

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Pembatasan Masalah	2
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian.....	3
1.5.1. Tujuan Umum	3
1.5.2. Tujuan Khusus	3
1.6. Manfaat Penelitian.....	3
1.6.1. Bagi Peneliti.....	3
1.6.2. Bagi Responden	3
1.6.3. Bagi Perusahaan.....	4
1.6.4. Bagi Institusi	4
1.7. Keterbaruan Penelitian	4
BAB II.....	8
1.1. Pekerja.....	8
1.1.1. Pengertian Pekerja.....	8
1.1.2. Gizi Pekerja.....	8
1.2. Teori Stres	11
1.2.1. Definisi Stres.....	11
1.2.2. Penyebab Stres	11
1.2.3. Respon Stres.....	12
1.2.4. Tanda dan Gejala Stres.....	13

1.2.5.	Stres.....	14
1.2.6.	Pengukuran Stres.....	15
1.3.	Karbohidrat.....	17
1.3.1.	Definisi Karbohidrat.....	17
1.3.2.	Fungsi Karbohidrat.....	18
1.3.3.	Sumber Karbohidrat.....	19
1.4.	Beban Glikemik.....	19
1.4.1.	Definisi Beban Glikemik.....	19
1.5.	Beban Kerja.....	20
1.5.1.	Definisi Beban Kerja.....	20
1.6.	Kerangka Teori.....	21
1.7.	Kerangka Konsep.....	22
1.8.	Hipotesis.....	22
BAB III.....		23
3.1.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.2.	Jenis penelitian.....	23
3.3.	Populasi dan Sampel.....	23
3.3.1.	Populasi.....	23
3.3.2.	Sampel.....	23
3.3.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.4.	Prosedur Pengumpulan Data.....	24
3.4.1.	Tahap Persiapan.....	24
3.4.2.	Tahap Pelaksanaan.....	24
3.5.	Instrumen Penelitian.....	25
3.6.	Definisi Konseptual.....	25
3.6.1.	Stres.....	25
3.6.2.	Asupan Karbohidrat.....	25
3.6.3.	Beban Glikemik.....	25
3.6.4.	Beban Kerja.....	25
3.7.	Definisi Operasional.....	27
3.8.	Pengumpulan Data.....	28
3.9.	Pengolahan Data.....	28
3.10.1.	Analisis Univariat.....	29
3.10.2.	Analisis Bivariat.....	29

3.11.	Organisasi Penelitian	30
3.12.	Estimasi Biaya Penelitian	30
3.13.	Rencana Publikasi.....	30
BAB IV	31
4.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.2.	Uji Normalitas	31
4.3.	Analisis Univariat.....	32
4.3.1.	Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin.....	32
4.3.2.	Asupan Karbohidrat.....	33
4.3.3.	Beban Glikemik.....	33
4.3.4.	Beban Kerja	33
4.3.5.	Stres	33
4.4.	Analisis Bivariat.....	34
4.4.1.	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Stres.....	34
4.4.2.	Hubungan Beban Glikemik dengan Stres.....	34
4.4.3.	Hubungan Beban Kerja dengan Stres	34
BAB V	35
5.1.	Karakteristik	35
5.2.	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Stres	35
5.3.	Hubungan Beban Glikemik dengan Stres.....	37
5.4.	Hubungan Beban Kerja dengan Stres.....	38
5.5.	Keterbatasan Penelitian	39
BAB VI	40
6.1.	Kesimpulan.....	40
6.2.	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1. <i>Perceived Stress Scale</i>	17
GAMBAR 2.2. <i>Ardell Wellness Stress Test</i>	18
GAMBAR 2.3. <i>Stress Vulnerability Questionnaire</i>	19
GAMBAR 2.4. Kerangka Teori	28
GAMBAR 2.5. Kerangka Konsep	29

DAFTAR TABEL

TABEL 1.1. Keterbaruan Penelitian	4
TABEL 2.1. Indeks Massa Tubuh	9
TABEL 2.2. Nilai Karbohidrat dalam Berbagai Bahan Makanan	19
TABEL 2.3. Klasifikasi Beban Glikemik	20
TABEL 3.1. Definisi Operasional	27
TABEL 3.2. Organisasi Penelitian	30
TABEL 3.3. Estimasi Biaya Penelitian	30
TABEL 4.1 Uji Normalitas Variabel Penelitian	31
TABEL 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden	32
TABEL 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	32
TABEL 4.4. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat.....	33
TABEL 4.5. Distribusi Frekuensi Beban Glikemik.....	33
TABEL 4.6. Distribusi Frekuensi Kategori Beban Glikemik.....	33
TABEL 4.7. Distribusi Frekuensi Beban Kerja	33
TABEL 4.8. Distribusi Frekuensi Stres	33
TABEL 4.9. Hasil Uji Karbohidrat dengan Stres	34
TABEL 4.10. Hasil Uji Korelasi Beban Glikemik dengan Stres.....	34
TABEL 4.11. Hasil Uji Korelasi Beban Kerja dengan Stres	34
TABEL 5.1. Bahan Makanan Karbohidrat	36

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN	44
LAMPIRAN 2 INFORMED CONSENT	45
LAMPIRAN 3 FORM KARAKTERISTIK RESPONDEN	47
LAMPIRAN 4 FORM PERCEIVED STRESS SCALE	48
LAMPIRAN 5 FORM SQ-FFQ	50
LAMPIRAN 6 FORM NASA TLX.....	51
LAMPIRAN 7 HASIL SPSS	53
LAMPIRAN 8 DOKUMENTASI.....	54