

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN..... | 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 Penelitian | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.4. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| 2.1. Pola Hidup Sehat | 6 |
| 2.2. Karakteristik Mahasiswa..... | 6 |
| 2.3. Mahasiswa Indekos..... | 8 |
| 2.4. Definisi Pangan | 9 |
| 2.5. Pola Pangan Harapan (PPH) | 10 |
| 2.6. Pola Makan..... | 13 |
| 2.7. Kebutuhan Gizi..... | 15 |

| | | |
|-----------------------------------|---|----|
| 2.8. | Gizi Seimbang | 18 |
| 2.9. | Penilaian Status Gizi | 20 |
| 2.10. | Status Kesehatan | 22 |
| 2.11. | Beberapa Definisi Keluhan Kesehatan | 23 |
| 2.12. | Pola Tidur | 26 |
| 2.13. | Hubungan antara pola makan, lama tidur, dan kesehatan | 26 |
| 2.14. | Hipotesis | 28 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 29 |
| 3.1. | Alat dan Bahan Penelitian | 29 |
| 3.2. | Waktu dan Tempat Penelitian | 29 |
| 3.3. | Metode Penelitian | 29 |
| 3.4. | Variabel Penelitian | 30 |
| 3.5. | Populasi Penelitian | 31 |
| 3.6. | Sampel Penelitian | 31 |
| 3.7. | Teknik Sampling | 32 |
| 3.8. | Tahapan Penelitian | 32 |
| 3.8.1. | Persiapan Dokumen | 32 |
| 3.8.2. | Rekrutmen dan <i>Screening</i> Responden | 33 |
| 3.8.3. | <i>Briefing</i> Responden | 34 |
| 3.8.4. | <i>Food and Health Record</i> oleh Responden | 34 |
| 3.8.5. | Pengolahan dan Analisis Data | 36 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | | 39 |
| 4.1. | Demografi Responden | 39 |
| 4.2. | Pola Makan Mahasiswa FTP UGM yang Indekos | 41 |
| 4.2.1. | Frekuensi Makan Mahasiswa FTP UGM yang Indekos | 41 |

| | | |
|---------------------------------|--|----|
| 4.2.2. | Jenis Makan Mahasiswa FTP UGM yang Indeks | 42 |
| 4.2.3. | Asupan Gizi Mahasiswa FTP UGM yang Indeks | 46 |
| 4.3. | Catatan Kesehatan Mahasiswa FTP UGM yang Indeks | 51 |
| 4.3.1. | Lama Tidur Mahasiswa FTP UGM yang Indeks | 51 |
| 4.3.2. | Kesehatan Mahasiswa FTP UGM yang Indeks..... | 52 |
| 4.4. | Hubungan antara Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa FTP UGM yang Indeks | 53 |
| 4.5. | Hubungan antara Pola Tidur dan Kesehatan Mahasiswa FTP UGM yang Indeks..... | 54 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 57 |
| 5.1. | Kesimpulan..... | 57 |
| 5.2. | Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 58 |
| LAMPIRAN | | 64 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2.1 Pembagian kelompok bahan pangan oleh Badan Pusat Statistik..... | 9 |
| Tabel 2.2 Metode Penilaian Status Gizi..... | 20 |
| Tabel 2.3 Klasifikasi IMT menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia . | 21 |
| Tabel 2.4 Kebutuhan tidur sesuai usia menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia | 26 |
| Tabel 4.1 Demografi Responden | 39 |
| Tabel 4.2 Klasifikasi IMT | 40 |
| Tabel 4.3 Frekuensi Makan Mahasiswa FTP UGM yang Indeks..... | 41 |
| Tabel 4.4 Jenis makanan yang dikonsumsi | 43 |
| Tabel 4.5 Rata-rata konsumsi masing-masing kelompok makanan dan pemenuhan anjuran isi piringku | 44 |
| Tabel 4.6 Skor Pola Pangan Harapan | 45 |
| Tabel 4.7 Asupan gizi dan persen pemenuhan AKG..... | 47 |
| Tabel 4.8 Tabel p-value hubungan antara pola makan dan kesehatan..... | 54 |
| Tabel 4.9 Distribusi dan p-value hubungan antara pola tidur dan kesehatan..... | 55 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Skor PPH dari tahun 2015-2018..... | 10 |
| Gambar 2.2 Contoh perhitungan PPH dari BKP Kementrian Pertanian (2015) ... | 12 |
| Gambar 2.3 Tumpeng Gizi Seimbang | 19 |
| Gambar 2.4 Piring Makanku : Sajian Sekali Makan | 20 |
| Gambar 4. 1 Diagram distribusi responden berdasarkan lama tidurnya..... | 51 |
| Gambar 4.2 Persentase nilai seluruh keluhan..... | 53 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Kuisisioner rekrutmen dan screening responden..... | 64 |
| Lampiran 2 Kuisisioner food and health record..... | 72 |
| Lampiran 3 Lembar Informed Consent..... | 78 |
| Lampiran 4 Daftar bukti kesediaan responden | 79 |
| Lampiran 5 Perangkat lunak Nutrisurvey2007..... | 81 |
| Lampiran 6 Tabel Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2019..... | 82 |
| Lampiran 7 Demografi responden | 85 |
| Lampiran 8 Asupan gizi masing-masing responden perempuan | 86 |
| Lampiran 9 Asupan gizi masing-masing responden laki-laki | 87 |
| Lampiran 10 Frekuensi makan masing-masing responden | 88 |
| Lampiran 11 Rata-rata lama tidur masing-masing responden..... | 89 |
| Lampiran 12 Nilai keluhan kesehatan selama 10 hari | 90 |
| Lampiran 13 Analisis statistik hubungan pola makan dan kesehatan | 91 |
| Lampiran 14 Analisis statistik hubungan pola tidur dengan kesehatan | 92 |