

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT.....	xiv
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. Pola Makan	6
2.2. Aktivitas Fisik	8
2.3. Pangan dan Pola Pangan Harapan (PPH).....	11
2.4. Kebutuhan gizi dan gizi seimbang.....	16
2.5. Diabetes Melitus	20
2.6. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan penyakit diabetes melitus ...	22
2.7. Kasus Diabetes Melitus di Wilayah Yogyakarta.....	23
2.8. Kasus Diabetes Melitus di Wilayah Bali.....	24
2.9. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Alat dan Bahan Penelitian.....	26

3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian	26
3.3.	Metode Penelitian	27
3.4.	Variabel Penelitian.....	28
3.5.	Populasi Penelitian.....	28
3.6.	Sampel Penelitian.....	29
3.7.	Teknik Sampling.....	29
3.8.	Tahapan Penelitian.....	30
3.8.1.	Persiapan Dokumen.....	30
3.8.2.	<i>Screening</i> Responden.....	30
3.8.3.	Pengarahan Responden	31
3.8.4.	Survei Catatan Harian Responden.....	32
3.8.5.	Pengolahan dan Analisa Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		37
4.1.	Demografi Responden.....	37
4.2.	Pola Makan.....	40
4.2.1.	Frekuensi Makan.....	40
4.2.2.	Jenis Makanan	42
4.2.3.	Asupan Gizi.....	54
4.3.	Latihan Fisik.....	63
4.4.	Perbandingan Asupan Gizi Penyandang Diabetes dengan Non-Diabetes.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		72
5.1.	Kesimpulan.....	72
5.2.	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		79