

Lampiran 1

Dokumentasi Saat Penelitian



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan



Gambar 3. Penjelasan Kuisisioner

LAMPIRAN

Lampiran 2

PERMOHONAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Responden yang saya hormati, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama: Imanuel Hadjo Wele

NIM: PO5303241210098

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

HUBUNGAN TINGKAT STRES 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 kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Kupang,2023

Peneliti

Responden

Immanuel Hadjo Wele

(.....)

Lampiran 3

KUISONER PENELITIAN
HUBUNGAN STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA
USIA 15-18 TAHUN DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPAN

A. Karakteristik Responden

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Usia :
Tanggal lahir :
Alamat :
Agama :
Nomer hp :

B. Data Antropometri

Berat badan :
Tinggi Badan :
Status IMT :

C. Tingkat Stress

Petunjuk : Beri tanda centang (V) pada jawaban yang Anda anggap sesuai dengan kondisi sebenarnya

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat sering
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya					

Skor Penilaian:

Tidak Pernah = 0

Hamper Tidak Pernah =1

Kadang-Kadang =2

Sering =3

Sangat Sering =4

D. Kualitas Tidur

Petunjuk: Isilah jawaban sesuai dengan kebiasaan tidur Anda selama 1 bulan terakhir

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam? Jawaban
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? Jawaban
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi? Jawaban
4. Berapa lama anda tidur di malam hari? Jawaban

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				
b	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Sulit bernafas dengan baik				
e	Batuk atau mengorok				
f	Kedinginan di malam hari				
g	Kepanasan di malam hari				
h	Mimpi buruk				
i	Terasa nyeri				
j	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur?				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
		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, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

Kisi-kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus: Durasi Tidur: (lama ditempat tidur) x 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan no.3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c 5d, 5e 5f, 5g 5h, 5i 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak Pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x seminggu 2x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang	0 1 2

			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = sangat baik

1 = cukup baik

2 = agak buruk

3 = sangat buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik: ≤ 5

- Buruk: ≥ 5

Lampiran 5 Master Tabel

AutoSave Off MASTER TABEL PENELITIAN L... Saved to this PC

File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View Help Nitro Pro

Clipboard Font Alignment Number Styles Cells

S44 3

Karakteristik Responden											Tingkat Stress							
No	Nama Responden	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	Usia (Tahun)	Kelas	BB (kg)	TB (cm)	IMT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ezra Marselino Iai	L	20/04/2009	15	X	42,5	166	15,4	2	2	2	1	3	1	3	1	0	0
2	Kristina Alfiana Sombo	P	10/01/2007	17	X	57,4	157,9	23,2	4	3	2	1	0	4	4	0	2	4
3	Helena S. Tamonob	P	11/10/2008	16	X	45	157,2	26,3	3	2	3	1	1	2	2	1	3	2
4	Tilifa Mone	P	15/05/2007	16	XI	42,9	147,7	19,7	3	0	1	2	3	2	1	2	4	2
5	Delaya Tobe	P	12/01/2008	16	X	45,5	152	19,7	4	1	3	2	3	2	0	2	3	3
6	Patricia Aprianpori	P	15/04/2007	17	X	46	153	19,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Talita R	P	07/07/2008	15	X	40,3	154	17	1	1	0	1	2	1	2	2	2	1
8	Rianti Martinus	P	23/07/2007	16	XI	43,5	154	18,3	2	2	3	2	3	2	2	0	3	2
9	Vani S	P	13/02/2006	18	X	51,5	143,2	25,1	1	0	1	2	3	0	4	2	0	0
10	Gilbert D	L	19/07/2008	15	X	39,9	162,5	15,1	2	2	2	0	3	0	2	0	3	0
11	Selviana Banggu	P	21/09/2007	16	X	42,8	150,1	19	2	3	2	2	0	2	0	3	0	0
12	Natalia Manit	P	25/12/2006	17	XII	55	147,5	25,3	2	1	3	2	3	0	4	2	3	4
13	Alden Sera	L	16/04/2007	16	X	57	166	20,7	4	4	0	2	2	0	3	2	0	1
14	Anastasya Sooi	P	22/04/2008	16	X	35,5	153	15,2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	1
15	Bernicke Lobo	P	14/04/2007	17	XI	43,4	151	19	4	4	3	2	1	2	1	3	3	1
16	Manda Lada	P	03/06/2006	18	XI	44	145,6	20,9	4	4	4	3	2	0	3	2	3	2
17	Magdalena T	P	15/11/2006	18	XI	41,4	153	17,7	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2
18	Angelina Foe	P	08/07/2006	17	XI	40	146,7	18,6	4	3	4	1	2	2	3	3	4	3
19	Yuliana Ola	P	07/06/2008	15	X	45,5	154,5	19,1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2
20	Syafika Putri	P	07/07/2008	15	X	46	147,5	21,1	3	3	0	3	0	0	0	2	2	0
21	Gisela Dewalu	P	23/03/2008	16	X	44	155,5	18,2	0	3	1	0	2	3	4	0	2	1
22	Dersun R	L	24/12/2007	16	X	35,8	149	16,1	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3
23	Bintang L	L	23/08/2006	17	X	65,5	172,1	22,1	2	4	4	0	2	2	2	1	4	4
24	Selvitia Nau	P	15/08/2007	16	XI	44,4	146	20,8	3	2	3	2	1	2	2	2	3	1
25	Ines Benu	P	14/08/2007	16	XI	36,9	146	17,3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2
26	Dewi Longga	P	02/01/2008	16	XI	35,6	153	15,2	4	3	2	2	2	3	3	1	4	4
27	Marla Malo	P	28/03/2007	17	X	40,5	150,9	21,3	4	3	1	1	0	2	2	0	4	2
17	Anastasya Sooi	P	22/04/2008	16	X	35,5	153	15,2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	1
18	Bernicke Lobo	P	14/04/2007	17	XI	43,4	151	19	4	4	3	2	1	2	1	3	3	1
19	Manda Lada	P	03/06/2006	18	XI	44	145,6	20,9	4	4	3	2	0	3	2	3	2	2
20	Magdalena T	P	15/11/2006	18	XI	41,4	153	17,7	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2
21	Angelina Foe	P	08/07/2006	17	XI	40	146,7	18,6	4	3	4	1	2	2	3	3	4	3
22	Yuliana Ola	P	07/06/2008	15	X	45,5	154,5	19,1	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2
23	Syafika Putri	P	07/07/2008	15	X	46	147,5	21,1	3	3	0	3	0	0	0	2	2	0
24	Gisela Dewalu	P	23/03/2008	16	X	44	155,5	18,2	0	3	1	0	2	3	4	0	2	1
25	Dersun R	L	24/12/2007	16	X	35,8	149	16,1	2	1	3	4	2	2	2	2	3	3
26	Bintang L	L	23/08/2006	17	X	65,5	172,1	22,1	2	4	4	0	2	2	2	1	4	4
27	Selvitia Nau	P	15/08/2007	16	XI	44,4	146	20,8	3	2	3	2	1	2	2	2	3	1
28	Ines Benu	P	14/08/2007	16	XI	36,9	146	17,3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2
29	Dewi Longga	P	02/01/2008	16	XI	35,6	153	15,2	4	3	2	2	2	3	3	1	4	4
30	Marla Malo	P	28/03/2007	17	X	40,5	150,9	21,3	4	3	1	1	0	2	2	0	4	2
31	Sandi G	L	18/11/2005	18	X	37,9	154,3	15,4	1	2	2	1	2	1	3	2	1	2
32	Arkan Zaki	L	21/04/2007	17	XI	79,9	162,4	28	1	0	2	3	2	2	2	2	2	3
33	Nurtani	P	25/04/2006	18	X	36,6	154,6	15,3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
34	Roman Ndu	L	09/11/2006	17	XI	50	167,7	17,6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	Sepus Amnoffi	L	09/11/2007	17	XI	53,2	165,5	16,4	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2
36	Arwin S	P	04/06/2007	16	X	48,5	166,4	17,5	2	1	4	4	3	2	3	3	2	1
37	Theodora Timo	P	12/05/2008	15	X	67,3	155	28	4	3	2	3	2	4	2	3	4	3
38	Guido M	L	01/09/2006	18	X	40,8	149,5	18,3	4	3	4	4	3	2	4	0	1	1
39	Dendi Mone	P	05/04/2007	17	X	34,3	165	14,4	1	2	2	4	4	4	4	3	2	2
40	Anjes Lani	L	13/04/2006	18	XI	54,7	171	18,7	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2
41	Mikael Pesi	L	05/01/2007	17	XI	41,4	159,3	16,3	0	1	0	2	1	0	1	2	1	2
42	Riky Y	L	09/01/2006	18	XI	65,8	164,1	24,4	2	1	3	4	3	2	2	2	3	4
43	Bagus M	L	27/01/2006	18	XI	37,6	155,3	15,6	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3
44	Noni W	P	14/06/2007	16	X	34,6	141	17,4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3

Ready Accessibility: Good to go

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian

Nomor : PP.08.02/F.XXXVIII/3054/2024
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

27 April 2024

Yth, Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu (DPMPSTP) Provinsi NTT
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 : Imanuel Hadjo Wele
NIM : PO5303241210098
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Gizi
Lokasi : SMK Negeri 3 Kota Kupang
Judul : Hubungan Tingkat Stres 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.

27 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://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>

