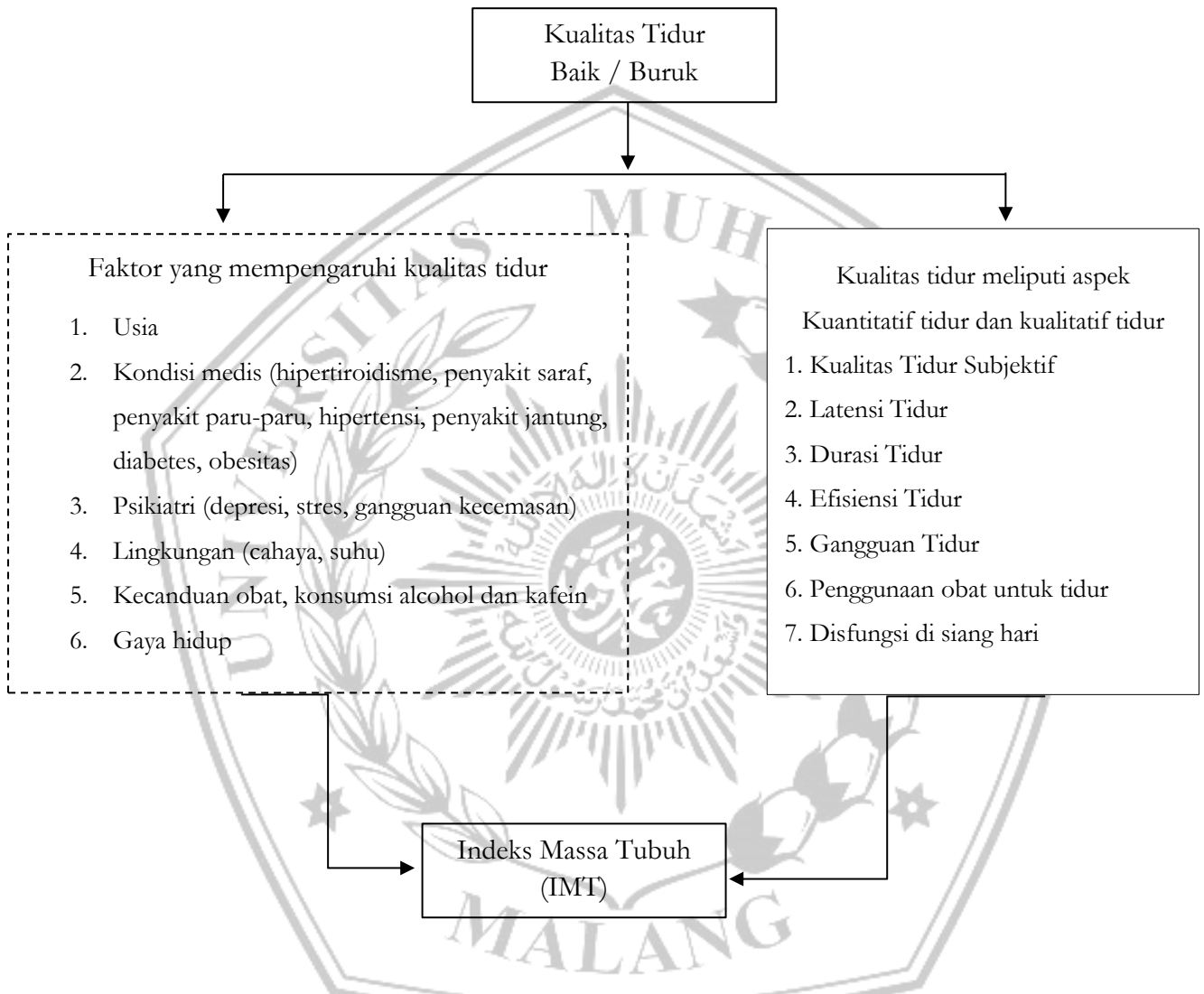


BAB III

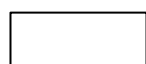
KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

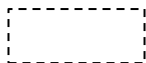


Gambar 3.1 Kerangka konseptual

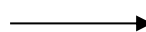
Keterangan :



= Diteliti



= Tidak diteliti



= Berhubungan

Penjelasan Kerangka Konseptual

Gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur menyatakan bahwa dampak dari kurang tidur pada seseorang dapat menyebabkan menurunnya fungsi dari kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi kognitif, serta adanya gangguan emosi pada seseorang dan durasi tidur yang singkat dikaitkan dengan konsumsi makanan yang tidak sehat (Hutagalung et al., 2022). Di dalam tubuh manusia selalu berlangsung pengaturan untuk mencapai keadaan homeostasis, termasuk homeostasis energi. Durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan rasa lapar, terjadinya perubahan termoregulasi dan meningkatkan kelelahan peningkatan menurunkan *energy expenditure*. Peningkatan asupan energi yang tidak diimbangi dengan *energy expenditure* dapat menyebabkan obesitas.

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah pernyataan atau jawaban yang disajikan bersifat sementara dan akan diverifikasi kebenarannya. Menguji hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan uji statistik. Hipotesis penelitian adalah jawaban untuk kepentingan penelitian. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis berhubungan atau tidak, berpengaruh atau tidak diterima atau ditolak (Notoatmodjo, 2021).

H1 : Ada Hubungan Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa