

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
INTISARI	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pola Hidup Sehat	6
2.2 Pola Makan	6
2.3 Pola Makan Seimbang	8
2.4 Kebutuhan Gizi	9
2.5 Faktor – Faktor yang mempengaruhi kebutuhan Gizi	12
2.6 Gizi Seimbang	14
2.7 Pangan dan Pola Pangan Harapan (PPH)	17
2.8 Pola Tidur	21
2.9 Aktivitas Fisik	22
2.10 Karakteristik Civitas Akademik	23
2.11 Karakteristik Mahasiswa	24
BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Alat dan Bahan Penelitian	26

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.3 Metode Penelitian	26
3.4 Variabel Penelitian.....	27
3.5 Populasi Penelitian.....	27
3.6 Sampel Penelitian	27
3.7 Teknik Sampling.....	28
3.8 Tahapan Penelitian.....	30
3.8.1 Persiapan Dokumen	30
3.8.2 Rekrutmen dan <i>Screening Responden</i>	30
3.8.3 <i>Briefing Responden</i>	33
3.8.4 Survei Catatan Harian	33
3.8.5 Pengolahan dan Analisis Data	34
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Demografi Responden	39
4.2 Pola Makan	43
4.2.1 Jenis Makanan.....	43
4.2.2 Frekuensi Makan.....	46
4.3 Isi Piringku.....	52
4.4 Asupan Gizi	53
4.5 Catatan Kesehatan Responden UGM.....	66
4.5.1 Lama Tidur Responden.....	66
4.5.2 Aktivitas Fisik Responden	73
BAB V	80
KESIMPULAN DAN SARAN	80
5.1 Kesimpulan	80
5.2 Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengelompokan Pangan.....	18
Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik (Kementerian Kesehatan, 2018).....	23
Tabel 3. Kriteria Inklusi Pemilihan Responden.....	31
Tabel 4. Kriteria Eksklusi Pemilihan Responden	32
Tabel 5. Klasifikasi IMT (Kementerian Kesehatan,2018).....	36
Tabel 6. Demografi Responden Mahasiswa dan Civitas Akademik.....	39
Tabel 7. Demografi Responden Gabungan.....	41
Tabel 8. Klasifikasi IMT Responden	42
Tabel 9. Jenis Makanan yang Dikonsumsi	43
Tabel 10. Frekuensi Makan Responden keseluruhan.....	46
Tabel 11. Frekuensi Makan Responden Mahasiswa dan Civitas Akademik	49
Tabel 12. Pola Pangan Harapan.....	50
Tabel 13. Isi Piringku Responden.....	52
Tabel 14. Asupan Gizi dan Persen Pemenuhan Angka Kecukupan Gizi.....	56
Tabel 15. Lama Waktu Tidur.....	67
Tabel 16. Aktivitas Fisik Responden.....	74
Tabel 17. Skala Perhitungan Aktivitas Fisik.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Isi Piringku Sekali Makan.....	17
Gambar 2. Skor PPH Nasional Tahun 2015-2020	19
Gambar 3. Contoh perhitungan PPH dari BKP Kementerian Pertanian	20
Gambar 4. Diagram Distribusi Responden Usia 19-29 Tahun Berdasarkan Lama Tidur	68
Gambar 5. Diagram Distribusi Responden Usia 30-49 Tahun Berdasarkan Lama Tidur	70
Gambar 6. Diagram Distribusi Responden Usia 50-64 Tahun Berdasarkan Lama Tidur	71