

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pangan dan Pola Pangan Harapan .....	6
2.2 Kebutuhan Gizi dan Gizi Seimbang .....	9
2.3 Pola Makan .....	15
2.4 Status Kesehatan dan Status Gizi .....	15
2.5 Keluhan Kesehatan .....	17
2.6 Pola Tidur .....	20
2.7 Aktivitas Sehari-hari.....	21
2.8 Probiotik .....	23
2.9 Jenis Probiotik .....	25
2.10 Frekuensi Defekasi .....	25
2.11 Kualitas Feses .....	26
2.12 Konstipasi dan Diare .....	29
2.13 Mahasiswa Indeks.....	30
2.14 Hubungan antara pola makan, pola tidur, aktivitas sehari-hari dan kesehatan serta hubungan antara konsumsi probiotik dan frekuensi defekasi ..	31

2.15 Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Alat dan Bahan Penelitian .....	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3.3 Metode Penelitian.....	33
3.4 Variabel Penelitian .....	34
3.5 Populasi Penelitian .....	34
3.6 Sampel Penelitian .....	34
3.7 Teknik Sampling.....	35
3.8 Tahapan Penelitian .....	36
3.8.1 Persiapan Dokumen .....	36
3.8.2 Rekrutmen dan Seleksi Responden.....	36
3.8.3 <i>Briefing</i> Responden.....	37
3.8.4 <i>Food and Health Record</i> oleh Responden .....	37
3.8.5 Pengolahan dan Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Demografi Responden .....	44
4.2 Pola Makan Mahasiswa .....	47
4.2.1 Frekuensi Makan Mahasiswa.....	47
4.2.2 Jenis Makanan Mahasiswa.....	49
4.2.3 Asupan Gizi Mahasiswa .....	54
4.3 Catatan Kesehatan Mahasiswa .....	61
4.3.1 Lama Tidur Mahasiswa.....	61
4.3.2 Aktivitas Sehari-hari Mahasiswa .....	62
4.3.3 Kesehatan Mahasiswa .....	64
4.4 Hubungan antara Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa .....	66
4.5 Hubungan antara Pola Tidur dan Kesehatan Mahasiswa .....	67
4.6 Hubungan antara Aktivitas Sehari-hari dan Kesehatan Mahasiswa.....	69
4.7 Konsumsi Probiotik Mahasiswa .....	74
4.8 Frekuensi Defekasi dan Kualitas Feses Mahasiswa .....	76
4.9 Hubungan antara Konsumsi Probiotik dengan Frekuensi Defekasi, Konsistensi Feses, dan Warna Feses Mahasiswa .....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>84</b>
5.1 Kesimpulan.....	84



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Survei Pola Makan Mahasiswa Indeks Klaster Sosial Humaniora UGM pada Masa Pandemi Covid-19**  
ALMA AULIA, Prof. Dr. Ir. Endang S. Rahayu, M.S. ; Dr. Dwi Larasatie Nur Fibri, S.T.P., M.Sc.  
Universitas Gadjah Mada, 2022 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

5.2 Saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA .....	86
LAMPIRAN .....	97