

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI | vii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| ABSTRACT | xii |
| INTISARI | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| 1. Tujuan umum | 4 |
| 2. Tujuan khusus | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| 1. Manfaat praktis | 5 |
| 2. Manfaat ilmiah | 5 |
| 3. Manfaat bagi peneliti | 5 |
| E. Keaslian Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 8 |
| A. Telaah Pustaka | 8 |
| 1. Asupan Gizi Buah dan Sayur | 8 |
| 2. Kesehatan Mental | 16 |
| 3. Pengaruh Kandungan Gizi terhadap Kesehatan Mental | 28 |
| B. Kerangka Teori | 38 |
| C. Kerangka Konsep | 39 |
| D. Hipotesis | 39 |
| BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN | 40 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 40 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 40 |
| C. Subjek Penelitian | 40 |
| D. Variabel Penelitian | 42 |
| E. Definisi Operasional | 43 |
| F. Instrumen Penelitian | 45 |

| | |
|--|-----------|
| G. Jenis dan Pengumpulan Data | 46 |
| H. Metode Pengolahan Data | 46 |
| I. Metode Analisis Data | 47 |
| 1. Analisis Univariat | 47 |
| 2. Analisis Bivariat | 48 |
| J. Etika Penelitian | 49 |
| K. Jalannya Penelitian | 50 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 57 |
| A. HASIL | 57 |
| 1. Gambaran Subjek Penelitian | 57 |
| 2. Tingkat Asupan Buah dan Sayur Mahasiswa Putri S1 FK-KMK UGM.. | 59 |
| 3. Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Putri S1 FK-KMK UGM | 62 |
| 4. Hubungan Asupan Sayur Buah dengan Skala Depresi | 64 |
| 5. Hubungan Asupan Sayur Buah dengan Skala Kecemasan | 65 |
| 6. Hubungan Asupan Sayur Buah dengan Skala Stres | 66 |
| B. PEMBAHASAN | 67 |
| 1. Gambaran Subjek Penelitian | 67 |
| 2. Tingkat Asupan Buah dan Sayur Mahasiswa Putri S1 FK-KMK UGM.. | 69 |
| 3. Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswi S1 FK-KMK UGM | 72 |
| 4. Hubungan Asupan Buah Sayur dengan Kesehatan Mental Mahasiswi S1 FK-KMK UGM | 75 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 82 |
| A. KESIMPULAN | 82 |
| B. SARAN | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA | 84 |
| LAMPIRAN | 89 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Proporsi Konsumsi Buah Sayur | 13 |
| Gambar 2. Prevalensi Gangguan Mental | 19 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian | 5 |
| Tabel 2. Dampak Defisiensi Vitamin dan Mineral pada Kesehatan Mental.. | 30 |
| Tabel 3. Pengaruh Zat Gizi pada Metabolisme Otak dan Kesehatan Mental | 37 |
| Tabel 4. Defisini Operasional Penelitian | 43 |
| Tabel 5. Karakteristik Subjek | 57 |
| Tabel 6. Tingkat Asupan Sayur dan Buah Subjek | 59 |
| Tabel 7. Data Asupan Harian Sayur dan Buah Subjek | 59 |
| Tabel 8. Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Subjek | 62 |
| Tabel 9. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Hubungan Asupan Sayur Buah dengan Skala Depresi | 64 |
| Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Hubungan Asupan Sayur Buah dengan Skala Kecemasan | 65 |
| Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Hubungan Asupan Sayur Buah dengan Skala Stres | 66 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Kuesioner SQFFQ (<i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>) | 89 |
| Lampiran 2. Kuesioner DASS-21 (<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>) | 95 |
| Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian | 97 |
| Lampiran 4. Dokumentasi Tampilan <i>Googleform</i> Pendataan Subjek | 101 |
| Lampiran 5. Rekap Data Karakteristik Subjek Penelitian | 103 |
| Lampiran 6. Rekap Data Asupan Buah dan Sayur dari Hasil Wawancara SQFFQ | 106 |
| Lampiran 7. Rekap Data Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres dari Hasil Pengisian Kuesioner DASS-21 | 115 |
| Lampiran 8. Surat Izin Etik Penelitian | 118 |