

Lampiran 1

Dokumentasi Saat Penelitian



Gambar 1. Pengukuran Berat Badan



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 3. Penjelasan Kuisisioner



Gambar 4. Penjelasan Kuisisioner

Lampiran 2

Kuisisioner Hasil Penelitian

Form Informed Consent

PERMOHONAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Responden yang saya hormati, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Margaretha Cindy Ndopo

NIM : PO5303241210106

Mahasiswa Program Studi D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, Melakukan Penelitian Tentang :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG

Oleh karena itu, saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi sampel. Jawaban akan saya jaga kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terimakasih.

Kupang, 25 April 2024

Peneliti



Margaretha Cindy Ndopo

Responden



(..... Maria Gracela Wilina)

KUISIONER PENELITIAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG

A. Karakteristik Responden

1. Nama : Maria Gracela .P. Willa
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Usia : 16 tahun
4. Tanggal Lahir : 08 - 04 - 2008
5. Tanggal Pengukuran : 25 - 04 - 2024
6. Berat Badan : 46,3
7. Tinggi Badan : 157,5
8. Nama Kelas : X PH I
9. Nomor Telepon : 081 339 758 472

B. Kuisisioner Aktivitas Fisik

Petunjuk :

Silakan menulis dalam tabel ini kegiatan atau olahraga yang biasanya anda lakukan. Berapa kali dalam seminggu biasanya anda melakukannya dan jumlah waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukannya. Jika anda tidak melakukan kegiatan yang terorganisir, silakan menulis "0" pada baris pertama tabel.

No	Kegiatan	Frekuensi (kali/hari)	Durasi (jam)	Nilai PAR	Total
1.	Tidur (tidur siang dan tidur malam)	1	3	1,00	3
2.	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk-duduk diam, dan membaca)	2	4	1,20	9,6
3.	Duduk sambil menonton tv	0	0	1,72	-
4.	Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), dan berhias	1	1	1,50	1,5
5.	Makan dan minum	3	15 menit	1,60	2
6.	Jalan santai	1	30 menit	2,50	1,25
7.	Belanja	2	10 menit	5,00	1,65

8.	Mengendarai kendaraan	0	0	2,40	-
9.	Belajar	1	8	2,50	20
10.	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	1	30 menit	2,75	1,375
11.	Setrika pakaian (duduk)	0	0	1,70	-
12.	Kegiatan berkebun	0	0	2,70	-
13.	Menulis dan menetik	1	3	1,30	3,9
14.	Mengerjakan tugas/PR	1	1	1,60	1,6
15.	Olahraga (badminton)	0	20 menit	4,85	-
16.	Olahraga (jogging, lari jarak jauh)	0	0	6,55	-
17.	Olahraga (bersepeda)	0	0	3,60	-
18.	Olahraga (aerobik, berenang, sepak bola)	1	30 menit	7,50	3,75

$$PAL = \frac{PAR \times W}{24 \text{ jam}}$$

$$\text{total} = \frac{49,62}{24} = 2,06$$

C. Kuisiener Kualitas Tidur

Petunjuk : Isilah jawaban sesuai dengan kebiasaan tidur anda selama 1 bulan terakhir (Aktifitas berat)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? 22.00
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? 22.00 (langsung tidur)
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? 05.00
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? 7 Jam

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring			2	
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari		1		
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				3
d.	Sulit bernafas dengan baik	0			
e.	Batuk atau mengorok	0			

f.	Kedinginan di malam hari	0			
g.	Kepanasan di malam hari	0			
h.	Mimpi buruk		1		
i.	Terasa nyeri	0			
j.	Alasan lain.....	0			
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	0			
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari			2	
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?	✓			
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?			2	

$$2 + 1 + 1 + 0 + 1 + 0 = 6 \text{ (kuantitas tidur buruk)}$$

$$\text{Efisiensi tidur} = \frac{420}{420} \times 100\% = 100\%$$

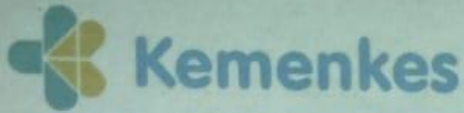
Keterangan:

- * Skor Kuantitas tidur subyektif = 2
- * Skor Latensi tidur = 1
- * Skor Durasi tidur = 1
- * Skor Efisiensi tidur = 0
- * Skor Gangguan tidur = 1
- * Skor Penggunaan obat = 0
- * Skor Disfungsi di siang hari = 1

Jadi:
 $2 + 1 + 1 + 0 + 1 + 0 = 6$
 (kuantitas tidur buruk)
 $\leq 5 = \text{kuantitas tidur baik}$
 $> 5 = \text{kuantitas tidur buruk}$

Lampiran 3

Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/2858/2024
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

19 April 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal
dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Nusa Tenggara Timur
di
Tempat

Sehubungan dengan penelitian Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Prodi D-III Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin penelitian bagi:

Nama Peneliti : Margaretha Cindy Ndopo
NIM : PO5303241210106
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Gizi
Lokasi : SMK Negeri 3 Kota Kupang
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur
dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun
di SMK Negeri 3 Kota Kupang

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima
kasih.

19 April 2024
Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>.

BLU



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.dpmpstsp.nttprov.id Email : pmptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 070/1400/DPMPSTSP.4.3/04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Jabatan : Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Margaretha Cindy Ndopo
NIM : PO5303241210106
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan KEMENKES Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 3 Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

- a. Mulai : 23 April 2024
b. Berakhir : 06 Mei 2024

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPSTSP 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, 22 April 2024

a.n. Pj Gubernur Nusa Tenggara Timur
Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan RTSR Provinsi NTT,


Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Pembina Utama Madya
NIP. 196508081995031003

Tembusan :

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



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 3 KUPANG
Jl. S.K. Lerik Kota Baru, Tlp. (0380) 822522 Kupang
Email : smkn3kupang@yahoo.co.id Website : smkn3kupang.sch.id



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 195/l.21.1/SMK.3/LL/2024

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Yesaya Banunaek, S.Pd., M.Pd.
NIP : 19651231 199103 1 177
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. 1- IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMK Negeri 3 Kupang

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Margaretha Cindy Ndopo
NIM : PO5303241210106
Fakultas/Program Studi : Gizi
Asal Perguruan Tinggi : Poltekes Kemenkes Kupang

Telah selesai melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Kupang selama 2 hari, terhitung mulai tanggal 25 s/d 26 April 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir dengan judul: **"Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Statuz Gizi Remaja Usia 15 s/d 18 Tahun di SMK Negeri 3 Kupang"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 30 Mei 2024
Kepala Sekolah,

Yesaya Banunaek, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19651231 199103 1 177

Lamiran 4
Analisis Univariat

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	116	52,5	52,5	52,5
	16 tahun	105	47,5	47,5	100,0
	Total	221	100,0	100,0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	70	31,7	31,7	31,7
	Perempuan	151	68,3	68,3	100,0
	Total	221	100,0	100,0	

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Tinggi Badan	154,939	7,0260	221
Berat Badan	46,800	9,0330	221

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	37	16,7	16,7	16,7
	2	14	6,3	6,3	23,1
	3	170	76,9	76,9	100,0
	Total	221	100,0	100,0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	100	45,2	45,2	45,2
	2	121	54,8	54,8	100,0
	Total	221	100,0	100,0	

Lampiran 5
Analisis Bivariat

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik * Status Gizi Crosstabulation

			Status Gizi				Total
			Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Obesitas	
Aktivitas Fisik	Ringan	Count	7	27	3	0	37
		Expected Count	5,9	28,3	2,3	,5	37,0
		% within Aktivitas Fisik	18,9%	73,0%	8,1%	,0%	100,0%
	Sedang	Count	3	10	1	0	14
		Expected Count	2,2	10,7	,9	,2	14,0
		% within Aktivitas Fisik	21,4%	71,4%	7,1%	,0%	100,0%
	Berat	Count	25	132	10	3	170
		Expected Count	26,9	130,0	10,8	2,3	170,0
		% within Aktivitas Fisik	14,7%	77,6%	5,9%	1,8%	100,0%
Total	Count	35	169	14	3	221	
	Expected Count	35,0	169,0	14,0	3,0	221,0	
	% within Aktivitas Fisik	15,8%	76,5%	6,3%	1,4%	100,0%	

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.	Exact Sig.
Ordinal by Ordinal	Gamma	,101	,165	,600	,548	,551
N of Valid Cases		221				

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas Tidur * Status Gizi Crosstabulation

Count

		Status Gizi				Total
		Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Obesitas	
Kualitas Tidur	Baik	15	78	5	2	100
	Buruk	20	91	9	1	121
Total		35	169	14	3	221

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Gamma	-,012	,150	-,079	,937
N of Valid Cases		221			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.