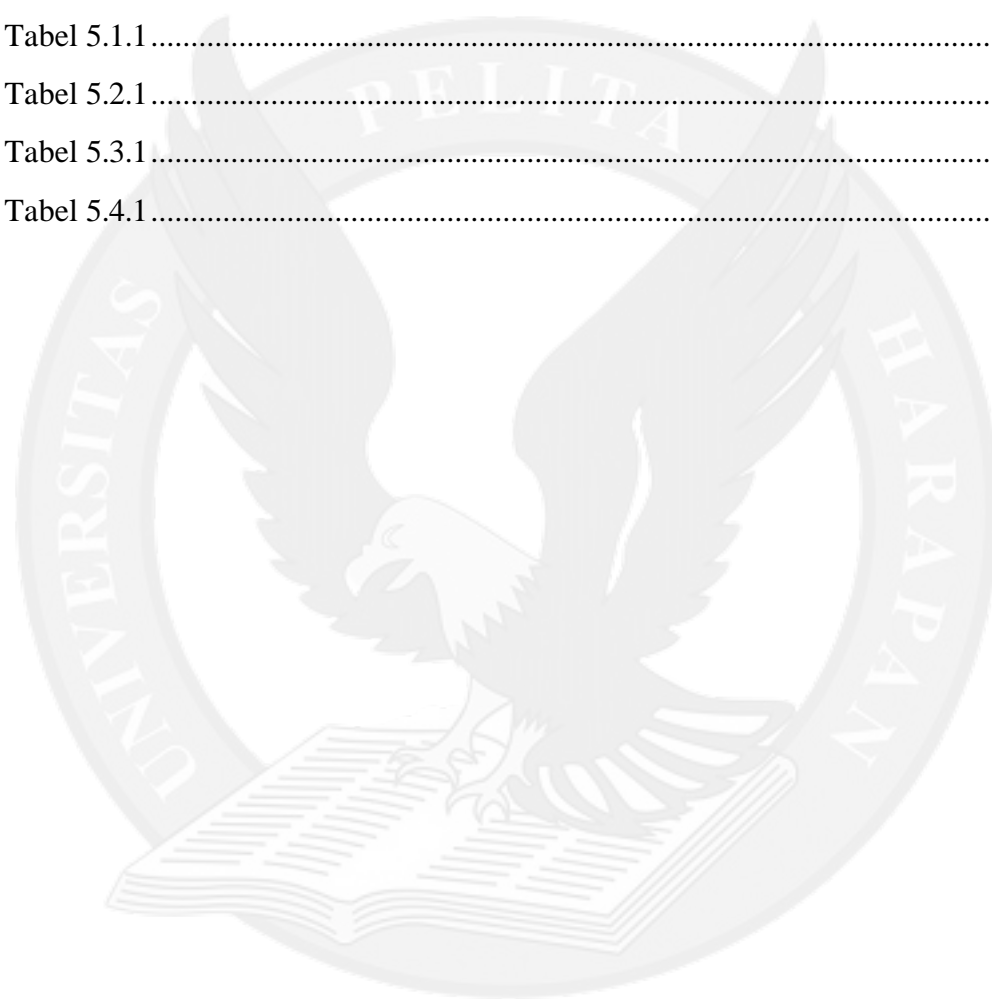
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4.1 Dana Penelitian.....	48
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian.....	49



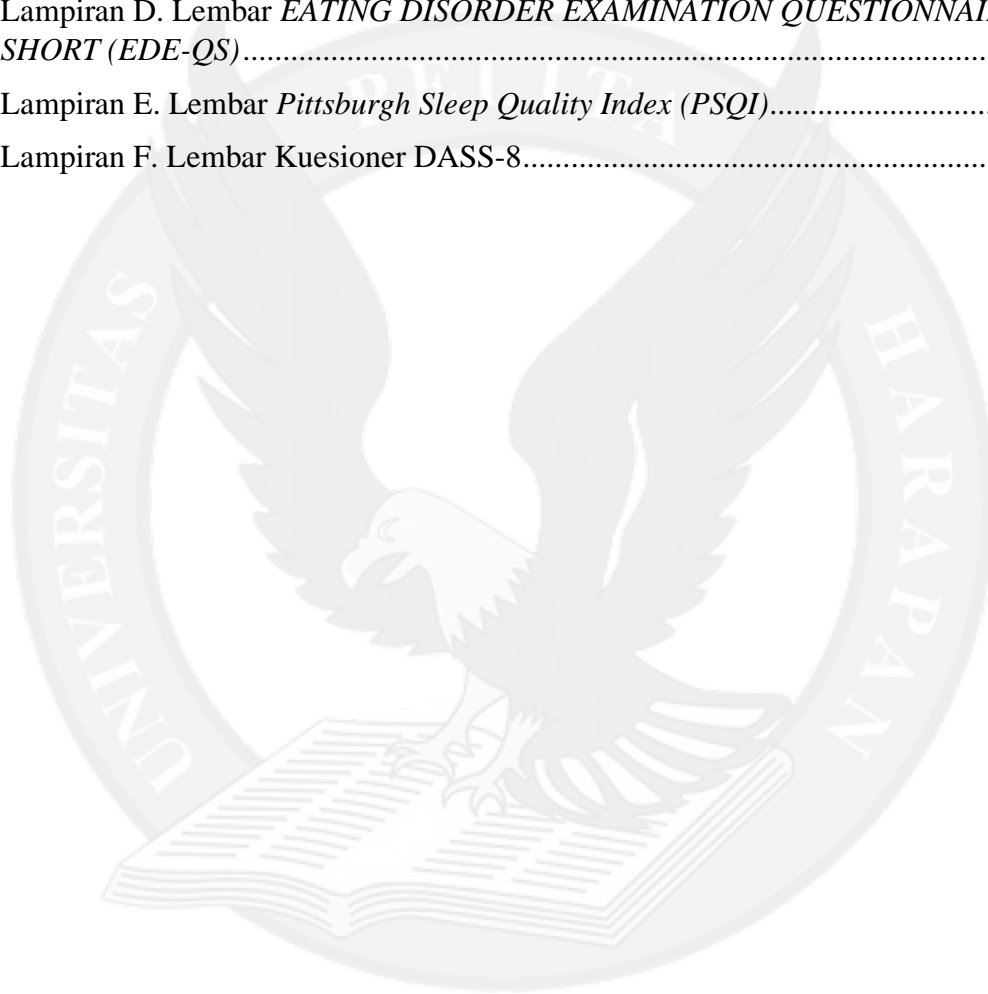
DAFTAR BAGAN dan TABEL

Bagan 3.1 Kerangka Teori	35
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.....	36
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	47
Tabel 5.1.1.....	51
Tabel 5.2.1.....	52
Tabel 5.3.1.....	53
Tabel 5.4.1.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Lembar Informasi Penelitian.....	55
Lampiran B. Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	57
Lampiran C. Lembar Kuesioner Kriteria Penelitian.....	59
Lampiran D. Lembar <i>EATING DISORDER EXAMINATION QUESTIONNAIRE - SHORT (EDE-QS)</i>	60
Lampiran E. Lembar <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	62
Lampiran F. Lembar Kuesioner DASS-8.....	65



DAFTAR SINGKATAN

ED	: <i>Eating Disorder</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
IML	: Intermediolateral
DSM-5	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
SSRI	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
TCA	: Antidepresan Trisiklik
FDA	: <i>Food and Drugs Administration</i>
NES	: <i>Night Eating Syndrome</i>
AHEAD	: <i>Action For Health In Diabetes</i>
PMR	: Relaksasi Otot Progresif
AN	: Anoreksia Nervosa
AR	: <i>Allergic Rhinitis</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
PIM	: <i>Potentially Inappropriate Medication</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality</i>
EDE-QS	: <i>Eating Disorder Examination Questionnaire - Short</i>
DASS-8	: <i>Depression Anxiety Stress Scale 8</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>