

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Masalah.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Penelitian.....	4
1.4.2 Bagi Mahasiswa.....	5
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Asupan Gizi.....	6
2.2 Jenis dan Manfaat Asupan Gizi	6
2.2.1 Asupan Energi.....	6
2.2.2 Asupan Protein.....	7
2.2.3 Asupan Lemak	7
2.2.4 Asupan Karbohidrat	8
2.2.5 Asupan Vitamin B5.....	8
2.3 Stres.....	9
2.3.1 Definisi Tingkat Stres	9
2.3.2 Penyebab Tingkat Stres Pada Mahasiswa.....	10
2.3.3 Stres Terhadap Pembelajaran Daring.....	12
2.3.4 Tingkat Stres	12
2.3.5 Tingkat Pengukuran Stres	13
2.4 Perubahan Lingkungan Kampus Di Masa Pandemi Covid-19	14
2.5 Hubungan Asupan Gizi terhadap Tingkat Stres.....	14
2.6 Kerangka Teori.....	15
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	16
3.1 Kerangka Konsep	16
3.2 Definisi Operasional.....	16
BAB IV METODE PENELITIAN	18
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	18
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	18
4.3 Populasi dan Sampel	18

4.3.1 Populasi	18
4.3.2 Sampel.....	18
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	19
4.4.1 Jenis Data	19
4.4.2 Cara Pengumpulan Data.....	19
4.4.3 Instrumen Pengumpulan Data	20
4.5 Metode Pengolahan dan Analisa Data	20
4.5.1 Pengolahan Data.....	20
4.5.2 Metode Teknik Analisis Data.....	21
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	22
5.1 Karakteristik Responden	22
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	22
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	23
5.2 Univariat.....	24
5.2.1 Tingkat Stres Responden.....	24
5.2.2 Asupan Zat Gizi Responden.....	25
5.3 Bivariat.....	31
5.3.1 Hubungan Asupan Energi Dengan Tingkat Stress.....	31
5.3.2 Hubungan Asupan Protein Dengan Tingkat Stress.....	32
5.3.3 Hubungan Asupan Lemak Dengan Tingkat Stress	33
5.3.4 Hubungan Asupan Karbohidrat Dengan Tingkat Stress.....	34
5.3.5 Hubungan Asupan Vitamin B5 Dengan Tingkat Stres	36
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
6.1 Kesimpulan	38
6.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	43