

**Lampiran 1**

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Kepada

Yth. Mahasiswa Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul Program Studi Ilmu Gizi :

Nama : Nurul Khalisah Alhadar

Nim 20180302104

Alamat : Jl. Tabahawa Kel. Salahuddin Rt003/Rw003, Kota Ternate, Maluku Utara.

Saat ini saya akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Gizi”** yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecukupan zat gizi dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

Dengan ini, mohon kesedian anda untuk memberikan data dengan mengisi instrument penelitian yang telah tersedia dan saya menjamin untuk kerahasiaan identitas dan informasi yang anda berikan.

Demikian atas kerja sama dan partisipasinya saya sampaikan terima kasih.

Jakarta, 31 Juli 2022



Nurul Khalisah Alhadar

**Lampiran 2**

**Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden**

Penelitian tentang : Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Terhadap Dengan Stres Akademik Mahasiswa Gizi.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : .....  
Umur : .....  
Alamat : .....  
Program Studi : .....

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh Nurul Khalisah Alhadar dari Program Studi S1 Ilmu Gizi Reguler Universitas Esa Unggul.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya dan apabila suatu saat sebelum penelitian ini selesai kami mengundurkan diri sebagai responden karena sesuatu hal, maka sebelumnya kami akan mengajukan keberatan pada peneliti.

Jakarta, 31 Juli 2022

Responden

( \_\_\_\_\_ )

Lampiran 3

Formulir Semi *Quantitative Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

No. Sampel :  
 Nama :  
 Umur :  
 Jenis kelamin :  
 Pendidikan :  
 Pekerjaan :  
 Tanggal wawancara :  
 No. Hp :

Enumerator :

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						
	Satu porsi (gr)	>3kali/hari (50)	1x /hari (25)	3-6x /minggu (15)	1-2x /minggu (10)	2 kali sebulan (5)	Tidak Pernah (0)
<b>Makanan Pokok/Serealia</b>							
Nasi Putih							
Nasi Merah							
Roti							
Mie							
Pasta							

Singkong							
Talas							
Ubi jalar merah							
Ubu jalar putih							
Jagung kuning							
Sereal							
<b>Protein hewani</b>							
Makarel							
Herring							
Salmon							
Cumi-cumi							
Lobster							
Ikan kembung							
Ikan bandeng							
Ikan selar							
Ikan tawes							
Ikan tuna							
Ikan teri							
Ikan lele							
Ikan mas							
Ikan bawal							
Ikan mujaer							

Ikan kakap							
Sarden							
Daging ayam							
Daging sapi							
Daging kambing							
Udang							
Kepiting							
Kerang							
Telur ayam ras							
Telur ayam							
Telur puyuh							
Telur bebek							
Hati							
Jantung							
Usus							
Ampela							
Ceker							
Sosis ayam							
Sosis sapi							
Kikil							
<b>Protein Nabati</b>							
Tahu							
Tempe							

Kacang hijau							
Kacang kedele							
Kacang tanah							
Kacang mete							
Wijen							
Kacang merah							
Kacang koro							
Tauco							
Kecap							
Kwaci							
Emping							
Jengkol							
Kelapa muda							
Sari kedelai bubuk							
Santan							
susu kedelai							
lamtoro (pete cina)							
Bengkuang							
<b>Sayur-sayuran</b>							
Buncis							
Brokoli							
Cabai hijau besar							

cabai merah besar							
Cabai rawit							
Daun bawang							
Daun kemangi							
Daun melinjo							
Daun Ketela rambat							
Daun Pakis							
Daun pohpohan							
Daun pepaya							
Daun singkong							
Jantung pisang							
Kembang kol							
Kol putih							
Kol merah							
Kuca							
Labu siam							
Labu air							
Lobak							
Nangka muda							
Pare							
Pecay							
Tebu							
Rebung							

Sawi putih							
Sawi hijau							
Selada air							
Seledri							
Toge kacang ijo							
Tomat masak							
Tomat muda							
Wortel							
Terung							
Selada							
Gambas							
Jamur shitake							
Jamur tiram							
Kangkung							
Kacang panjang							
<b>Buah-buahan</b>							
Alpukat							
Apel							
Arbei							
Belimbing							
Bengkuang							
Cempedak							
Duku							



Durian							
Jambu biji							
Jambu air							
Jeruk bali							
Jeruk							
Jeruk nipis							
Kedondong							
Kesemek							
Kiwi							
Mangga gadung							
Mangga golek							
Mangga harum							
Mangga indramayu							
Mangga muda							
Manggis							
Nangka							
Nenas							
Pepaya							
Pisang ambon							
Pisang raja							
Rambutan							
Sawo							
Salak							

Semangka							
Sirsak							
Srikaya							
Matoa							
Bit							
<b>Susu dan olahannya</b>							
Susu							
Keju							
Yogurt							
Mentega							
<b>Suplemen</b>							
Sangobion							
Sakatonik							
Redoxon							
Nature's Bounty							
You C 1000							
Hemaviton C 1000							
Enervon-C							
Hevit-C							
Holisticare Ester C							
Black Mores							
Nervita							

Vermia							
Neurobion							
Wellness							
Blackmores							
Lain-lain.....							

**Lampiran 4****Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)**

Nama :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Usia :

1. Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri teman-teman.
2. Tugas teman-teman adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sesungguhnya. Pilih jawaban dengan sejujur-jujurnya dan sungguh-sungguh.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah, maupun baik atau buruk, karena jawaban masing-masing orang berbeda-beda.

**BERILAH TANDA SILANG (X) PADA SALAH SATU PILIHAN ANDA.**

**STS** : jika pernyataan **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**TS** : jika pernyataan **TIDAK SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**R** : jika pernyataan **RAGU-RAGU** atau berada diantara apa yang anda lakukan atau rasakan

**S** : jika pernyataan **SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan

**SS** : jika pernyataan **SANGAT SESUAI** dengan yang anda lakukan atau rasakan.

**CONTOH CARA PENGISIAN:**

No.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya merasa sangat senang					<b>X</b>

	dengan pendidikan saya					
--	------------------------	--	--	--	--	--

Jika ingin mengganti jawaban, berikan tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah, lalu beri tanda silang pada kolom yang dianggap paling sesuai. Seperti contoh berikut ini:

No.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya merasa sangat senang dengan pendidikan saya		X			<del>SS</del>

### FORMULIR ESSA

No.	PERNYATAAN	STS	TS	R	S	SS
1.	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2.	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di sekolah					
3.	Saya merasa PR/tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak					
4.	Pendidikan dan pekerjaan di masa depan memberikan tekanan pendidikan yang berat bagi saya					
5.	Orang tua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya, sehingga hal tersebut memberikan tekanan yang cukup berat bagi saya					
6.	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam pembelajaran sehari-hari					
7.	Saya merasa sekolah memberikan ujian terlalu banyak					
8.	Nilai akademik merupakan hal yang sangat penting bagi masa depan saya dan bahkan sangat menentukan seluruh kehidupan saya					
9.	Saya merasa telah mengecewakan orang tua ketika nilai saya buruk					
10.	Saya merasa telah mengecewakan guru ketika nilai saya tidak sesuai harapannya					
11.	Saya merasa terlalu banyak persaingan di dalam kelas sehingga memberikan tekanan pada saya					
12.	Saya selalu merasa tidak percaya					

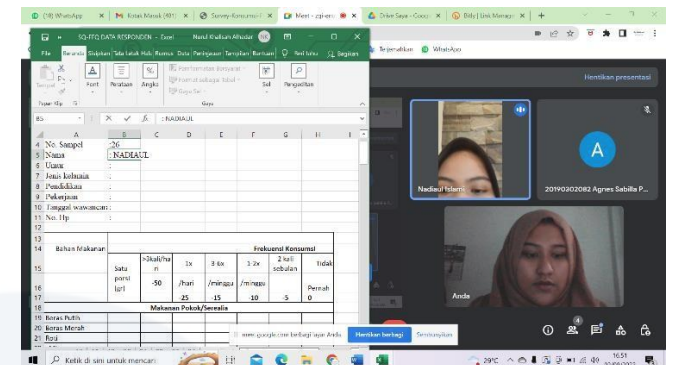
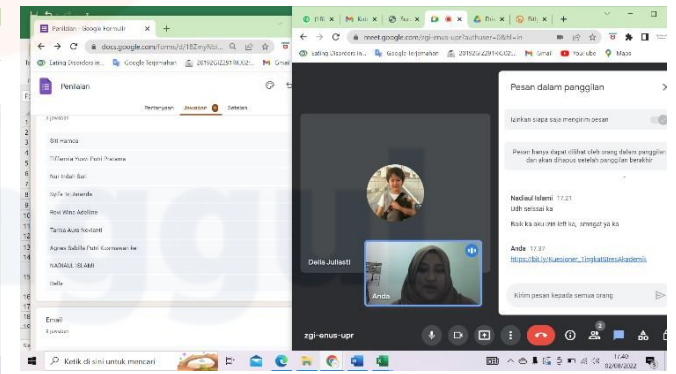
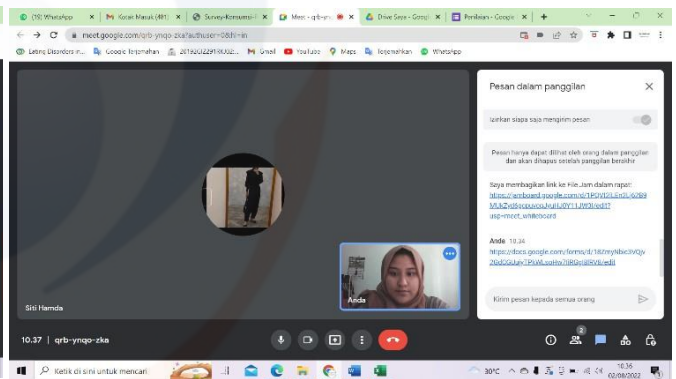
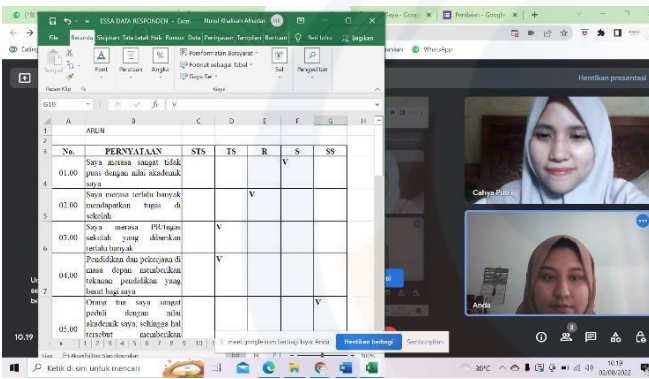
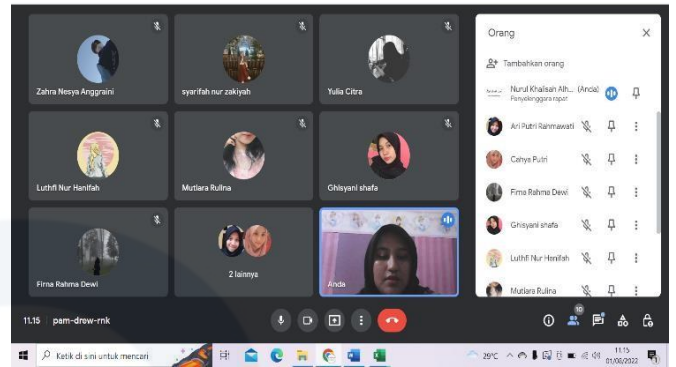
	diri atas nilai akademik saya					
13.	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung					
14.	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat					
15.	Saat saya gagal mencapai tujuan, saya merasa tidak cukup baik					
16.	Saya biasanya tidak dapat tidur karena khawatir saat saya tidak bisa memenuhi tujuan-tujuan yang telah saya buat sendiri					



Lampiran 5

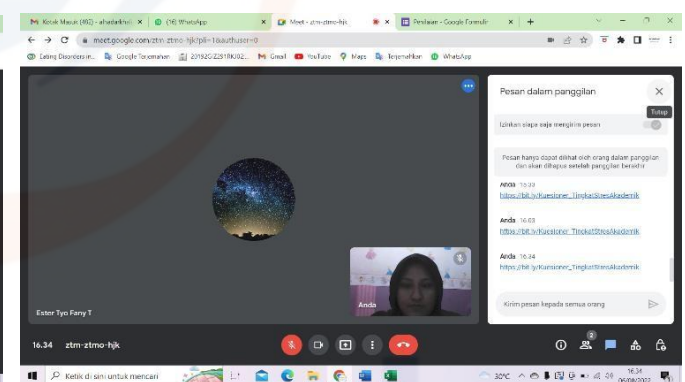
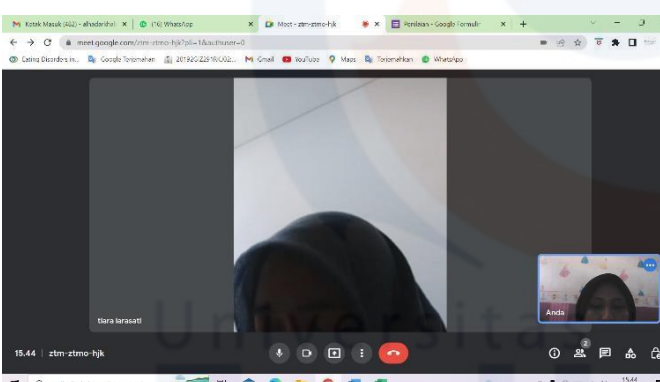
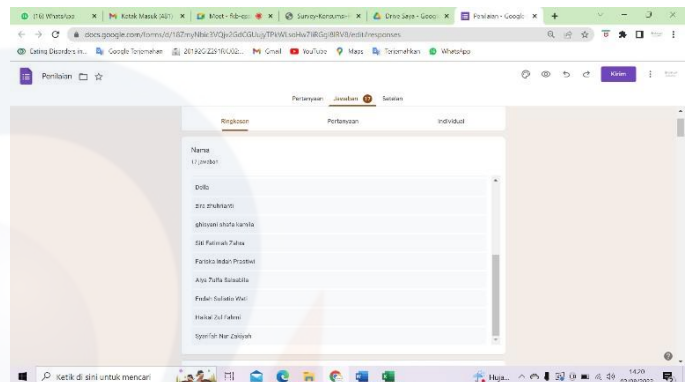
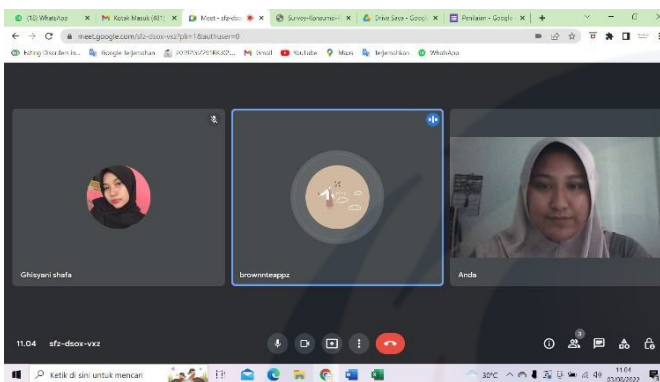
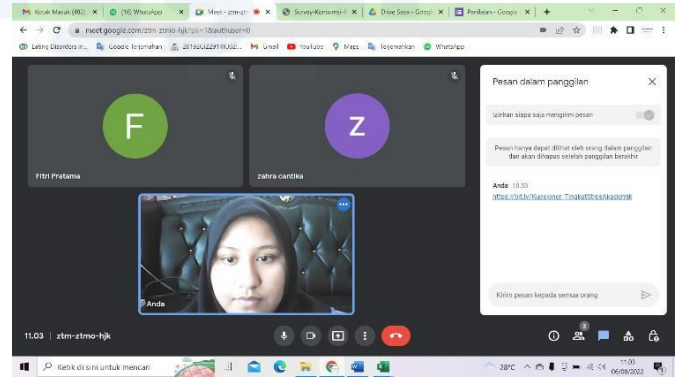
DOKUMENTASI

5. Wawancara online via *google meet* (wawancara SQ-FFQ) dan *google form* (kuesioner tingkat stres akademik) dengan responden penelitian



SOHO DATA RESPONDEN - Lembar Kerja

No	Nama	Jenis Kelamin	Tinggi	Berat	Umur	Agama	Pendidikan	Tempat Lahir	Alamat	Keperawatan
117	Sarah Nur	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
118	Geodisa	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
119	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
120	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
121	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
122	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
123	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
124	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
125	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
126	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
127	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
128	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
129	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
130	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
131	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
132	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
133	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
134	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
135	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
136	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
137	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
138	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
139	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
140	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
141	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
142	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
143	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
144	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
145	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
146	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
147	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
148	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
149	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan
150	Fitri	F	150	35	18	Islam	S1	Jember	Jember	Keperawatan



PROPOSAL PENELITIAN

**Lampiran 1**

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Kepada  
Yth. Mahasiswa Responden  
Ditujukan  
Dengan hormat,

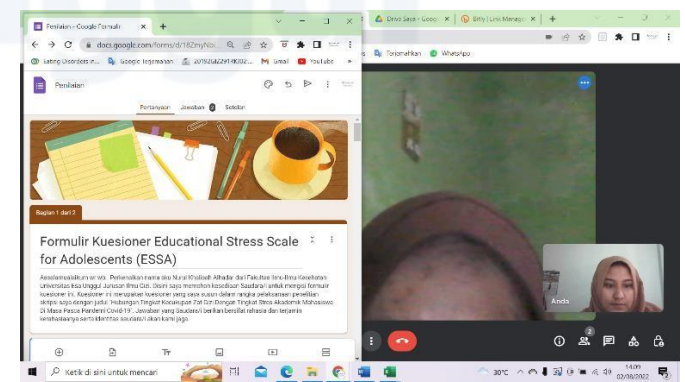
Saya sangat beranda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul Program Studi Ilmu Gizi :

Nama : Nandi Khasnah Alhadhar  
Nim : 20180302104  
Alamat : Jl. Tahyanyari Kel. Saluhakun R001/Rw003, Kota Tembung, Malaka Utara

Sangat saya harapkan agar Bapak/Ibu bersedia menjadi responden penelitian ini. Untuk itu, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi formulir kuesioner yang saya lampirkan di bawah ini. Formulir kuesioner ini merupakan instrumen yang sangat penting dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi perkembangan ilmu gizi di Indonesia.

Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

**Konsep Zet**  
Nandi Khasnah Alhadhar  
20180302104





## Lampiran 6. Analisis Univariat

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	11	21,2	21,2	21,2
	21	34	65,4	65,4	86,5
	22	7	13,5	13,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	2	3,8	3,8	3,8
	Perempuan	50	96,2	96,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

TK\_Zat\_besi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	30	57,7	57,7	57,7
	Kurang	22	42,3	42,3	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

TK\_Seng

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	33	63,5	63,5	63,5
	Kurang	19	36,5	36,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

TK\_VitC

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	41	78,8	78,8	78,8
	Kurang	11	21,2	21,2	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

TK\_VitB3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	33	63,5	63,5	63,5
	Kurang	19	36,5	36,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

TK\_VitB12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	22	42,3	42,3	42,3
	Kurang	30	57,7	57,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Tingkat\_Stres\_Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	47	90,4	90,4	90,4
	Rendah	5	9,6	9,6	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

**Lampiran 7. Analisis Bivariat**

**1. Variabel Tingkat Kecukupan Zat Besi dengan Tingkat Stres Akademik**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TK_Zat_besi * Tingkat_Stres_Akademik	52	100,0%	0	,0%	52	100,0%

**TK\_Zat\_besi \* Tingkat\_Stres\_Akademik Crosstabulation**

			Tingkat_Stres_Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
TK_Zat_besi	Cukup	Count	28	2	30
		Expected Count	27,1	2,9	30,0
	Kurang	Count	19	3	22
		Expected Count	19,9	2,1	22,0
Total		Count	47	5	52
		Expected Count	47,0	5,0	52,0

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,709 <sup>a</sup>	1	,400	,639	,352	
Continuity Correction <sup>b</sup>	,134	1	,714			
Likelihood Ratio	,700	1	,403	,639	,352	
Fisher's Exact Test				,639	,352	
Linear-by-Linear Association	,696 <sup>c</sup>	1	,404	,639	,352	,258
N of Valid Cases	52					

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,12.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is ,834.

**2. Variabel Tingkat Kecukupan Seng dengan Tingkat Stres Akademik**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TK_Seng * Tingkat_Stres_Akademik	52	100,0%	0	,0%	52	100,0%

TK\_Seng \* Tingkat\_Stres\_Akademik Crosstabulation

		Tingkat_Stres_Akade mik		Total	
		Tinggi	Rendah		
TK_Seng	Cukup	Count	30	3	33
		Expected	29,8	3,2	33,0
		Count			
	Kurang	Count	17	2	19
		Expected	17,2	1,8	19,0
		Count			
Total		Count	47	5	52
		Expected	47,0	5,0	52,0
		Count			

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,029 <sup>a</sup>	1	,866	1,000	,610	
Continuity Correction <sup>b</sup>	,000	1	1,000			
Likelihood Ratio	,028	1	,866	1,000	,610	
Fisher's Exact Test				1,000	,610	
Linear-by-Linear Association	,028 <sup>c</sup>	1	,867	1,000	,610	,359
N of Valid Cases	52					

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,83.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is ,167.

### 3. Variabel Tingkat Kecukupan Vitamin C dengan Tingkat Stres Akademik

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TK_VitC * Tingkat_Stres_Akademik	52	100,0%	0	,0%	52	100,0%

TK\_VitC \* Tingkat\_Stres\_Akademik Crosstabulation

			Tingkat_Stres_Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
TK_VitC	Cukup	Count	36	5	41
		Expected Count	37,1	3,9	41,0
	Kurang	Count	11	0	11
		Expected Count	9,9	1,1	11,0
Total	Count	47	5	52	
	Expected Count	47,0	5,0	52,0	
	Count				

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	1,484 <sup>a</sup>	1	,223	,346	,288	
Continuity Correction <sup>b</sup>	,413	1	,521			
Likelihood Ratio	2,516	1	,113	,346	,288	
Fisher's Exact Test				,571	,288	
Linear-by-Linear Association	1,456 <sup>c</sup>	1	,228	,346	,288	,288
N of Valid Cases	52					

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,06.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is -1,206.

4. Variabel Tingkat Kecukupan Vitamin B3 dengan Tingkat Stres Akademik

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TK_VitB3 * Tingkat_Stres_Akademik	52	100,0%	0	,0%	52	100,0%

TK\_VitB3 \* Tingkat\_Stres\_Akademik Crosstabulation

			Tingkat_Stres_Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
TK_VitB3	Cukup	Count	30	3	33
		Expected Count	29,8	3,2	33,0
	Kurang	Count	17	2	19
		Expected Count	17,2	1,8	19,0
Total		Count	47	5	52
		Expected Count	47,0	5,0	52,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,029 <sup>a</sup>	1	,866	1,000	,610	
Continuity Correction <sup>b</sup>	,000	1	1,000			
Likelihood Ratio	,028	1	,866	1,000	,610	
Fisher's Exact Test				1,000	,610	
Linear-by-Linear Association	,028 <sup>c</sup>	1	,867	1,000	,610	,359
N of Valid Cases	52					

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,83.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is ,167.

5. Variabel Tingkat Kecukupan Vitamin B12 dengan Tingkat Stres Akademik

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TK_VitB12 *	52	100,0%	0	,0%	52	100,0%
Tingkat_Stres_Akademik						

TK\_VitB12 \* Tingkat\_Stres\_Akademik Crosstabulation

			Tingkat_Stres_Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
TK_VitB12	Cukup	Count	20	2	22
		Expected Count	19,9	2,1	22,0
2	Kurang	Count	27	3	30
		Expected Count	27,1	2,9	30,0
Total		Count	47	5	52
		Expected Count	47,0	5,0	52,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,012 <sup>a</sup>	1	,913	1,000	,648	,361
Continuity Correction <sup>b</sup>	,000	1	1,000			
Likelihood Ratio	,012	1	,912	1,000	,648	
Fisher's Exact Test				1,000	,648	
Linear-by-Linear Association	,012 <sup>c</sup>	1	,913	1,000	,648	
N of Valid Cases	52					

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,12.

b. Computed only for a 2x2 table

c. The standardized statistic is ,109.