

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	3
1.4.1 Bagi Peneliti	3
1.4.2 Bagi Institusi.....	4
1.4.3 Bagi Masyarakat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Asupan Makan	5
2.1.1 Energi.....	6
2.1.2 Protein	7
2.1.3 Lemak.....	7
2.1.4 Karbohidrat.....	8
2.2 Durasi Tidur.....	9
2.2.1 Fatkor Yang Mempengaruhi Durasi Tidur.....	10
2.3 Metode Food Recall 24 Jam.....	11
2.4 Puasa Ramdhan.....	12

2.5 Mahasiswa.....	13
2.6 Kerangka Teori.....	15
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	16
3.1 Kerangka Konsep	16
3.2 Definisi Operasional	17
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 Data Primer.....	19
4.4.2 Data Sekunder.....	20
4.5 Pengolahan Data dan Analisa Data	20
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	22
5.1 Gambaran Umum Poltekkes Kemenkes Riau	22
5.2 Karakteristik Responden.....	22
5.3 Asupan Makan	23
5.3.1 Asupan Energi	23
5.3.2 Asupan Protein	25
5.3.3 Asupan Lemak	27
5.3.4 Asupan Karbohidrat.....	28
5.4 Durasi Tidur	29
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
6.1 Kesimpulan.....	31
6.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN.....	35