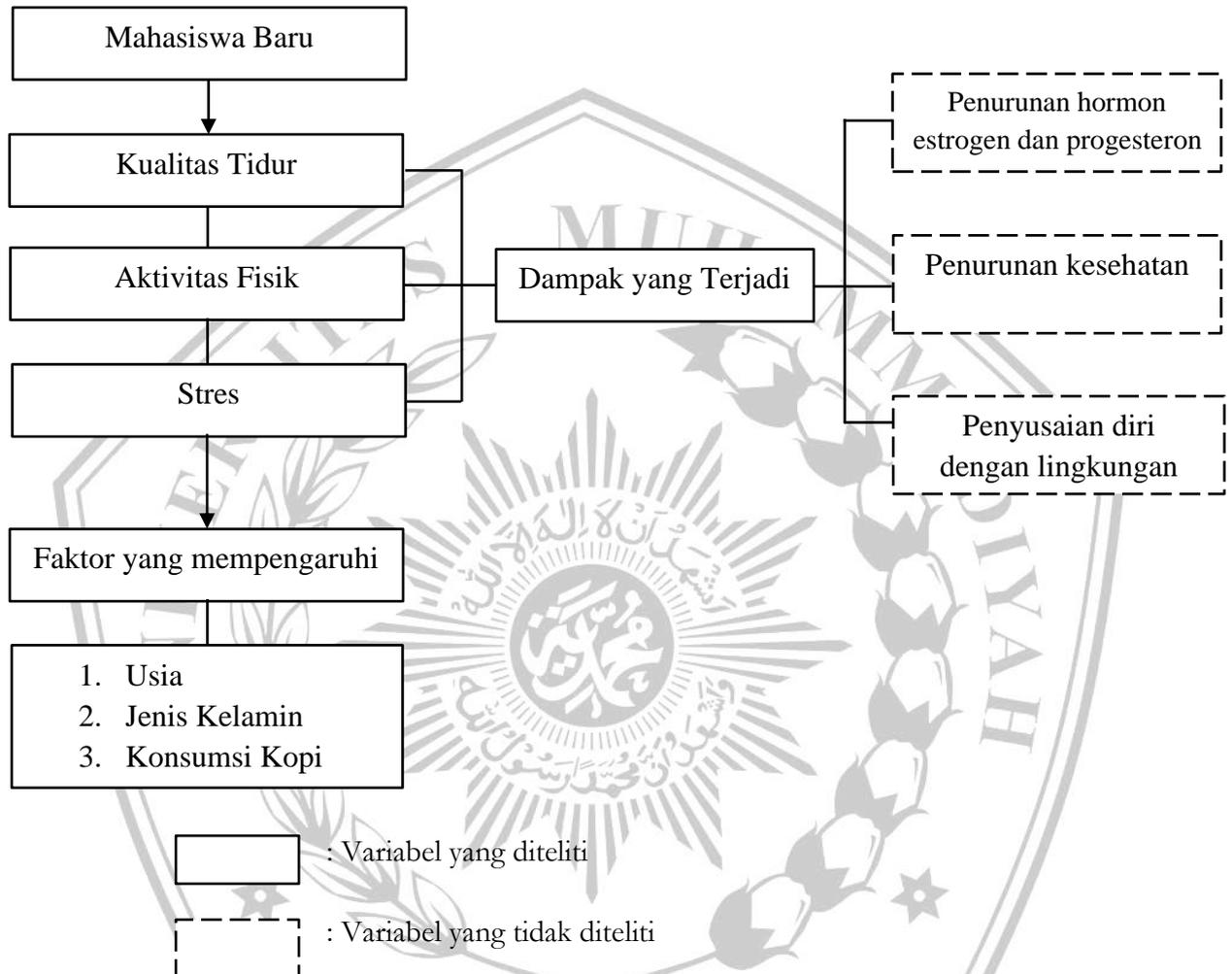


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Gambaran Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik dan Stres pada Mahasiswa Baru

Kerangka konseptual di atas menggambarkan hubungan antara kualitas tidur, aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa baru dengan berbagai dampak yang mungkin terjadi. Variabel utama yang diteliti meliputi kualitas tidur, aktivitas fisik, dan stres, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan konsumsi kopi. Ketiga variabel tersebut berkontribusi terhadap dampak yang terjadi, seperti penurunan hormon estrogen dan progesteron, penurunan kesehatan, serta kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Variabel yang tidak diteliti, namun berkaitan, dijelaskan dalam kotak garis putus-putus untuk memperjelas konteks penelitian. Kerangka ini menyoroti pentingnya pengelolaan faktor-faktor tersebut dalam mendukung kesehatan dan adaptasi mahasiswa baru.

