



Universitas
Esa Unggul



Univers
Esa

LAMPIRAN



Universitas
Esa Unggul



Univers
Esa



LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Calon Responden
DiTempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul .

Nama : Yolanda Krisna Dewi

Nim : 20170302081

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/I Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi”.

Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan dari Mahasiswa/Mahasiswi, untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden, selanjutnya saya mengharapkan Mahasiswa/Mahasiswi untuk bersedia menjawab pertanyaan yang kami berikan dan mengikuti prosedur yang kami tetapkan. Seluruh informasi yang Mahasiswa/Mahasiswi berikan selama penelitian akan dijamin kerahasiaannya, sehingga tidak akan merugikan Mahasiswa/Mahasiswi. Jika Mahasiswa/Mahasiswi tidak bersedia menjadi responden, tidak ada sanksi bagi Mahasiswa/Mahasiswi.

Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Peneliti

(Yolanda Krisna Dewi)



Lampiran 1. 2

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia dan tidak keberatan menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi atas nama Yolanda Krisna Dewi, dengan judul “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/I Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi” Saya berharap penelitian ini tidak akan mempunyai dampak negatif serta merugikan bagi saya dan keluarga saya, sehingga pertanyaan yang akan saya jawab benar-benar dirahasiakan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun untuk diperlukan sebagaimana mestinya.

Bekasi,...../...../ 2021

Responden

()



Lampiran 1. 3

FROM KUESIONER PENELITIAN

“Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa/I Prodi Gizi Di Universitas Esa Unggul Harapan Indah Bekasi”

I. Identitas Responden

Nama :
Nim :
Umur :
Semester :
Mahasiswa : Reguler / Pararel
Pekerjaan :
Jenis Kelamin :

Pria

Wanita

II. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tinggi Badan :
Berat Badan :
Hasil :
Status Gizi :

III. Pengukuran Kualitas Tidur PSQI (pittsburgh sleep quality index)

Petunjuk:

Pertanyaan-Pertanyaan Berikut Berhubungan Dengan Kebiasaan Tidur Anda Selama Sebulan Terakhir Saja. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang Paling Akurat Dalam Sebul Terakhir.

Jawablah Semua Pertanyaan

1. Selama sebulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari? (waktu kebiasaan)_____
2. Selama sebulan terakhir, berapa lama (dalam beberapa menit) biasanya anda tertidur pada setiap malam? (jumlah menit)_____

3. Selama sebulan terakhir, Pukul berapa biasanya anda bangun dipagi hari?
(waktu kebiasaan)_____
4. Selama sebulan terakhir, berapa jam Anda tidur di malam hari?(Jumlah jam pada tidur malam)_____

Petunjuk :

Untuk pertanyaan berikut,pilih salah (√) satu jawaban yang sesuai
Harap jawab pertanyaan dengan teliti.

5. Selama sebulan terkhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan dalam tidur :	Tidak selama sebulan terkahir	Kurang dari seminggu 1x	1x atau 2x dalam seminggu	3x atau lebih dalam seminggu
a. Tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun ditengah malam atau bangun pagi terlalu cepat				
c. Terbangun karena ingin ke toilet				
d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa terlalu dingin				
g. Merasa terlalu panas				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan lain jelaskan:.....				
6. Selama sebulan terkahir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan	Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat Buruk
7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu anda tidur ?	Tidak selama sebulan terkahir	Kurang dari seminggu 1x	1x atau 2x dalam seminggu	3x atau lebih dalam seminggu

8. Selama sebulan terakhir, seberapa sering muncul masalah-masalah yang dapat mengganggu anda saat mengendarai kendaraan, makan atau aktifitas sosial?				
9. Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda hadapi	Tidak ada masalah sama sekali	Sangat sedikit masalah	Sedikit masalah	Masalah yang sangat besar
10. Apakah anda mempunyai teman sekamar?	Tidak memiliki teman sekamar	Teman sekamar dikamar yang berbeda	Teman sekamar dikamar yang sama namun berbeda tempat	Teman sekamar dalam tempat tidur yang sama

IV. Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale (KPDS 10 test)

Petunjuk :

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini menanyakan tentang bagaimana perasaan Anda selama 30 hari terakhir. Untuk setiap pertanyaan, harap lingkari angka yang paling menggambarkan seberapa sering Anda merasakan hal ini.

Selama bulan itu, seberapa sering Anda merasakan ...

1. Seberapa sering anda merasakan lelah tanpa sebab yang jelas?
 - 1.Tidakpernah
 - 2.Kadang-kadang
 - 3.Cukupsering
 - 4.Sering
 - 5.Selalu
2. Seberapa sering anda merasa gugup?
 - 1.Tidakpernah
 - 2.Kadang-kadang
 - 3.Cukupsering
 - 4.Sering
 - 5.Selalu
3. Seberapa sering anda merasa gugup tanpa ada hal yang bisa menenangkan anda?
 - 1.Tidakpernah
 - 2.Kadang-kadang
 - 3.Cukupsering
 - 4.Sering
 - 5.Selalu
4. Seberapa sering anda merasa tidak memiliki harapan?
 - 1.Tidakpernah
 - 2.Kadang-kadang
 - 3.Cukupsering
 - 4.Sering
 - 5.Selalu
5. Seberapa sering anda merasa tidak tenang/tegang?
 - 1.Tidakpernah
 - 2.Kadang-kadang
 - 3.Cukupsering
 - 4.Sering
 - 5.Selalu

6. Seberapa sering anda merasa sangat tidak tenang sehingga anda merasa sulit untuk duduk tenang?
- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Tidak pernah | 2. Kadang-kadang |
| 3. Cukup sering | 4. Sering |
| 5. Selalu | |
7. Seberapa sering anda merasa depresi?
- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Tidak pernah | 2. Kadang-kadang |
| 3. Cukup sering | 4. Sering |
| 5. Selalu | |
8. Seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatu membutuhkan usaha yang berat?
- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Tidak pernah | 2. Kadang-kadang |
| 3. Cukup sering | 4. Sering |
| 5. Selalu | |
9. Seberapa sering anda merasa sangat sedih dan tidak ada yang dapat menghibur anda?
- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Tidak pernah | 2. Kadang-kadang |
| 3. Cukup sering | 4. Sering |
| 5. Selalu | |
10. Seberapa sering anda merasa diri anda tidak berarti?
- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. Tidak pernah | 2. Kadang-kadang |
| 3. Cukup sering | 4. Sering |
| 5. Selalu | |

V. Kuesioner DEBQ (Dutch Eating Behaviour Questionnaire)

Petunjuk :

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini menanyakan tentang perilaku makan anda

Untuk setiap pertanyaan, harap (√) yang paling menggambarkan seberapa sering

Anda merasakan hal ini.

NO	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Apakah Kamu ingin makan ketika Kamu kesal?					
2	Ketika makanannya terasa enak, apakah Kamu akan makan lebih banyak dari biasanya?					
3	Keinginan untuk makan, jika sedang tidak ada aktivitas apapun ?					
4	Ketika berat badan Kamu bertambah, apakah Kamu akan makan lebih sedikit dari biasanya?					
5	Apakah Kamu ingin makan ketika Kamu merasa depresi atau sedih?					
6	Ketika makanan terasa dan tercium enak, apakah Kamu akan makan lebih banyak dari biasanya?					
7	Seberapa sering Kamu menolak makanan atau					

	minuman karena khawatir dengan berat badan Kamu?					
8	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa kesepian?					
9	Ketika Kamu melihat atau mencium sesuatu yang lezat, apakah Kamu ingin memakannya?					
10	Apakah Kamu ingin makan ketika seseorang membuat Kamu kecewa?					
11	Di waktu makan, apakah Kamu mencoba untuk makan lebih sedikit dari yang sebetulnya Kamu inginkan?					
12	Jika Kamu punya makanan yang lezat, apakah Kamu akan segera memakannya?					
13	Apakah Kamu ingin makan ketika seseorang membuat Kamu marah?					
14	Apakah Kamu betul-betul memperhatikan (melihat) apa yang Kamu makan?					
15	Ketika Kamu sedang berjalan melewati toko makanan, apakah Kamu merasa ingin membeli sesuatu yang enak?					
16	Apakah kamu berkeinginan untuk tetap makan pada saat sedang tidak enak ?					
17	Apakah Kamu dengan sengaja memakan makanan yang dapat					

	menguruskan badan?					
18	Ketika melihat orang lain makan, apakah Kamu juga merasa ingin makan ?					
19	Ketika kamu makan banyak, apakah kamu makan lebih sedikit di hari-hari berikutnya?					
20	Apakah Kamu menjadi ingin makan ketika gelisah, khawatir, dan tegang?					
21	Apakah Kamu merasa sulit menolak makanan yang lezat ?					
22	Apakah Kamu dengan sengaja makan lebih sedikit karena tidak ingin bertambah berat badan?					
23	Apakah Kamu merasa ingin makan ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan keinginan atau berjalan tidak semestinya?					
24	Ketika melewati toko atau warung makanan yang menyediakan makanan enak, apakah Kamu ingin membelinya?					
25	Apakah Kamu ingin makan ketika sedang emosi?					
26	Apakah kamu pernah tidak makan karena sedang DIET ?					
27	Apakah Kamu ingin makan lebih banyak dari biasanya, ketika melihat orang lain makan ?					

28	Keinginan untuk makan karena sedang bosan ?					
29	Seberapa sering Kamu menghindari makan malam karena Kamu sedang menjaga berat badan?					
30	Apakah Kamu merasa ingin makan ketika merasa takut?					
31	Apakah Kamu mengkaitkan berat badan Kamu dengan apa yang Kamu makan?					
32	Apakah Kamu ingin makan ketika Kamu merasa kecewa?					
33	Apakah kamu makan, pada saat sedang menyiapkan makanan?					

**“COBA KAMU PERIKSA KEMBALI UNTUK MEYAKINKAN
BAHWA KAMU SUDAH MENJAWAB SEMUA”**

FORMULIR AKTIVITAS FISIK



Nama :

Jenis Kelamin : P / L

Usia :

Tanggal \Hari :

Waktu 24 jam	Lama Aktivitas (menit)											
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
04.00												
05.00												
06.00												
07.00												
08.00												
09.00												
10.00												
11.00												
12.00												
13.00												
14.00												
15.00												
16.00												
17.00												
18.00												
19.00												

20.00													
21.00													
22.00													
23.00													
24.00													
01.00													
02.00													
03.00													

Petugas Tes

Food Recall 1 X 24 Jam

Hari ke.....

Nama Responden :

Hari/ Tanggal :

Waktu Makan	Menu Hidangan	Bahan	Urt	Gram	Teknik Pengolahan

Lampiran 1. 4
SKORING PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terdiri dari 19 pertanyaan unruk diri sendiri dan 5 pertanyaan untuk teman sekamar (jika memungkinkan). Hanya pertanyaan untuk diri sendiri yang dimasukkan dalam skoring. Kesembilan belas pertanyaan dikombinasikan dalam tujuh skor komponen. Setiap item memiliki poin 0-3. Dalam semua kondisi, skor 0 berarti tidak ada kesulitan, sedangkan skor 3 berarti agak kesulitan. Skor ketujuh komponen selanjutnya dijumlah dan dimasukkan kedalam suatu skor global dengan rentang 0-21, kualitas tidur baik: jika skor PSQI ≤ 5 dan kualitas tidur buruk: jika skor PSQI > 5 .

A.	Komponen I: Kualitas Tidur Subjektif Pertanyaan #6
Jawaban	Skor
Sangat baik	0
Cukup baik	1
Cukup buruk	2
Sangat buruk	3

Skor Komponen I:.....

B.	Komponen II: Latensi Tidur
1. Pertanyaan #2 Jawaban	Skor
≤ 15 menit	0
16-30 menit	1
31-60 menit	2
> 60 menit	3
Skor pertanyaan #2:	

2. Pertanyaan #5a Jawaban	Skor
Tidak selama 1 bulan terakhir	0
< 1 kali seminggu	1
1 kali / 2 kali seminggu	2
≥ 3 kali seminggu	3
Skor pertanyaan #5a:	

3. Tambahkan jumlah skor #2 dengan skor #5a
Jumlah skor #2 + skor #5a:

4. Hasil skor komponen II

Jumlah skor #2 + skor #5a Skor

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Skor Komponen II:.....

C. Komponen III: Durasi Tidur

Pertanyaan #4 Jawaban	Skor
>7 jam	0
6-7 jam	1
5-6 jam	2
<5 jam	3
Skor Komponen III	

D. Komponen IV: Efisiensi Kebiasaan Tidur

1. Jam tidur (pertanyaan #4):	
2. Kalkulasi jumlah waktu yang dihabiskan ditempat tidur	
Jam bangun tidur (pertanyaan #3)	:
Jam tidur (pertanyaan #1)	
Skor jumlah waktu yang dihabiskan ditempat tidur :	

3. Kalkulasi efisiensi kebiasaan tidur

(Total jam tidur/ total waktu ditempat tidur) x 100 = efisiensi kebiasaan tidur (%)

(...../.....) x 100 =%

4. Komponen IV:	%
% Efisiensi kebiasaan tidur Skor	
>85%	0
75-84%	1
65-74%	2
< 65%	3
Skor komponen IV	

E. Komponen V: Gangguan tidur

1. Pertanyaan #5b-5j

Jawaban	Skor
Tidak selama satu bulan terakhir	0
< 1 kali seminggu	1
1 kali /2 kali seminggu	2
≥ 3 kali seminggu	3
Skor pertanyaan #5b:.....	
Skor pertanyaan #5c:.....	
Skor pertanyaan #5d:.....	
Skor pertanyaan #5e:.....	
Skor pertanyaan #5f:.....	
Skor pertanyaan #5g:.....	
Skor pertanyaan #5h:.....	
Skor pertanyaan #5i:.....	
Skor pertanyaan #5j:.....	

2. Jumlah skor pertanyaan #5b-5j

Hasil penjumlahan pertanyaan #5b-5j:.....

3. Komponen V

Hasil Penjumlahan Pertanyaan #5b-5j	Skor
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Skor Komponen V:.....

F. Komponen VI: Penggunaan obat tidur

Pertanyaan #7

Jawaban	Skor
Tidak selama 1 bulan terakhir	0
< 1 kali seminggu	1
1 kali / 2 kali seminggu	2
≥ 3 kali seminggu	3

Skor Komponen VI:.....

G. Komponen VII: Disfungsi siang hari

1. Pertanyaan #8

Jawaban	Skor
Tidak selama 1 bulan terakhir	0
< 1 kali seminggu	1
1 kali / 2 kali seminggu	2
≥ 3 kali seminggu	3

Skor Pertanyaan #8:.....

2. Pertanyaan #9

Jawaban	Skor
Tidak ada masalah sama sekali	0
Sangat sedikit masalah	1
Sedikit masalah	2
Masalah yang sangat besar	3

Skor Pertanyaan #9:.....

3. Hasil Skor Komponen VII

Jumlah Skor #8 + Skor #9	Skor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Skor Komponen VII:.....

Total Skor Global PSQI

Hasil penjumlahan komponen I-VII

Total Skor Global PSQI:.....

Lampiran 1.5 Hasil Output SPSS

Uji Normalitas

		Descriptives		Statistic	Std. Error
Indeks Massa Tubuh	Mean			23,6871	,77664
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		22,1219	
		Upper Bound		25,2523	
	5% Trimmed Mean			23,4342	
	Median			23,1400	
	Variance			27,143	
	Std. Deviation			5,20987	
	Minimum			13,32	
	Maximum			37,04	
	Range			23,72	
	Interquartile Range			6,08	
	Skewness			,882	,354
	Kurtosis			,853	,695
	Tingkat Stres	Mean			24,00
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound		22,89	
		Upper Bound		25,11	
5% Trimmed Mean				23,80	
Median				24,00	
Variance				13,773	
Std. Deviation				3,711	
Minimum				18	
Maximum				34	
Range				16	
Interquartile Range				5	
Skewness				,916	,354
Kurtosis				,661	,695
Kualitas Tidur		Mean			7,82
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		7,12	
		Upper Bound		8,52	
	5% Trimmed Mean			7,67	
	Median			7,00	
	Variance			5,422	
	Std. Deviation			2,329	
	Minimum			4	
	Maximum			14	
	Range			10	
	Interquartile Range			3	
	Skewness			,790	,354
	Kurtosis			,517	,695
	Emotional Eating	Mean			30,09
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound		28,26	
		Upper Bound		31,92	
5% Trimmed Mean				29,52	
Median				29,00	

	Variance		37,219	
	Std. Deviation		6,101	
	Minimum		20	
	Maximum		57	
	Range		37	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		2,165	,354
	Kurtosis		8,061	,695
Restrain Eating	Mean		25,82	,661
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	24,49	
		Upper Bound	27,15	
	5% Trimmed Mean		25,75	
	Median		25,00	
	Variance		19,649	
	Std. Deviation		4,433	
	Minimum		17	
	Maximum		37	
	Range		20	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		,279	,354
	Kurtosis		-,539	,695
Eksternal Eating	Mean		34,13	,829
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32,46	
		Upper Bound	35,80	
	5% Trimmed Mean		34,07	
	Median		35,00	
	Variance		30,891	
	Std. Deviation		5,558	
	Minimum		22	
	Maximum		50	
	Range		28	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		,177	,354
	Kurtosis		,565	,695
Persentase Energi	Mean		89,79	1,169
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	87,43	
		Upper Bound	92,14	
	5% Trimmed Mean		89,90	
	Median		91,00	
	Variance		61,528	
	Std. Deviation		7,844	
	Minimum		76	
	Maximum		99	
	Range		23	
	Interquartile Range		16	
	Skewness		-,251	,354
	Kurtosis		-1,670	,695
Persentase Protein	Mean		97,83	1,530
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94,75	
		Upper Bound	100,91	
	5% Trimmed Mean		98,15	

	Median		100,00	
	Variance		105,311	
	Std. Deviation		10,262	
	Minimum		72	
	Maximum		118	
	Range		45	
	Interquartile Range		8	
	Skewness		-,816	,354
	Kurtosis		,708	,695
Persentase Lemak	Mean		99,12	2,328
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94,43	
		Upper Bound	103,81	
	5% Trimmed Mean		98,99	
	Median		97,92	
	Variance		243,884	
	Std. Deviation		15,617	
	Minimum		39	
	Maximum		141	
	Range		102	
	Interquartile Range		13	
	Skewness		-,369	,354
	Kurtosis		5,564	,695
Persentase Karbohidrat	Mean		83,68	3,030
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77,57	
		Upper Bound	89,78	
	5% Trimmed Mean		85,87	
	Median		91,67	
	Variance		413,036	
	Std. Deviation		20,323	
	Minimum		16	
	Maximum		109	
	Range		92	
	Interquartile Range		28	
	Skewness		-1,572	,354
	Kurtosis		2,708	,695
Rata Aktivitas Fisik	Mean		1,49	,021
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,45	
		Upper Bound	1,53	
	5% Trimmed Mean		1,49	
	Median		1,49	
	Variance		,020	
	Std. Deviation		,140	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		-,004	,354
	Kurtosis		-,588	,695

Uji Univariat

		Jenis Kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	2	2	4,4	4,4	4,4
	1	43	95,6	95,6	100,0
Total		45	100,0	100,0	

		Umur Reseponden			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1	2	4,4	4,4	4,4
	2	9	20,0	20,0	24,4
	3	22	48,9	48,9	73,3
	4	11	24,4	24,4	97,8
	5	1	2,2	2,2	100,0
Total		45	100,0	100,0	

		Indeks Massa Tubuh			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Sangat Kurus (<17,0)	2	4,4	4,4	4,4
	Kurus (17,0-18,4)	4	8,9	8,9	13,3
	Normal (18,5-24,9)	25	55,6	55,6	68,9
	Gemuk (25,0-27,0)	4	8,9	8,9	77,8
	Sangat Gemuk (>27,0)	10	22,2	22,2	100,0
Total		45	100,0	100,0	

		Tingkat Stres			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Tidak Stres (<20)	6	13,3	13,3	13,3
	Stres Ringan (20-24)	22	48,9	48,9	62,2
	Sedang (25-29)	13	28,9	28,9	91,1
	Berat (>30)	4	8,9	8,9	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

		Kualitas Tidur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Baik (<5)	9	20,0	20,0	20,0
	Buruk (>5)	36	80,0	80,0	100,0
Total		45	100,0	100,0	

Persentase Energi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asupan Kurang (<80)	9	20,0	20,0	20,0
	Asupan Baik (80-110)	36	80,0	80,0	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Persentase Protein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asupan Kurang (<80)	5	11,1	11,1	11,1
	Asupan Baik (80-110)	36	80,0	80,0	91,1
	Asupan Lebih (>110)	4	8,9	8,9	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Persentase Lemak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asupan Kurang (<80)	2	4,4	4,4	4,4
	Asupan Baik (80-110)	37	82,2	82,2	86,7
	Asupan Lebih (>110)	6	13,3	13,3	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Persentase Karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asupan Kurang (<80)	16	35,6	35,6	35,6
	Asupan Baik (80-110)	29	64,4	64,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Rata-rata Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Ringan (1,20-1,39)	13	28,9	28,9	28,9
	Ringan (1,40-1,69)	29	64,4	64,4	93,3
	Sedang (1,70-1,99)	3	6,7	6,7	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Uji Bivariat

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Tingkat Stres
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,043
	Sig. (2-tailed)		,780
	N	45	45
Tingkat Stres	Pearson Correlation	-,043	1
	Sig. (2-tailed)	,780	
	N	45	45

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Kualitas Tidur
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,183
	Sig. (2-tailed)		,229
	N	45	45
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	,183	1
	Sig. (2-tailed)	,229	
	N	45	45

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Emotional Eating
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,175
	Sig. (2-tailed)		,250
	N	45	45
Emotional Eating	Pearson Correlation	-,175	1
	Sig. (2-tailed)	,250	
	N	45	45

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Restrain Eating
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,204
	Sig. (2-tailed)		,180
	N	45	45
Restrain Eating	Pearson Correlation	,204	1
	Sig. (2-tailed)	,180	
	N	45	45

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Eksternal Eating
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,369*
	Sig. (2-tailed)		,013
	N	45	45
Eksternal Eating	Pearson Correlation	-,369*	1
	Sig. (2-tailed)	,013	
	N	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Persentase Energi
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,379*
	Sig. (2-tailed)		,010
	N	45	45
Persentase Energi	Pearson Correlation	-,379*	1
	Sig. (2-tailed)	,010	
	N	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Persentase Protein
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,170
	Sig. (2-tailed)		,263
	N	45	45
Persentase Protein	Pearson Correlation	-,170	1
	Sig. (2-tailed)	,263	
	N	45	45

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Persentase Lemak
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,314*
	Sig. (2-tailed)		,035
	N	45	45
Persentase Lemak	Pearson Correlation	-,314*	1
	Sig. (2-tailed)	,035	
	N	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Persentase Karbohidrat
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	-,294*
	Sig. (2-tailed)		,050
	N	45	45
Persentase Karbohidrat	Pearson Correlation	-,294*	1
	Sig. (2-tailed)	,050	
	N	45	45

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		Indeks Massa Tubuh	Rata Aktivitas Fisik
Indeks Massa Tubuh	Pearson Correlation	1	,200
	Sig. (2-tailed)		,187
	N	45	45
Rata Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	,200	1
	Sig. (2-tailed)	,187	
	N	45	45

Uji Analisis Regresi

Energi Protein terhadap IMT

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Energi Protein ^b		Enter

a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,168 ^a	,028	,006	5,19511

a. Predictors: (Constant), Energi Protein

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	33,749	1	33,749	1,250	,270 ^b
	Residual	1160,533	43	26,989		
	Total	1194,282	44			

a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh

b. Predictors: (Constant), Energi Protein

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,059	7,527		4,259	,000
	Energi Protein	-,036	,032	-,168	-1,118	,270

a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh

Energi Lemak Terhadap IMT

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method

1	Energi Lemak ^b	. Enter
---	---------------------------	---------

- a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh
b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,306 ^a	,093	,072	5,01798

- a. Predictors: (Constant), Energi Lemak

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	111,538	1	111,538	4,430	,041 ^b
	Residual	1082,744	43	25,180		
	Total	1194,282	44			

- a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh
b. Predictors: (Constant), Energi Lemak

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33,520	4,731		7,085	,000
	Energi Lemak	-,017	,008	-,306	-2,105	,041

- a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh

Energi Karbohidrat Terhadap IMT

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Energi Karbohidrat ^b		. Enter

- a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh
b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,298 ^a	,089	,067	5,03104

- a. Predictors: (Constant), Energi Karbohidrat

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	105,894	1	105,894	4,184	,047 ^b
	Residual	1088,388	43	25,311		
	Total	1194,282	44			

- a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh
b. Predictors: (Constant), Energi Karbohidrat

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
-------	--	-----------------------------	---------------------------	---	------

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,123	3,235		9,313	,000
	Energi Karbohidrat	-,005	,003	-,298	-2,045	,047

a. Dependent Variable: Indeks Massa Tubuh

Energi Lemak terhadap Eksternal Eating

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Energi Lemak ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Eksternal Eating

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,284 ^a	,081	,059	5,390

a. Predictors: (Constant), Energi Lemak

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	109,769	1	109,769	3,778	,059 ^b
	Residual	1249,431	43	29,057		
	Total	1359,200	44			

a. Dependent Variable: Eksternal Eating

b. Predictors: (Constant), Energi Lemak

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24,379	5,082		4,797	,000
	Energi Lemak	,017	,009	,284	1,944	,059

a. Dependent Variable: Eksternal Eating

Lampiran 1.6 Dokumentasi



Hari : Senin		Nama : Meydia Alviodella			
No	Aktivitas Fisik	PAR	W		(PAR x W (jam))
			Menit	Jam	
1	Mandi	2.3	40	0.67	1.53
2	Makan dan Minum	1.6	30	0.50	0.80
3	Jalan pelan sambil berjemur	2.8	10	0.17	0.47
4	Mencuci tangan/Wajah	2.3	10	0.17	0.38
5	Menyapu lantai	2.3	30	0.50	1.15
6	Mencuci pakaian	2.8	90	1.50	4.20
7	Menjemur pakaian	4.4	30	0.50	2.20
8	Main HP	1.22	30	0.50	0.61
9	Menonton Drakor	1.64	240	4.00	6.56
10	Mendengarkan musik	1.43	60	1.00	1.43
11	Beberes Kaca Jendela	3	20	0.33	1.00
12	Tidur	1	350	5.83	5.83
13	Tidur siang	1	120	2.00	2.00
14	Berbaring sambil main HP	1.2	20	0.33	0.40
15	Mencuci Piring	1.7	20	0.33	0.57
16	Merapikan tempat tidur	3.4	10	0.17	0.57
17	Mengerjakan tugas	1.5	90	1.50	2.25
Jumlah					31.95
PAL		31.95/24 = 1.33			
Hari : Selasa		Nama : Meydia Alviodella			
No	Aktivitas Fisik	PAR	W		(PAR x W (jam))
			Menit	Jam	
1	Mandi	2.3	40	0.67	1.53
2	Makan dan Minum	1.6	30	0.50	0.80
3	Berjemur	2.8	10	0.17	0.47
4	Mencuci tangan/Muka	2.3	10	0.17	0.38
5	Menyapu lantai	2.3	30	0.50	1.15
6	Menjemur pakaian	4.4	30	0.50	2.20
7	Main HP	1.22	30	0.50	0.61
8	Menonton Drakor	1.64	240	4.00	6.56
9	Mendengarkan musik	1.43	60	1.00	1.43
10	Membersihkan jendela	3	20	0.33	1.00
11	Tidur	1	350	5.83	5.83
12	Tidur siang	1	120	2.00	2.00
13	Berbaring Sambil Main HP	1.2	20	0.33	0.40
14	Mencuci Piring	1.7	20	0.33	0.57
15	Merapikan tempat tidur	3.4	10	0.17	0.57
16	Mengerjakan tugas	1.5	90	1.50	2.25
Jumlah					27.75
PAL		27.75/24 = 1.17			