

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin penelitian satu pintu



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan
(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lama)
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.dpmpptsp.nttprov.id Email : dpmpptsp.nttprov@gmail.com
KUPA4NG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1302/DPMPPTSP/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM.
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi
Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Marlince Ina Kalanda
NIM : PO5303241231264

Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik KEMENKES Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN
KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 9 KOTA KUPANG

Lokasi Penelitian : SMA Negeri 9 Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

a. Mulai : 14 April 2026

b. Berakhir : 30 April 2026

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 13 April 2026

a.n. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal
dan PTSP Provinsi NTT,



Sylvia R. Peku Djawang, SP., MM.
Pembina Utama Madya
NIP. 196805121995032003

Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang
3. Plh. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 2. Surat selesai penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 9 KUPANG
Terakreditasi " A (UNGGUL) "
Jln. Prof. Dr. Herman Yohanes – Lasiana Kota Kupang
Email : kupangsmn9@gmail.com NPSN : 50304943



SURAT KETERANGAN

No : 070/SMAN.9/144/IV/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adalgina N. Liu, S.Pd
NIP : 19710823 200212 2 008
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 9 Kupang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Marlince Ina Kalanda
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303241231264
Pekerjaan : Mahasiswi
Jurusan/Program studi : D-III Gizi
Instansi / Lembaga : Politeknik KEMENKES Kupang

Telah selesai melakukan Penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Kupang, dengan judul skripsi :

" HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG ".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 23 April 2026

Kepala Sekolah


Adalgina N. Liu, S.Pd
NIP. 19710823 200212 2 008



Lampiran 3. Surat keterangan layak etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.LB.02.03/1/0177/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Marlince Ina Kalanda
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES KUPANG
Name of the Institution PRODI DIPLOMA 3 GIZI

Dengan judul:
Title

"HUBUNGAN POLA MAKAN DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 9 KOTA KUPANG"

"The Relationship Between Diet and Sleep Patterns and the Incidence of Chronic Energy Deficiency (CED) in Adolescent Girls At State Senior High School 9, Kupang City"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 18 Mei 2026 sampai dengan tanggal 18 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 18, 2026 until May 18, 2027.

May 18, 2026
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 4. Surat plagiarisme



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang
Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU
<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

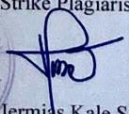
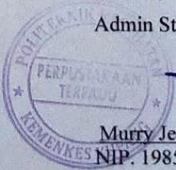
Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Marlince Ina Kalanda
Nomor Induk Mahasiswa	: PO. 5303241231264
Pembimbing	: Maria Goreti Pantaleon, S.KM.,MPH
Penguji	: Astuti Nur, S.Gz.,M.Kes
Jurusan	: Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
Judul Karya Ilmiah	: Hubungan Pola Makan Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarisme dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **20%**. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 11 Agustus 2026

Admin Strike Plagiarisme



Murry Jermias Kale SST
NIP. 198507042010121002

Lampiran 5. Surat persetujuan responden

FORMULIR PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SAMPEL PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggita K. purni

Alamat : Ciliba

Umur : 16

Bersedia berpartisipasi sebagai sampel pada penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Pola Tidur dengan kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Kota Kupang” yang dilakukan oleh:

Nama : Marlince Ina Kalanda

NIM : PO5303241231264

Prodi : D-III Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Kupang, 22 April 2026

Sampel

()

Lampiran 6. Kuisioner data diri responden

Kuesioner Data Diri Responden

Petunjuk: Isilah dengan lengkap dan beri tanda (✓) pada jawaban yang sesuai.

A. Identitas Responden

1. Nama Lengkap : Anyeta K. Putri
2. Tempat, Tanggal Lahir : Uluba, 12-04-2010
3. Umur : 16 tahun
4. Agama : Kristen Protestan
5. Kelas : X
6. Alamat Lengkap : Uluba
7. Nomor HP : 081016153509
8. Status Tinggal : ☒ Bersama orang tua ☐ Bersama wali
☐ Asrama ☐ Lainnya:
9. Uang Saku per hari : ☐ < Rp5.000
☒ Rp5.000 –Rp10.000
☐ Rp10.000 –Rp20.000
☐ > Rp20.000
10. LILA : 25 cm

B. Identitas Orang Tua / Wali

1. Data Ayah

- Pendidikan Terakhir : ☒ Tidak sekolah
☐ SD
☐ SMP
☐ SMA
☐ Diploma/S1
☐ S2/S3
- Pekerjaan : Pelayan

2. Data Ibu

Pendidikan Terakhir : ☐ Tidak sekolah

☐ SD

☒ SMP

☐ SMA

☐ Diploma/S1

☐ S2/S3

Pekerjaan : RT

3. Pendapatan orang tua/bulan :

☐ Tidak berpenghasilan

☒ < Rp1.000.000

☐ Rp1.000.000–Rp2.000.000

☐ Rp2.000.001–Rp3.000.000

☐ Rp3.000.001–Rp5.000.000

☐ > Rp5.000.000

Lampiran 7. Kuisioner FFQ

KUESIONER I

From Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/ hari (50)	1 kali/ hari (25)	3-6 kali/ minggu (15)	1-2 kali/ minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
1.	Makanan Pokok						
	Nasi			✓			
	Biskuit					✓	
	Jagung segar					✓	
	Kentang					✓	
	Mie basah			✓			
	Mie kering			✓			
	Roti putih					✓	
	Singkong						✓
	Sukun					✓	
	Tape beras ketan						✓
	Lainnya						
2.	Lauk Hewani						
	Daging sapi						
	Daging ayam			✓			
	Ikan segar			✓			
	Ikan kering			✓			✓
	Telur ayam			✓			
	Udang basah			✓			
	Cumi-cumi			✓			

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/ hari (50)	1 kali/ hari (25)	3-6 kali/ minggu (15)	1-2 kali/ minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
	Lainnya						
3.	Lauk Nabati						
	Kacang hijau					✓	
	Kacang kedele						✓
	Kacang merah					✓	
	Kacang mete						✓
	Tahu			✓			
	Tempe			✓			
	Kacang tanah					✓	
	Lainnya						
4.	Sayuran						
	Bayam			✓	✓		
	Kangkung			✓			
	Sawi			✓			
	Daun singkong						✓
	Terong					✓	
	Kelor						✓
	Kacang panjang						✓
	Buncis						✓
	Labu siam			✓			
	Wortel			✓			
	Tomat					✓	
	Lainnya						

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/ hari (50)	1 kali/ hari (25)	3-6 kali/ minggu (15)	1-2 kali/ minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak pernah (0)
5.	Buah- buahan						
	Jeruk					✓	
	Jambu biji					✓	
	anggur					✓	
	Alpukat						✓
	Mangga					✓	
	Nenas				✓		
	Pepaya				✓		
	Pisang				✓		
	Salak					✓	
	Lainnya						
6.	Serba-serbi						
	Teh manis			✓			
	Kopi			✓			
	Garam					✓	
	Gula			✓			
	kecap			✓			
	Agar-agar					✓	
	Madu			✓			
	Gula pasir			✓			
	Lainnya						

Lampiran 8.Kuisisioner PSQI

KUESIONER II

Pittsburgh Sleep Qyalitry Index (PSQI)

(Pujawan, 2024)

Pertanyaan berikut berkaitan dengan pola tidur anda selama 1 bulan terakhir.

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? 22 : 00
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tidur tiap malam? 22 : 00
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? 05 : 45
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? 08 : 00 2 - 45
5. Seberapa sering masalah dinawah ini mengganggu tidur anda?

Pernyataan		Tidak pernah (0)	<1x/mggu (1)	1-2x/mggu (2)	>3x/mggu (3)
5a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
5b	Terbangun ditengah malam atau dini hari				✓
5c	Terbangun ke kamar mandi				✓
5d	Sulit bernapas dengan baik	✓			
5e	Batuk/merokok	✓			
5f	Kedinginan di malam hari			✓	
5g	Kepanasan di malam hari		✓		
5h	Mimpi buruk			✓	
5i	Terasa nyeri	✓			
5j	Lainya....				

6. selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur?
- ☒ a. Tidak pernah
 - b. <1x/minggu
 - c. 1-2x/minggu
 - d. >3x/minggu
7. selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk saat melakukan aktivitas di siang hari?
- a. Tidak pernah
 - ☒ b. <1x/minggu
 - c. 1-2x/minggu
 - d. >3x/minggu
8. selama 1 bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?
- a. Tidak antusias
 - b. Kecil
 - ☒ c. Sedang
 - d. Besar
9. Selama 1 bulan terakhir bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?
- a. Sangat baik
 - ☒ b. Cukup baik
 - c. Cukup buruk
 - d. Sangat buruk

Lampiran 9. Dokumentasi penelitian



Lampiran 10. Uji Statistik Univariat

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	48	68,6	68,6	68,6
	17	18	25,7	25,7	94,3
	18	4	5,7	5,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

KELAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	37	52,9	52,9	52,9
	11	33	47,1	47,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

PENDIDIKAN AYAH					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK SEKOLAH	8	11,4	11,4	11,4
	SD	18	25,7	25,7	37,1
	SMP	12	17,1	17,1	54,3
	SMA	27	38,6	38,6	92,9
	SARJANA	5	7,1	7,1	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

PEKERJAAN AYAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	POLRI/PEGAWAI/GURU	6	8,6	8,6	8,6
	WIRASWASTA	6	8,6	8,6	17,1
	WIRAUSAHA	7	10,0	10,0	27,1
	NELAYAN/PETANI/ BURUH/JURU PARKIR	51	72,9	72,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

PENDIDIKAN IBU

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK SEKOLAH	2	2,9	2,9	2,9
	SD	20	28,6	28,6	31,4
	SMP	16	22,9	22,9	54,3
	SMA	18	25,7	25,7	80,0
	SARJANA	14	20,0	20,0	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

PEKERJAAN IBU

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GURU/BIDAN/PEGAWAI	8	11,4	11,4	11,4
	WIRASWASTA	6	8,6	8,6	20,0
	WIRAUSAHA	2	2,9	2,9	22,9
	PETANI	6	8,6	8,6	31,4
	IRT	48	68,6	68,6	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

PENDAPATAN ORANG TUA

		Frequency	Percent	Valid Perc	Cumulative Percent
Valid	<Rp 1.000.000	40	57,1	57,1	57,1
	Rp 1.000.000-Rp 2.000.000	19	27,1	27,1	84,3
	Rp 2.000.000-Rp 3.000.000	5	7,1	7,1	91,4
	Rp 3.000.000-Rp 5.000.000	4	5,7	5,7	97,1
	>Rp 5.000.000	2	2,9	2,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

KEKURANGAN ENERGI KRONIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BERESIKO KEK	39	55,7	55,7	55,7
	NORMAL	31	44,3	44,3	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

POLA MAKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	24	34,3	34,3	34,3
	CUKUP	14	20,0	20,0	54,3
	KURANG	32	45,7	45,7	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

POLA TIDUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	19	27,1	27,1	27,1
	BURUK	51	72,9	72,9	100,0
	Total	70	100,0	100,0	

Lampiran 11. Uji Statistik Bivariat

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK)

Crosstabulation

		KEKURANGAN ENERGI KRONIK		Total	
		BERESIKO	KINORMAL		
POLA MAKAN	BAIK	Count	18	6	24
		% within KEKURANGAN ENERGI KRONIK	46,2%	19,4%	34,3%
		% of Total	25,7%	8,6%	34,3%
	CUKUP	Count	6	8	14
		% within KEKURANGAN ENERGI KRONIK	15,4%	25,8%	20,0%
		% of Total	8,6%	11,4%	20,0%
	KURANG	Count	15	17	32
		% within KEKURANGAN ENERGI KRONIK	38,5%	54,8%	45,7%
		% of Total	21,4%	24,3%	45,7%
Total	Count	39	31	70	
	% within KEKURANGAN ENERGI KRONIK	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	55,7%	44,3%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance sided)	Exact sided)	Sig.	Exact sided)	S
Pearson Chi-Square	5,569 ^a	2	,062	,062			
Likelihood Ratio	5,774	2	,056	,058			
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	5,577			,058			
Linear-by-Linear Association	4,033 ^b	1	,045	,058		,030	
N of Valid Cases	70						

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,20.

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIK

Crosstab

			KEKURANGAN ENERGI KRONIK		Total
			BERESIKO KEK	NORMAL	
POLA TIDUR	BAIK	Count	9	10	19
		Expected Count	10,6	8,4	19,0
	BURUK	Count	30	21	51
		Expected Count	28,4	22,6	51,0
Total		Count	39	31	70
		Expected Count	39,0	31,0	70,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (sided)	Exact Sig. (sided)	Exact Sig. (sided)
Pearson Chi-Square	,736 ^a	1	,391		
Continuity Correction ^b	,345	1	,557		
Likelihood Ratio	,733	1	,392		
Fisher's Exact Test				,428	,278
Linear-by-Linear Association	,726	1	,394		
N of Valid Cases	70				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,41.

Lampiran 12. Logbook bimbingan

KETENTUAN:

- Setiap kegiatan dalam penyelesaian LTA wajib terdokumentasi pada Buku bimbingan.
- Mahasiswa wajib membawa buku bimbingan pada saat konsultasi
- Pembimbing wajib mengisi kegiatan atau materi konsultasi dan menandatangani
- Pendaftaran ujian proposal penelitian dan ujian LTA hanya dibuka bagi mahasiswa yang sudah memenuhi persyaratan jumlah minimal konsultasi yaitu 7 kali konsultasi untuk ujian proposal penelitian dan 7 kali konsultasi untuk ujian LTA



LOGBOOK BIMBINGAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

MAHASISWA

PRODI D-III GIZI



Nama: Marlene Ma Kalanda
NIM: 0050324102169
Kelas: 3A
Judul:

Nama Mahasiswa	Marlene Ma Kalanda	No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
NIM	0050324102169	6	18/2/2020	Revisi, konsul	Marlene
Nama Pembimbing	Maria Ester Pantolon, S.Pd., M.Pd.	6	23/2/2020	Revisi, konsul	Marlene
Judul LTA	Manajemen Rata Rata dan Pola Makan dengan kejadian keturunan energi trans (1 liter) pada remaja putri di desa Negeri 9 kota Kupang.	7	25/2/2020	Revisi, konsul	Marlene
		8	27/2/2020	Konsul, ACC	Marlene
		9	28/2/2020	Konsul HARI KEMERDEKAAN	Marlene
		10	1/3/2020	Konsul Materi Tabel	Marlene

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	2/2/2020	Konsul Judul	Marlene
2	5/2/2020	Konsul Judul	Marlene
3	10/2/2020	Konsul Bab 1	Marlene
4	13/2/2020	Konsul Bab 1 - 3	Marlene

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	7/3/2020	Konsul SP5	Marlene
	11/3/2020	Konsul Bab 4	Marlene
	16/3/2020	Konsul Bab 4 - 5	Marlene
	20/3/2020	Konsul Bab 4 - 5	Marlene
	22/3/2020	Konsul, ACC	Marlene

No	Waktu Konsultasi	Kegiatan / Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing