

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
PEDOMAN PENGGUNAAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1. Lingkup Masalah.....	4
2. Lingkup Metode.....	4
3. Lingkup Keilmuan	4
4. Lingkup Sasaran.....	4
5. Lingkup Tempat.....	4
6. Lingkup Waktu.....	4

E. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian	4
2. Bagi Program Studi	5
3. Bagi Keilmuan Gizi.....	5
4. Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Status Gizi	6
2. Kualitas Tidur.....	11
3. Kafein	13
4. Kopi.....	15
5. Mekanisme Asupan Kafein dengan Status Gizi.....	17
6. Mekanisme Asupan Kafein dengan Kualitas Tidur	18
B. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Kerangka Konsep	20
B. Hipotesis Penelitian.....	20
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
1. Variabel Penelitian	21
2. Definisi Operasional.....	21
D. Desain Penelitian.....	21
E. Populasi dan Sampel Penelitian	22
1. Populasi Penelitian	22
2. Sampel Penelitian.....	22
F. Instrumen Penelitian.....	23
1. Formulir SQ-FFQ	23
2. Kuesioner Kualitas Tidur (KKT)	23
3. Microtoise	23
4. Timbangan Badan	23

G. Prosedur Penelitian.....	24
1. Tahap Persiapan Penelitian	24
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	24
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	25
1. Pengolahan Data.....	25
2. Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	29
B. Hasil Penelitian	30
1. Analisis Univariat	30
2. Analisis Bivariat.....	32
BAB V PEMBAHASAN	34
A. Jumlah Asupan Kafein	34
B. Status Gizi	35
C. Kualitas Tidur.....	36
D. Hubungan Jumlah Asupan Kafein dengan Status Gizi	38
E. Hubungan Jumlah Asupan Kafein dengan Kualitas Tidur.....	39
F. Keterbatasan Penelitian	41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	48