

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI	xi
ABSTRACT	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Perilaku Makan Mahasiswa	11
2. Gizi Lebih	12
3. Asupan Energi.....	18
4. Keragaman Pangan.....	21
5. <i>Mindful Eating</i>	26
6. Pendekatan Berbasis <i>Food Journaling</i>	29
7. Model <i>Social-Cognitive Theory</i> pada Perilaku Makan Mahasiswa	31
B. Kerangka Teoretis.....	36
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Hipotesis	37
BAB III	38
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	38
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
C. Subjek Penelitian	39

1. Populasi Penelitian	39
2. Sampel Penelitian.....	39
3. Besar Sampel	40
4. Teknik Pengambilan Sampel	41
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional	43
F. Instrumen Penelitian	47
G. Jenis dan Pengumpulan Data	57
H. Manajemen dan Analisis Data.....	57
I. Etika Penelitian	59
J. Jalannya Penelitian	60
BAB IV	62
A. Hasil.....	62
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	94