

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Kebutuhan karbohidrat berdasarkan AKG 2019 .....	27
Tabel 2.2 Kebutuhan protein berdasarkan AKG 2019 .....	30
Tabel 2.3 Kebutuhan lemak berdasarkan AKG 2019 .....	34
Tabel 2.4 Kebutuhan serat berdasarkan AKG 2019 .....	37
Tabel 2.5 Kebutuhan vitamin B6 berdasarkan AKG 2019 .....	40
Tabel 2.6 Kebutuhan vitamin B9 berdasarkan AKG 2019 .....	41
Tabel 2.7 Kebutuhan vitamin B12 berdasarkan AKG 2019.....	42
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	60
Tabel 3.2 Organisasi Penelitian .....	67
Tabel 3.3 Biaya Penelitian.....	68
Tabel 3.4 Rencana Publikasi .....	69
Tabel 4.1 Uji Normalitas .....	71
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	72
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro .....	73
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro .....	74
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Asupan Vitamin B .....	75
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Vitamin B .....	76
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sedentari.....	77
Tabel 4.8 Distribusi Kategori Lama Waktu Gaya Hidup Sedentari .....	77
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Kecemasan .....	78
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kategori Kecemasan.....	78
Tabel 4.11 Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Gangguan Kecemasan.....	79
Tabel 4.12 Hubungan Asupan Vitamin B6, B9, B12 dan Gangguan Kecemasan .....	80
Tabel 4.13 Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Gangguan Kecemasan .....	81