

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Perumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
1.7 Keterbaruan Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
2.1 Mahasiswa .....	12
2.1.1 Definisi Mahasiswa .....	12
2.1.2 Perkembangan Mahasiswa .....	12
2.2 Konsep Kecemasan .....	13
2.2.1 Definisi Kecemasan .....	13
2.2.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan .....	15
2.2.3 Bentuk Kecemasan .....	16
2.2.4 Gejala Kecemasan .....	17
2.2.5 Tingkat Kecemasan .....	18
2.2.6 Klasifikasi Kecemasan.....	19
2.2.7 Pengukuran dan Penilaian Kecemasan .....	21
2.3 Asupan Zat Gizi Makro .....	23
2.3.1 Zat Gizi Makro .....	23
2.3.2 Asupan Karbohidrat.....	24

2.3.3	Asupan Protein .....	28
2.3.4	Asupan Lemak.....	31
2.3.5	Pengukuran dan Penilaian Asupan Zat Gizi Makro .....	35
2.4	Asupan Serat .....	36
2.4.1	Definisi Serat.....	36
2.4.2	Fungsi Serat.....	36
2.4.3	Sumber Serat .....	37
2.4.4	Kebutuhan Serat .....	37
2.4.5	Hubungan Asupan Serat dengan Kecemasan.....	37
2.4.6	Pengukuran dan Penilaian Asupan Serat .....	38
2.5	Asupan Vitamin B.....	39
2.5.1	Definisi Vitamin B.....	39
2.5.2	Vitamin B6.....	39
2.5.3	Vitamin B9.....	40
2.5.4	Vitamin B12 .....	41
2.5.5	Hubungan Asupan Vitamin B dengan Kecemasan .....	42
2.5.6	Pengukuran dan Penilaian Asupan Vitamin B .....	43
2.6	Gaya Hidup Sedentari .....	44
2.6.1	Definisi Gaya Hidup Sedentari .....	44
2.6.2	Faktor yang Memengaruhi Gaya Hidup Sedentari.....	44
2.6.3	Dampak Gaya Hidup Sedentari.....	45
2.6.4	Pengukuran dan Penilaian Gaya Hidup Sedentari.....	45
2.6.5	Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Kecemasan .....	46
2.7	Kerangka Teori .....	48
2.8	Kerangka Konsep .....	50
2.9	Hipotesis .....	50
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>52</b>
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
3.2	Jenis Penelitian.....	52
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian .....	52
3.3.1	Populasi.....	52
3.3.2	Sampel .....	53

3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	53
3.4	Pengumpulan Data .....	54
3.5	Instrumen Penelitian.....	55
3.5.1	Data Karakteristik Responden.....	55
3.5.2	Data Kecemasan .....	56
3.5.3	Data Asupan Zat Gizi Makro .....	56
3.5.4	Data Asupan Serat .....	57
3.5.5	Data Asupan Vitamin B .....	57
3.5.6	Data Gaya Hidup Sedentari.....	57
3.6	Variabel Penelitian .....	58
3.7	Definisi Konseptual.....	58
3.8	Definisi Operasional.....	60
3.9	Pengolahan dan Analisis Data .....	62
3.9.1	Pengolahan Data.....	62
3.9.2	Analisis Data .....	63
3.10	Organisasi Penelitian.....	67
3.11	Biaya Penelitian .....	68
3.12	Rencana Publikasi .....	69
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>70</b>
4.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	70
4.2	Hasil Uji Normalitas.....	70
4.3	Data Analisis Univariat .....	71
4.4	Data Analisis Bivariat .....	79
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>82</b>
5.1	Analisis Univariat.....	82
5.2	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa .....	85
5.3	Hubungan Asupan Vitamin B dan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa .....	87
5.4	Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Gangguan Kecemasan Pada Mahasiswa .....	90
5.5	Keterbatasan Penelitian .....	91
<b>BAB VI</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>93</b>

6.1 Kesimpulan.....	93
6.2 Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>95</b>
Lampiran 1 .....	<b>114</b>
Lampiran 2 .....	<b>115</b>
Lampiran 3 .....	<b>116</b>
Lampiran 4 .....	<b>117</b>
Lampiran 5 .....	<b>118</b>
Lampiran 6 .....	<b>123</b>
Lampiran 7 .....	<b>124</b>
Lampiran 8 .....	<b>125</b>
Lampiran 9 .....	<b>128</b>
Lampiran 10 .....	<b>132</b>
Lampiran 11 .....	<b>133</b>
Lampiran 12 .....	<b>135</b>