

Lampiran 1

Surat Ijin Penelitian



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.dpmptsp.nttprov.id Email : dpmptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 070/1708/DPMPSTP.4.3/05/2024

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 : Regina Ardhia Bere Mau
NIM : PO 5303241210123
Jurusan/Prodi : D-III Gizi
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : "HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN DURASI
TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI SMA
NEGERI 6 KOTA KUPANG"

Lokasi Penelitian : SMA Negeri 6 Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

- Mulai : 08 Mei 2024
- Berakhir : 10 Mei 2024

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

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

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 03 Mei 2024

a.n. Plt. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT,

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

Tembusan :

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

Lampiran 2

Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
SMA NEGERI 6 KUPANG

Jl. H.R. Korroh- Sikumana, Telp (0380) 8443024 :

E-mail : sman6kupang@gmail.com

Laman : www.sman6-kupang.sch.id/

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 070 / SMA 6 / 127 / V / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hendrikus Hati, S.Pd.MM
NIP : 19700618 199702 1 005
Pangkat / Gol : Pembina Tk.I IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Kupang
Unit Kerja : SMA Negerip 6 Kupang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Regina Ardhia Bere Mau
NIM : PO 5303241210123
Program Studi : D3 Gizi
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Telah selesai melakukan Penelitian di SMA Negeri 6 Kupang, dengan Judul Skripsi:
" HUBUNGAN BODY IMAGE, KEBIASAAN MAKAN DAN DURASI TIDUR DENGAN
STATUS GIZI REMAJA USIA 15 SAMPAI 18 TAHUN DI SMA NEGERI 6 KOTA
KUPANG ".

Yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian Selama 1 Minggu Sejak

Tanggal, 02 - 08 Mei 2024

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 16 Mei 2024
Kepala SMA Negeri 6 Kupang



Hendrikus Hati, S.Pd.MM
NIP. 19700618 199702 1 005

Tembusan :

1. Koorprodi : D3 Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
2. Mahasiswa bersangkutan;
3. Arsip.

Lampiran 3
Lembar Informed Consent

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN


Setelah Mendengar Pernyataan dari Peneliti dengan Ini Saya :

Nama : Maria Ch. K. Herawati
Umur : 17
Alamat : Belle
Kelas : XI

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden yang dimaksud diatas. Demikian surat pernyataan ini saya buat, atas kerjasamanya yang baik saya ucapkan terima Kasih

$$IMT = \frac{BB}{(TB^2)} = \frac{38}{(1,52 \times 1,52)} = \frac{38}{2,31} = 16,45$$

Kupang, 08 Mei 2024


(Maria ch. k. Herawati)

Lampiran 4

Quisioner Body Image

KUESIONER BODY IMAGE SATIFICATION

Petunjuk pengisian:

1. Berikan tanda **Centang** (✓) pada kolom jawaban yang mewakili pendapat anda.
2. Setiap nomor di isi dengan **SATU** jawaban terbaik menurut anda.
3. Jika ada pertanyaan yang kurang jelas dapat langsung ditanyakan kepada peneliti.
4. Jika telah selesai, mohon kuesioner ini di kumpulkan kembali kepada peneliti.
5. Selamat mengisi.

KUESIONER STATUS GIZI

No	Nama	Tanggal pengukuran	Tanggal lahir	BB	TB	Nama Kelas	No.Telpon
	Maria ch K. Herawan	9 Mei 2024	30 April 2003	38	152	XI F	08135321388

No	Pertanyaan	Tidak pernah (1)	Jarang (2)	Kadang-kadang (3)	Sering (4)	Sangat sering (5)	Selalu (6)
1.	Pernahkah anda merenung memikirkan bentuk tubuh anda?				✓		
2.	Pernahkah anda merasa sangat khawatir dengan bentuk tubuh anda dan merasa harus mengatur pola makan(waktu makan,jenis dan jumlah makananya)?				✓		

1 2 3 4 5 6

3.	Pernahkah perasaan kenyang (setelah konsumsi banyak makanan) membuat anda merasa kenyang?				✓		
4.	Pernahkah anda menyesali bentuk tubuh anda hingga membuat tidak percaya diri?				✓		
5.	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri saat anda sedang bersama laki-laki tinggi atletis dan berotot	✓					
6.	Pernahkah anda tidak percaya diri karena merasa pendek atau terlalu kurus?			✓			
7.	Pernahkah anda merasa menjadi gemuk walaupun anda hanya makan dengan porsi yang kecil?	✓					
8.	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh anda tidak sebaik laki- laki lain ?	✓					
9.	Pernahkan anda sangat menginginkan tubuh anda tinggi, atletisk dan berotot?		✓				
10.	Pernahkah anda merasa gemuk saat tidak berpakaian ?	✓					
11.	Pernahkah anda menghindari menggunakan pakaian yang terlihat?					✓	

		1	2	3	4	5	6
12.	Pernahkah anda membayangkan untuk membuang bagian tubuh anda yang berlemak?	✓					
13.	Teman-teman seusia saya menyukai bentuk tubuh saya.	✓					
14.	Pernahkah anda terpikir untuk ingin menambah tinggi badan anda?		✓				
15.	Pernahkah anda merasa diri anda sangat besar dan bulat/sangat kecil dan kempeng?			✓			
16.	Pernahkah anda merasa malu dengan tubuh anda?			✓			
17.	Pernahkan anda merasa sangat senang dengan bentuk tubuh anda saat selesai berolahraga ?	✓					
18.	Pernahkah anda berpikir bahwa anda mempunyai bentuk tubuh seperti sekarang ini sebagai akibat dari kurangnya pengontrolan diri terhadap asupan makan anda?	✓					

		1	2	3	4	5	6
19.	Pernahkah anda merasa khawatir jika orang lain mengejek tentang tinggi badan anda?		✓				
20.	Pernahkah anda merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki saat ini?		✓				
21.	Pernahkah anda merasa bentuk tubuh saat ini membuat anda kurang bugar/berotot?		✓				
22.	Pernahkah anda merasa khawatir akan memakan banyak tempat saat sedang duduk bersama orang lain? (contohnya saat duduk di atas sofa atau di dalam bis)	✓					
23.	Pernahkah anda khawatir gemuk/terlalu kurus terhadap tubuh anda saat berolahraga?		✓				
24.	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri karena bentuk tubuh tidak ideal saat berdekatan dengan lawan jenis?		✓				

25.	Pernahkah anda mencubit bagian tubuh anda untuk melihat seberapa banyak lemak yang ada?	✓					
26.	Pernahkah anda menghindari situasi di mana orang dapat melihat tubuh anda? (saat berenang, berolahraga)		✓				
27.	Pernahkah anda merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh/ berat badan/tinggi badan anda sehingga malu untuk bergaul dengan teman anda?	✓					
28.	Pernahkah kekhawatiran terhadap bentuk tubuh anda membuat anda merasa harus berolahraga?			✓			
29.	Pernahkah anda menginginkan bentuk tubuh anda seperti bentuk tubuh orang lain?				✓		
30.	Pernahkah anda menghindari keramaian karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuh anda?		✓				

31.	Pernahkah anda tidak menyukai bentuk tubuh anda saat berada di depan cermin?				√		
32.	Pernahkan anda mengatur pola makan (waktu makan, jenis dan jumlah makanan) yang sangat ketat untuk mengurangi berat badan anda?	√					
33.	Pernahkan anda merasa telah melakukan olahraga yang berlebihan demi memperoleh bentuk tubuh yang tinggi, atletis, dan berotot?	√					
34.	Pernahkan anda merasa tidak percaya diri saat berada pada tempat olahraga seperti kolam renang dan tempat fitness?		√				

Lampiran 5
Quisioner Kebiasaan Makan

Berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai dengan pola dan kebiasaan makan responden dalam mengonsumsi makanan.

jenis makanan	Frekuensi makanan						Banyak porsi (URT)
	>3 kali/hari	1 kali /hari	3-6 kali / minggu	1-2 kali/minggu	2 kali sebulan	Tidak pernah	
	(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)	
Makanan pokok							
Nasi putih	✓						
Mie instan				✓			
Roti tawar			✓				
Ubi		✓					
Bihun			✓				
Protein hewani							
Daging sapi					✓		
Daging ayam			✓				
Ikan						✓	
Cumi-cumi						✓	
Telur		✓					
Protein nabati							
Tahu		✓					
Tempe		✓					
Kacang merah				✓			
Kacang hijau			✓				
Kacang kedelai					✓		
Sayuran							
Kacang panjang							✓
Wortel			✓				
Brokoli			✓				

Bayam		✓				
Kangkung		✓				
Sawi		✓				
Daun singkong		✓				
Ketimun		✓				✓
Kol		✓		✓		
Terong		✓	✓	✓		
Salada		✓				
Tomat		✓				
Buah						
Apel			✓			
Jeruk		✓		✓		
Mangga		✓				
Pepaya						✓
Semangka			✓		✓	
Ananas		✓				
Be					✓	
Pisang		✓				
Burim						✓
Melon				✓		
Skor konsumsi makan						

Lampiran 6

Quisioner Durasi Tidur

Kuisisioner Durasi Tidur

Nama : Maria ch. K Herawati
 Umur : 17
 Jenis Kelamin : perempuan
 Pekerjaan Orang Tua : Perti/PNS
 Kelas : XI F

Petunjuk pengisian

- > Jawablah pertanyaan dari nomor 1 sampai 4 dan dilanjutkan dengan nomor 5 sampai 7
- > Berikan tanda **Centang (✓)** pada kolom jawaban yang mewakili pendapat anda.
- > Setiap nomor di isi dengan **SATU** jawaban terbaik menurut anda.
- > Jika ada pertanyaan yang kurang jelas dapat langsung ditanyakan kepada peneliti.
- > Jika telah selesai, mohon kuesioner ini di kumpulkan kembali kepada peneliti.
- > Selamat mengisi.

Kuisisioner Durasi Tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam? Biasanya jam 10 atau 11 malam ³
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam? ³ sampai 10 menit (0) ✓
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi? jam 5 Pagi ³
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari? 7-8 jam (0) ✓

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu anda tidur?	Tidak pernah (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥3x seminggu (3)
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring		✓		
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				✓

$\frac{8}{3} \geq 3$ ✓
 1 slow
 3

	c) Terbangun untuk ke kamar mandi		√		
	d) Tidak mampu bernapas dengan leluasan	√			
	e) Batuk atau mengorok		√		
	f) Kedinginan di malam hari		√		
	g) Kepanasan di dalam hari			√	
	h) Mimpi buruk	√			
	i) Terasa nyeri		√		
	j) Alasan lain			√	
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur?	√			
7.	Seberapa sering anda mengantuk saat jam pelajaran?				√
	Total	3	5	2	2

1
0
1
1
2
0
2
0
3

Lampiran 7

Distribusi Frekuensi Responden Di SMA N 6 Kota Kupang

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	44	22.2	40.0	40.0
	Perempuan	66	33.3	60.0	100.0
	Total	110	55.6	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14 Tahun	1	.5	.9	.9
	15 Tahun	12	6.1	10.9	11.8
	16 Tahun	47	23.7	42.7	54.5
	17 Tahun	37	18.7	33.6	88.2
	18 Tahun	12	6.1	10.9	99.1
	19 Tahun	1	.5	.9	100.0
	Total	110	55.6	100.0	

Lampiran 8
Data Khusus Responden

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BB Kurang	31	27.9	27.9	27.9
	Normal	73	66.7	66.7	94.6
	BB Lebih	3	2.7	2.7	97.3
	Obesitas	3	2.7	2.7	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Body Image

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	27	24.3	24.5	24.5
	Negatif	83	74.8	75.5	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Kebiasaan Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	67	60.4	60.9	60.9
	Cukup	28	25.2	25.5	86.4
	Kurang	15	13.5	13.6	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

--	--	--	--	--

Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	4	3.6	3.6	3.6
	Baik	106	95.5	96.4	100.0
	Total	110	100.0	100.0	

Lampiran 9

Hasil Uji Fisher's Exact Test

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3.302 ^a	3	.347	.374		
Likelihood Ratio	4.648	3	.199	.234		
Fisher's Exact Test	2.307			.488		
Linear-by-Linear Association	3.064 ^b	1	.080	.103	.054	.031
N of Valid Cases	110					

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	4.412 ^a	6	.621	.628		
Likelihood Ratio	4.821	6	.567	.705		
Fisher's Exact Test	5.098			.445		
Linear-by-Linear Association	.199 ^b	1	.656	.669	.363	.076
N of Valid Cases	110					

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	1.197 ^a	3	.754	.663		
Likelihood Ratio	1.281	3	.734	.663		
Fisher's Exact Test	2.522			.663		

Linear-by-Linear Association	1.055 ^b	1	.304	.386	.262	.206
N of Valid Cases	110					

LAMPIRAN 10
Dokumentasi



