

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
B. Konsumsi makan dengan kecukupan energi	8
C. Kebutuhan Karbohidrat	11
D. Kebutuhan Protein.....	13
E. Kebutuhan Lemak	14
F. Kebutuhan Vitamin	15
G. Gunung Sibayak.....	16
H. Ekspedisi	17
I. Pendaki Gunung	17
J. Penelitian Relevan.....	20
K. Kerangka Berpikir.....	26
L. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Desain, Tempat dan Waktu penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Metode Penelitian.....	30
D. Variabel Penelitian	31
E. Defenisi Operasional.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Karakter Pendaki Gunung dari Segi Usia.....	41
2. Konsumsi Makan Pendaki Gunung.....	44
3. Tingkat Kecukupan Energi.....	46
4. Hubungan Konsumsi makan dan Kecukupan energi.....	46
B. Pembahasan.....	47
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. KESIMPULAN	56
B. SARAN.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59

