



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, KUALITAS TIDUR, STRES  
KERJA DAN KELELAHAN KERJA PADA KARYAWAN SHIFT KAPAL NEGARA  
KENAVIGASIAN TANJUNG PINANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**

**Sarjana Gizi**

**NAMA: HESTY NATALIA HASIBUAN**

**NIM: 20170302177**

**PROGRAM STUDI GIZI**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**2019**