

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	6
1.4. Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Pola Hidup Sehat	8
2.2. Karakteristik Mahasiswa	8
2.3. Mahasiswa Indekos	9
2.4. Pangan dan Pola Pangan Harapan (PPH)	9
2.5. Pola Makan	13
2.6. Kebutuhan Gizi dan Gizi Seimbang	14
2.7. Penilaian Status Gizi	18
2.8. Status Kesehatan dan Keluhan Kesehatan	20
2.9. Pola Tidur	21
2.10. Aktivitas Fisik	21

2.11.	Hubungan Pola Makan, Lama Tidur, Aktivitas Fisik, dan Kesehatan	22
2.12.	Probiotik dan Kesehatan Saluran Cerna	24
2.13.	Frekuensi Defekasi	25
2.13.1.	Konstipasi	28
2.13.2.	Diare	29
2.14.	Kualitas Feses	29
2.15.	Hipotesis	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
3.1.	Alat dan Bahan Penelitian	32
3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.3.	Metode Penelitian	32
3.4.	Variabel Penelitian	33
3.5.	Populasi Penelitian	34
3.6.	Sampel Penelitian	35
3.7.	Teknik Sampling	35
3.8.	Tahapan Penelitian	35
3.8.1.	Persiapan Dokumen	36
3.8.2.	Rekrutmen dan <i>Screening</i> Responden	36
3.8.3.	<i>Briefing</i> Responden	37
3.8.4.	Survei Catatan Harian Mahasiswa	38
3.8.5.	Pengolahan dan Analisis Data	38
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1.	Demografi Responden	47
4.2.	Pola Makan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	51
4.2.1.	Frekuensi Makan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	51
4.2.2.	Jenis Makanan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	53
4.2.3.	Asupan Gizi Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	58
4.3.	Catatan Kesehatan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	68
4.3.1.	Lama Tidur Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	68
4.3.2.	Aktivitas Fisik Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	72

4.3.3.	Kesehatan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM.....	73
4.4.	Hubungan antara Pola Makan dan Kesehatan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM.....	76
4.5.	Hubungan antara Pola Tidur dan Kesehatan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM.....	78
4.6.	Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM.....	80
4.7.	Produk Probiotik yang Tersedia di Sekitar Daerah Istimewa Yogyakarta 82	
4.8.	Konsumsi Probiotik Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	84
4.9.	Frekuensi Defekasi dan Kualitas Feses Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM.....	86
4.10.	Hubungan antara Konsumsi Probiotik dan Frekuensi Defekasi Mahasiswa Indekos Fakultas Teknik UGM	89
BAB V	92
KESIMPULAN DAN SARAN	92
5.1.	Kesimpulan	92
5.2.	Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	106