

LAMPIRAN

Lampiran 1. Blue print skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

No	Komponen	No.Item (pertanyaan)	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	0
			16-30 menit	1
	31-60 menit	2		
		5a	>60 menit	3
			Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
	Skor Latensi Tidur	2 + 5a	Skor 0 Skor 1-2 Skor 3-4 Skor 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 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, 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 tidur di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias Kecil	0 1

			Sedang	2
			Besar	3
	Skor disfungsi tidur di siang hari	7+8	Skor 0	0
			Skor 1-2	1
			Skor 3-4	2
			Skor 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 secara keseluruhan, jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

≤ 5 = kualitas tidur baik

>5 = kualitas tidur buruk

Contoh :

Jumlah skor : $1+4+2+0+2+0+2 = 11$ (kualitas tidur buruk)

Lampiran 3. PSQI pada Google Form

5. Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur anda? *

	Tidak pernah dalam sebulan terakhir	1x seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Terbangun ditengah malam atau dini hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Terbangun untuk ke kamar mandi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. Sulit bernafas dengan baik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Batuk atau mengorok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. Kedinginan di malam hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g. Kepanasan di malam hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h. Mimpi buruk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i. Tubuh terasa nyeri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pilih salah satu dari pilihan berikut ini *

	Tidak pernah dalam sebulan terakhir	1x Seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
6. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Selama				

Lampiran 3. Food Record pada *Google Form*



LAUK PAUK HEWANI

Nama Masakan (Lauk Pauk Hewani) *

Your answer

Bahan Makanan (Lauk Pauk Hewani) *

Your answer

Metode Pengolahan (Lauk Pauk Hewani). Contoh (Bila makan ayam goreng, checklist 2 opsi) : Rebus (ungkep) & Goreng. Bila makan ayam goreng & telur rebus, cantumkan di keterangan *

- Rebus
- Kukus
- Panggang
- Goreng
- Tumis
- Other:

Lampiran 4. Grid Concentration Test pada *website*

<http://concentrationgrids.com/grids>

Not secure | concentrationgrids.com/grids

14	36	84	92	19	55	58	02	56	07
12	09	32	63	98	45	77	70	82	95
15	97	64	28	34	62	30	43	27	89
67	74	85	46	00	78	72	31	51	37
96	42	20	18	66	69	44	90	71	11
53	21	83	81	79	88	35	23	38	01
17	40	22	68	25	73	29	05	48	94
50	16	33	52	75	47	26	59	93	54
03	49	86	04	80	99	91	76	13	87
08	24	41	39	06	61	65	60	10	57

Time: 40 sec

CURRENT NUMBER:00

CANCEL

Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



**DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN**
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 09 22 01 003 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/I/2022

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, LEMAK SAAT
SARAPAN DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI
PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES JAKARTA II**

Peneliti Utama : Putri Maharani, A.Md.Gz.
Pembimbing : Lintang P. Dewanti, S.Gz., M.Gizi
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 4 Januari 2022

Pit. Ketua


Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN JAKARTA II

Jl. Hang Jebat III/F3 Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12120 Telp. 021- 3797641, 7397643 Fax. 021- 7397769
Website : www.poltekkesjkt2.ac.id Email: info@poltekkesjkt2.ac.id dan poltekkes_jakarta2@yahoo.com



NOTA DINAS
Nomor:LB.02.01/I/6479/2021

Yth:
Ketua Jurusan Gizi
Di Poltekkes Kemenkes Jakarta II

Dari : Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 10 November 2021

Sehubungan dengan surat dari Universitas Esa Unggul Fakultas Ilmu Kesehatan tentang Permohonan izin Penelitian dengan nomor surat 56/DKN/FIKES/Gizi/UEU/XI/2021 dalam proses menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan nama dan judul tersebut :

Nama	: Putri Maharani
NIM	: 20200302104
Judul Penelitian	: "Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak Saat Sarapan dan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Pembelajaran Jarak Jauh pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jakarta II"

Kami mohon kesediaan Bapak memberikan izin penelitian. Besar harapan kami bahwa permohonan ini dapat dikabulkan. Atas izin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Joko Sulistiyo, ST.,M.Si

Lampiran 7. Uji Statistik

kec energi 15-30% * rata-rata tingkat kon. 2 kat Crosstabulation

			rata-rata tingkat kon. 2 kat		Total
			buruk	sedang	
kec energi 15-30%	tidak sesuai rekomendasi	Count % within kec energi 15-30%	9 45.0%	11 55.0%	20 100.0%
	sesuai rekomendasi	Count % within kec energi 15-30%	29 50.0%	29 50.0%	58 100.0%
Total		Count % within kec energi 15-30%	38 48.7%	40 51.3%	78 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.149 ^a	1	.700		
Continuity Correction ^b	.016	1	.899		
Likelihood Ratio	.149	1	.699		
Fisher's Exact Test				.798	.450
Linear-by-Linear Association	.147	1	.702		
N of Valid Cases	78				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.74.

b. Computed only for a 2x2 table

kec protein 10-15% * rata-rata tingkat kon. 2 kat Crosstabulation

			rata-rata tingkat kon. 2 kat		Total
			buruk	sedang	
kec protein 10-15%	tidak sesuai rekomendasi	Count % within kec protein 10-15%	9 47.4%	10 52.6%	19 100.0%
	sesuai	Count	29	30	59

	rekomendasi	% within kec protein 10-15%	49.2%	50.8%	100.0 %
		Count	38	40	78
Total		% within kec protein 10-15%	48.7%	51.3%	100.0 %

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.018 ^a	1	.892		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.018	1	.892		
Fisher's Exact Test				1.000	.551
Linear-by-Linear Association	.018	1	.893		
N of Valid Cases	78				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.26.

b. Computed only for a 2x2 table

kec lemak 20-25% * rata-rata tingkat kon. 2 kat Crosstabulation

			rata-rata tingkat kon. 2 kat		Total
			buruk	sedang	
kec lemak 20-25%	tidak sesuai rekomen-dasi	Count	18	21	39
		% within kec lemak 20-25%	46.2%	53.8%	100.0 %
	sesuai rekomen-dasi	Count	20	19	39
		% within kec lemak 20-25%	51.3%	48.7%	100.0 %
Total		Count	38	40	78
		% within kec lemak 20-25%	48.7%	51.3%	100.0 %

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.205 ^a	1	.651		
Continuity Correction ^b	.051	1	.821		
Likelihood Ratio	.205	1	.650		
Fisher's Exact Test				.821	.410
Linear-by-Linear Association	.203	1	.653		
N of Valid Cases	78				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 19.00.

b. Computed only for a 2x2 table

ec karbo 60-65% * rata-rata tingkat kon. 2 kat Crosstabulation

			rata-rata tingkat kon. 2 kat		Total
			buruk	sedang	
kec karbo 60-65%	tidak sesuai rekomendasi	Count	13	17	30
		% within kec karbo 60-65%	43.3%	56.7%	100.0%
	sesuai rekomendasi	Count	25	23	48
		% within kec karbo 60-65%	52.1%	47.9%	100.0%
Total		Count	38	40	78
		% within kec karbo 60-65%	48.7%	51.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.566 ^a	1	.452		
Continuity Correction ^b	.270	1	.604		
Likelihood Ratio	.567	1	.451		
Fisher's Exact Test				.492	.302

Linear-by-Linear Association	.559	1	.455	
N of Valid Cases	78			

- a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.62.
- b. Computed only for a 2x2 table

Skor tingkat kualitas tidur 2 kat. * rata-rata tingkat kon. 2 kat
Crosstabulation

		rata-rata tingkat kon. 2 kat		Total
		buruk	sedang	
Skor tingkat kualitas tidur 2 kat.	buruk	Count 25 % within Skor tingkat kualitas tidur 2 kat. 44.6%	31 55.4%	56 100.0%
	baik	Count 13 % within Skor tingkat kualitas tidur 2 kat. 59.1%	9 40.9%	22 100.0%
Total		Count 38 % within Skor tingkat kualitas tidur 2 kat. 48.7%	40 51.3%	78 100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.320 ^a	1	.251		
Continuity Correction ^b	.805	1	.370		
Likelihood Ratio	1.324	1	.250		
Fisher's Exact Test				.317	.185
Linear-by-Linear Association	1.303	1	.254		
N of Valid Cases	78				

- a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.72.
- b. Computed only for a 2x2 table