

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
LEMBAR PERNYATAAN.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
1. Masalah Umum.....	7
2. Masalah Khusus.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1. Lingkup Masalah.....	9
2. Lingkup Metode.....	9
3. Lingkup Keilmuan.....	9
4. Lingkup Tempat.....	9
5. Lingkup Sasaran.....	9
6. Lingkup Waktu.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
1. Bagi Subjek Penelitian.....	10

2. Bagi Program Studi.....	10
3. Bagi Keilmuan Gizi .....	10
4. Bagi Peneliti.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Tinjauan Pustaka.....	11
1. Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja.....	11
2. Kualitas Tidur.....	25
3. <i>Emotional Eating</i> .....	30
4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja .....	33
5. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja .....	37
B. Kerangka Teori .....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Kerangka Konsep .....	42
B. Hipotesis Penelitian .....	42
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	44
1. Variabel Penelitian .....	44
2. Definisi Operasional .....	44
D. Rancangan/Desain Penelitian .....	47
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
1. Populasi Penelitian.....	48
2. Sampel Penelitian.....	48
F. Instrumen Penelitian .....	51
1. <i>Informed Consent</i> .....	51
2. Formulir Identitas Responden.....	51
3. Formulir <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	51
4. Formulir Subskala <i>Emotional Eating</i> dari <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> .....	52
5. Formulir <i>Food Recall 2x24 Jam</i> .....	52
6. Formulir <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)</i> ...	53

7. Formulir <i>Depression Anxiety Stress Scale-Youth</i> (DASS-Y).....	53
G. Prosedur Penelitian .....	54
1. Tahap Persiapan .....	54
2. Tahap Pelaksanaan .....	54
H. Pengolahan dan Analisis Data .....	58
1. Pengolahan Data .....	58
2. Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	65
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	65
B. Analisis Univariat .....	66
1. Karakteristik Responden.....	66
2. Gambaran Variabel Bebas (Kualitas Tidur dan <i>Emotional Eating</i> ).....	66
3. Gambaran Variabel Terikat (Asupan Zat Gizi Makro).....	71
4. Gambaran Variabel pengganggu (Aktivitas Fisik, Stres, Uang Saku, dan Jenis Kelamin .....	72
C. Analisis Bivariat .....	73
1. Hubungan Variabel Bebas (Kualitas Tidur) dengan Variabel Terikat (Asupan Karbohidrat) .....	75
2. Hubungan Variabel Bebas (Kualitas Tidur) dengan Variabel Terikat (Asupan Protein) .....	75
3. Hubungan Variabel Bebas (Kualitas Tidur) dengan Variabel Terikat (Asupan Lemak).....	76
4. Hubungan Variabel Bebas ( <i>Emotional Eating</i> ) dengan Variabel Terikat (Asupan Karbohidrat) .....	77
5. Hubungan Variabel Bebas ( <i>Emotional Eating</i> ) dengan Variabel Terikat (Asupan Protein).....	77
6. Hubungan Variabel Bebas ( <i>Emotional Eating</i> ) dengan Variabel Terikat (Asupan Lemak) .....	78
7. Hubungan Variabel Pengganggu (Aktivitas Fisik, Stres, Uang Saku, dan Jenis Kelamin) dengan Variabel Terikat (Asupan Zat Gizi Makro).....	79
BAB V PEMBAHASAN .....	82
A. Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Zat Gizi Makro .....	82

1. Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Karbohidrat.....	82
2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Protein.....	85
3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Lemak.....	89
B. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Zat Gizi Makro.....	93
1. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Karbohidrat.....	93
2. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Protein.....	97
3. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Lemak.....	100
C. Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Zat Gizi Makro.....	104
1. Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Karbohidrat.....	104
2. Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Protein.....	104
3. Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Lemak.....	106
D. Keterbatasan Penelitian.....	107
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	109
A. Kesimpulan.....	109
B. Saran.....	109
1. Bagi Responden.....	109
2. Bagi Sekolah.....	110
3. Bagi Peneliti/Peneliti Lain.....	110
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN.....	118

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi Remaja .....	13
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Protein Remaja .....	14
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Lemak Remaja .....	14
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Karbohidrat Remaja .....	15
Tabel 2.5 Angka Kecukupan Vitamin D, C, dan Asam Folat Remaja .....	15
Tabel 2.6 Angka Kecukupan Kalsium, Zat Besi, dan Seng Remaja .....	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 3.2 Jumlah Sampel per Kelas .....	49
Tabel 3.3 Skoring Data <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	59
Tabel 3.4 Skoring Data Subskala <i>Emotional Eating</i> dari <i>Dutch Eating</i> <i>question Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) .....	60
Tabel 3.5 Skoring Data <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> <i>ghjbbbb</i> (PAQ-A) .....	60
Tabel 3.6 Skoring Data <i>Depression Anxiety Stress Scale-Youth</i> (DASS-Y) .....	61
Tabel 3.7 Pengategorian Data .....	61
Tabel 3.8 Pemberian Kode .....	62
Tabel 3.9 Analisis Bivariat Variabel Kategorik dengan Uji <i>Chi-Square</i> .....	64
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian .....	66
Tabel 4.2 Gambaran Komponen Kualitas Tidur pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	67
Tabel 4.3 Gambaran Pertanyaan <i>Emotional Eating</i> pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna.....	69
Tabel 4.4 Gambaran Kualitas Tidur dan <i>Emotional Eating</i> pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	71
Tabel 4.5 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	71
Tabel 4.6 Gambaran Aktivitas Fisik, Stres, Uang Saku, dan Jenis Kelamin pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna.....	72
Tabel 4.7 Tabel Silang Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Karbohidrat pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna.....	75

Tabel 4.8 Tabel Silang Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Protein pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna.....	75
Tabel 4.9 Tabel Silang Hubungan Kualitas Tidur dengan Asupan Lemak pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna.....	76
Tabel 4.10 Tabel Silang Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Karbohidrat pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	77
Tabel 4.11 Tabel Silang Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Protein pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	78
Tabel 4.12 Tabel Silang Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Asupan Lemak pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	78
Tabel 4.13 Tabel Silang Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Karbohidrat pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	79
Tabel 4.14 Tabel Silang Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Protein pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	80
Tabel 4.15 Tabel Silang Hubungan Variabel Pengganggu dengan Asupan Lemak pada Remaja Kelas XII SMA Negeri 2 Singaparna .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	42
Gambar 4.1 Grafik Rerata Asupan Zat Gizi Makro Berdasarkan Kualitas <i>Tidur</i> <i>Tidur</i> <i>Tidur</i> .....	73
Gambar 4.2 Grafik Rerata Asupan Zat Gizi Makro Berdasarkan <i>Emotional Eating</i> <i>eating eatin Eating</i> .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian.....	118
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> Remaja .....	120
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> Orang Tua/Wali.....	121
Lampiran 4. Formulir Skrining .....	122
Lampiran 5. Formulir Identitas Responden .....	123
Lampiran 6. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	124
Lampiran 7. Kuesioner Subskala <i>Emotional Eating</i> dari <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) .....	126
Lampiran 8. Formulir <i>Food Recall</i> 2x24 Jam.....	128
Lampiran 9. Buku Foto Makanan .....	129
Lampiran 10. Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A) .....	130
Lampiran 11. Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale-Youth</i> (DASS-Y) .....	134
Lampiran 12. Bukti-Bukti Pengisian Kuesioner .....	136
Lampiran 13. Hasil Analisis Univariat.....	140
Lampiran 14. Hasil Analisis Bivariat.....	142
Lampiran 15. Dokumentasi Pengambilan Data di Lokasi Penelitian .....	151
Lampiran 16. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	153
Lampiran 17. Buku Bimbingan Skripsi .....	154
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian dari Kesatuan Bangsa dan Politik .....	155
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.....	156
Lampiran 20. Berita Acara Revisi Laporan Seminar Proposal .....	157
Lampiran 21. Surat Persetujuan Etik dari Komisi Etik Poltekkes Semarang .....	158
Lampiran 22. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	159
Lampiran 23. Hasil Skor Plagiarisme Turnitin .....	160
Lampiran 24. Lembar Pernyataan Perbaikan Ujian Hasil Penelitian.....	161
Lampiran 25. Lembar Pernyataan Perbaikan Ujian Sidang Skripsi.....	162