

Lampiran 1. Master Tabel

Nama	Kualitas Tidur Subjectif	Durasi Tidur	Latensi Tidur	Efisiensi tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi siang hari	Total Skor	Kualitas tidur	Status Gizi
Puji	2	2	1	1	2	0	2	10	Buruk	Gemuk ringan
Tri Anna	0	0	1	0	1	0	2	4	Baik	Normal
Rizqy S	1	2	1	0	1	0	2	7	Buruk	Kurus berat
Azizah R	1	2	1	1	2	0	3	10	Buruk	Kurus ringan
Ravita K	1	1	1	1	1	0	1	6	Buruk	Normal
Aulia U	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk	Normal
Djushandra	1	2	2	1	1	0	2	9	Buruk	Normal
Sefira R	3	1	3	1	2	0	3	13	Buruk	Gemuk ringan
Nurul A	1	0	0	0	1	0	1	2	Baik	Kurus ringan
Milenia	0	1	0	1	1	0	0	2	Baik	Normal
Cholijah H	1	1	1	1	1	0	2	6	Buruk	Normal
Eca Suriya	1	1	1	0	2	0	2	7	Buruk	Gemuk berat
Syahrani F	0	1	1	0	1	0	1	4	Baik	Gemuk ringan
Vonny S	2	2	1	1	2	0	3	11	Buruk	Normal
Putri A	2	2	0	1	2	0	2	9	Buruk	Kurus ringan
Febri A	1	1	0	0	1	0	2	5	Baik	Kurus ringan
Silvi	2	2	0	1	2	0	1	8	Buruk	Normal
Salwa	1	0	0	0	1	0	2	4	Baik	Normal
Atika	2	1	2	0	2	0	3	10	Buruk	Normal
Amaliyah	1	1	0	0	1	0	2	4	Baik	Normal
Nur Okto	1	1	0	1	2	0	1	6	Buruk	Gemuk berat
Rohadatul	1	2	0	0	1	0	1	5	Baik	Normal

Sari K	2	3	0	2	2	0	2	11	Buruk	Kurus ringan
Nurlita	1	2	0	1	1	0	1	6	Buruk	Normal
Chrifany	1	1	0	0	1	0	2	5	Baik	Normal
Nafilah	2	1	1	1	1	0	1	7	Buruk	Kurus ringan
Angela M	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	Gemuk berat
Chory	1	1	1	1	1	0	2	7	Buruk	Kurus ringan
Eria	1	1	0	0	1	0	1	4	Baik	Normal
Putri Mega	1	1	1	0	1	0	1	5	Baik	Normal
Laily S	1	1	1	0	1	0	2	6	Buruk	Normal
Cassandra	1	1	0	0	1	0	2	5	Baik	Normal
Dini	3	1	3	1	2	0	2	12	Buruk	Normal
Destya	2	2	1	0	2	0	2	9	Buruk	Normal
Tiwi	1	0	1	0	1	0	1	4	Baik	Kurus berat
Adekta M	0	0	0	0	1	0	1	2	Baik	Normal
Ayu A	1	1	0	0	1	0	1	4	baik	Normal
Raihanah	1	1	1	1	1	0	2	7	buruk	Normal
Sri W	2	1	2	1	1	0	1	8	buruk	Normal
Winne S	2	2	2	1	2	0	0	9	buruk	Normal
Alvyani S	1	1	1	0	2	0	2	7	buruk	Normal
Putri S	1	2	1	0	1	0	1	6	buruk	Normal
Laras S	1	1	0	0	1	0	1	4	baik	Normal

Lampiran 2. Informed Consent

PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Alamat :

Umur :

Jurusan :

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul :

Gambaran Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Tingkat II Poltekkes Kemenkes Riau.

Yang dibuat oleh :

Nama : Rahmani Zilda

NIM : P031813411028

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dan bersedia melakukan wawancara sesuai dengan data yang diperlukan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 2021

.....

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

DATA UMUM

- Usia :
- Jenis kelamin :
- BB :
- TB :

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda

(✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		<15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini				

	mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				
--	---	--	--	--	--

B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	> 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda Mengonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				

7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Skor Global PSQI :

Lampiran 4. Kisi Kisi Kuesioner

Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
Kualitas Tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
		1 – 2	1
		3 – 4	2
		5 – 6	3
	Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Durasi tidur (4)}}{\text{Jam bangun pagi (3) – Jam tidur malam (1)}} \times 100\%$	1+3+4	>85%
75-84%			1
65-74%			2
<65%			3
Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3

	Skor total Komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total Komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor Global PSQI	0-21		

Lampiran 5. Surat Izin Penelitian



Nomor : KH.03.01/1.1/ 514 /2021
Lampiran : 3 (tiga) lembar
Hal : Permohonan Izin Penelitian

4 Mei 2021

Yth,
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu
Satu Pintu Provinsi Riau
di
Pekanbaru

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2020/2021 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan izin atau Rekomendasi Penelitian kepada mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data penelitian di lokasi penelitian mereka. Daftar nama mahasiswa/i, judul, dan lokasi penelitian terlampir

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I,
Alkadyani Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197407252000031001

8	Adelina Dwi Maharani	P032015301001	Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Tingkat Stress Mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Riau dimasa Pandemi Covid-19	Poltekkes Kemenkes Riau
9	Sylshilia Ayu Zulherman	P032015301036	Gambaran Bauran Pemasaran (Marketing Mix) Jajanan pada Outlet Bananaqu	Outlet Bananaqu Pangkalan Kerinci
10	Rahmani Zilda	P032015301028	Gambaran Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat 2 Poltekkes Kemenkes Riau	Laboratorium Penyuluhan Konsultasi dan Penilaian Status Gizi Poltekkes Kemenkes Riau
11	Rini Fadila	P031813411029	Gambaran Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Mahasiswa Tingkat I Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau	Poltekkes Kemenkes Riau
12	Chindy Silvia	P031813411006	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau	Poltekkes Kemenkes Riau
13	Viola Bestari Azmi	P031813411039	Gambaran Body Image, Pola Makan dan Status Gizi Siswi SMA Negeri 12 Pekanbaru	SMA Negeri 12 Pekanbaru
14	Dinda Syakira Putri Lubis	P031813411008	Hygiene Penjamah Makanan dan Identifikasi Bakteri Escherichia Coli pada Jajanan Bakso Bakar Kecamatan Sukajadi Kelurahan Kedungsari Kota Pekanbaru	Kecamatan Sukajadi Kelurahan Kedungsari Kota Pekanbaru
15	Dina Esrani Hutagalung	P031813411047	Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Balita dan Status Ekonomi Keluarga terhadap Status Gizi Balita Selama Masa Pandemi di Desa Karya Indah	Desa Karya Indah
16	Putri Rahayu	P031813411026	Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Prilaku Konsumsi Gizi Seimbang pada Anak SMP Muhammadiyah Rambah di Kecamatan Rambah Rokan Hulu	SMP Muhammadiyah Kecamatan Rambah Rokan Hulu
17	Larasati Iman Syalsabillah	P031813411016	Pengaruh Penambahan Jamur Merang (<i>Volvariella Volvacea</i>) terhadap Tingkat Kesukaan Siomay Ikan Lele	Laboratorium Teknologi Pangan Poltekkes Kemenkes Riau

Lampiran 6. Hasil Olah Data

Statistics				
		Tempat tinggal	Usia	Jenis Kelamin
N	Valid	43	43	43
	Missing	0	0	0

Tempat tinggal					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rumah	22	51.2	51.2	51.2
	Kos	21	48.8	48.8	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	19	44.2	44.2	44.2
	20	22	51.2	51.2	95.3
	21	2	4.7	4.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	43	100.0	100.0	100.0

Statistics				
		Analisis Status Gizi	Analisis Kualitas Tidur	
N	Valid	43	43	
	Missing	0	0	

Analisis Kualitas Tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kualitas Tidur Baik	17	39.5	39.5	39.5
	Kualitas Tidur Buruk	26	60.5	60.5	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Analisis Status Gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurus berat	2	4.7	4.7	4.7
	kurus ringan	7	16.3	16.3	20.9
	Normal	28	65.1	65.1	86.0
	gemuk ringan	3	7.0	7.0	93.0
	gemuk berat	3	7.0	7.0	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Statistics							
		Kualitas tidur subyektif	Durasi tidur	Latensi tidur	Efisiensi tidur	Gangguan tidur	Disfungsi siang hari
N	Valid	43	43	43	43	43	43
	Missing	0	0	0	0	0	0

Kualitas tidur subyektif					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat baik	4	9.3	9.3	9.3
	Cukup baik	27	62.8	62.8	72.1
	Cukup buruk	10	23.3	23.3	95.3
	Sangat buruk	2	4.7	4.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Efisiensi tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>85%	24	55.8	55.8	55.8
	75-84%	18	41.9	41.9	97.7
	65-74%	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Gangguan tidur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	29	67.4	67.4	67.4
	Sedang	14	32.6	32.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Disfungsi siang hari					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak ada	2	4.7	4.7	4.7
	Ringan	17	39.5	39.5	44.2
	Sedang	20	46.5	46.5	90.7
	Berat	4	9.3	9.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	