

**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Perumusan Dan Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum. ....	4
1.4.2 Tujuan Khusus .....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Keterbaruan Penelitian .....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
2.1 Stres .....	9
2.1.1 Pengertian Stres.....	9
2.1.2 Klasifikasi Stres .....	11
2.1.3 Sumber-Sumber Stres.....	11
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	12
2.1.5 Alat Ukur Kejadian Stres .....	13
2.2 Remaja.....	13
2.2.1 Pengertian Remaja .....	13
2.2.2 Ciri-Ciri Masa Remaja .....	14
2.3 Zat Gizi Mikro Yang Mempengaruhi Stres.....	15
2.3.1 Seng.....	15
2.3.2 Zat Besi .....	16

2.3.3	Vitamin C .....	17
2.3.4	Vitamin B3 .....	19
2.3.5	Vitamin B12 .....	19
2.4	Metabolisme Zat Gizi Mikro.....	21
2.5	Kerangka Teori.....	25
2.6	Kerangka Konsep .....	26
2.7	Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III</b>	.....	<b>28</b>
3.1	Tempat Dan Waktu Penelitian .....	28
3.1.1	Tempat Penelitian .....	28
3.1.2	Waktu Penelitian.....	28
3.2	Jenis Dan Desain Penelitian .....	28
3.2.1	Jenis Penelitian .....	28
3.2.2	Desain Penelitian .....	28
3.3	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	29
3.4	Pengumpulan Data .....	29
3.4.1	Data Primer .....	29
3.4.2	Data Sekunder.....	29
3.5	Instrumen Penelitian.....	30
3.6	Variabel Penelitian .....	30
3.7	Definisi Konseptual .....	30
3.8	Definisi Operasional.....	32
3.9	Prosedur Penelitian.....	35
3.9.1	Tahap Persiapan .....	35
3.9.1	Tahap Perizinan .....	35
3.4.1	Tahap Pelaksanaan.....	35
3.10	Pengolahan Dan Analisis Data .....	35
3.10.1	Pengolahan Data .....	35
3.10.2	Analisis Data.....	38
3.11	Organisasi Penelitian .....	39
3.12	Rencana Publikasi .....	40
<b>BAB IV</b>	.....	<b>41</b>
4.1	Karakteristik Responden .....	41

4.2 Analisis Univariat.....	42
4.4 Analisis Bivariat.....	42
<b>BAB V.....</b>	<b>49</b>
5.1 Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin .....	49
5.3 Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi dengan Tingkat Stres .....	49
5.4 Hubungan Tingkat Kecukupan Seng dengan Tingkat Stres.....	50
5.5 Hubungan Tingkat Kecukupan Vitamin C dengan Tingkat Stres.....	51
5.6 Hubungan Tingkat Kecukupan Vitamin B3 dengan Tingkat Stres.....	52
5.7 Hubungan Tingkat Kecukupan Vitamin B12 dengan Tingkat Stres.....	53
<b>BAB VI.....</b>	<b>55</b>
6.1 Kesimpulan.....	55
6.2 Saran.....	55
6.3 Keterbatasan Penelitian. ....	56
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>57</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>62</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian .....	6
Tabel 2.1 Sumber Seng .....	16
Tabel 2.2 Sumber Zat Besi .....	17
Tabel 2.3 Sumber Vitamin C .....	18
Tabel 2.4 Sumber Vitamin B3 .....	19
Tabel 2.5 Sumber Vitamin B12 .....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 3.2 Kategori Tingkat Kecukupan Konsumsi Zat Gizi.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Stres Akademik.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Kecukupan Zat Gizi Mikro .....	42
Tabel 4.4 Distribusi Asupan Zat Besi Dengan Tingkat Stres Akademik.....	44
Tabel 4.5 Distribusi Asupan Seng Dengan Tingkat Stres Akademik .....	45
Tabel 4.6 Distribusi Asupan Vitamin C Dengan Tingkat Stres Akademik .....	46
Tabel 4.7 Distribusi Asupan Vitamin B3 Dengan Tingkat Stres Akademik .....	47
Tabel 4.8 Distribusi Asupan Vitamin B12 Dengan Tingkat Stres Akademik .....	48

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	26



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	62
Lampiran 2 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden .....	63
Lampiran 3 Kuesioner Semi <i>Quantitative</i> Food Frequency Questioinnaire (SQ- FFQ) .....	64
Lampiran 4 Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) .....	73
Lampiran 5 Dokumentasi .....	76
Lampiran 6 Analisis Univariat .....	78
Lampiran 7 Analisis Bivariat.....	80