

Lampiran 1

## **KUESIONER**

### **HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN (B6, B12, B9), OLAHRAGA DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

**No. Responden        :**

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
JAKARTA  
2016**

**A. PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : \_\_\_\_\_

Umur : \_\_\_\_\_ tahun

Alamat : \_\_\_\_\_

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud, tujuan dan manfaat penelitian ini, dengan ini saya menyatakan bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian yang berjudul “Hubungan asupan vitamin (B12, B6, Asam Folat), olahraga dan kualitas tidur pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Jakarta Barat”

Saya tidak mempunyai ikatan apapun dengan peneliti dan keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak menambah beban, kenyamanan dan konsekuensi lain. Adapun bentuk kesediaan saya adalah :

1. Bersedia ditemui dan memberi keterangan mengenai data yang diperlukan oleh peneliti.
2. Bersedia mengikuti kegiatan – kegiatan dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan. Saya memahami keikutsertaan saya ini akan memberikan manfaat.

Mei, 2016

Responden

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

## B. LEMBARAN KUESIONER

### 1. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur Responden :

Jenis Kelamin :

Hari/Tanggal :

### 2. KUESIONER TENTANG OLAHRAGA

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor*
1	Apakah anda terbiasa berolahraga?	1. Tidak 2. Ya	
2	Berapa lama anda menghabiskan waktu dalam setiap berolahraga?	1. <30mnt 2. $\geq$ 30 mnt	
3	Seberapa sering anda berolahraga dalam seminggu?	1. < 3 kali 2. $\geq$ 3 kali	

\*skor di isi oleh petugas

## C. RECALL 24 JAM

Waktu makan	Makanan + Bahan Makanan	Hari I		Makanan + Bahan Makanan	Hari 2	
		URT	Gr		URT	Gr
Pagi						
Selingan						
Siang						
Selingan						
Malam						
Selingan						

**FORM RATA-RATA RECALL 2X24 JAM**

<b>Hari 1</b>	<b>Makanan + Bahan Makanan</b>	<b>Hari I</b>		<b>RATA-RATA</b>
		<b>URT</b>	<b>Gr</b>	
Pagi				
Selingan				
Siang				
Selingan				
Malam				
Selingan				
<b>Hari 2</b>	<b>Makanan + Bahan Makanan</b>	<b>Hari 2</b>		
Pagi		<b>URT</b>	<b>Gr</b>	
Selingan				
Siang				
Selingan				
Malam				
Selingan				

## D. KUALITAS TIDUR

### INSTRUKSI

Pertanyaan-pertanyaan dibawah ini adalah pertanyaan yang berhubungan dengan kebiasaan tidur anda satu bulan yang lalu. Jawaban yang anda berikan adalah jawaban yang mayoritas anda alami dan lakukan selama satu bulan yang lalu. Silahkan menjawab pertanyaan-pertanyaan dibawah ini

1. Selama sebulan terakhir, sekitar pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari? Waktu Tidur \_\_\_\_\_
2. Selama sebulan terakhir, jam berapa Anda biasanya bangun tidur dipagi ?  
Jam Bangun Tidur \_\_\_\_\_
3. Selama sebulan terakhir, berapa menit anda terjaga sebelum bangun dari tempat tidur? \_\_\_\_\_

Untuk pertanyaan berikut, pilih salah satu jawaban yang sesuai

4. Selama sebulan terakhir, masalah yang selalu mengganggu tidur anda...
  - a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit
 

Tidak ada selama sebulan terakhir	<input type="checkbox"/>
Kurang dari sekali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
Satu atau dua kali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
  - b. Bangun tidur di tengah malam atau bangun pagi terlalu cepat
 

Tidak ada selama sebulan terakhir	<input type="checkbox"/>
Kurang dari sekali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
Satu atau dua kali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
  - c. Terbangun karena ingin ke toilet
 

Tidak ada selama sebulan terakhir	<input type="checkbox"/>
Kurang dari sekali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
Satu atau dua kali dalam seminggu	<input type="checkbox"/>
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	<input type="checkbox"/>

## d. Sulit bernapas dengan nyaman

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

## e. Batuk

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

## f. Merasa Kedinginan

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

## g. Merasa Kepanasan

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

## h. Mengalami mimpi buruk

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

i. Ada sakit-sakit dibadan (pegal-pegal)

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

j. Alasan lain yang mengganggu tidur anda, silahkan tuliskan

\_\_\_\_\_

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

5. Selama sebulan terakhir, Berapa sering Anda mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu anda tidur?

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

6. Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk saat berkendara, makan, atau ketika melakukan aktivitas sosial?

Tidak ada selama sebulan terakhir

Kurang dari sekali dalam seminggu

Satu atau dua kali dalam seminggu

Tiga kali atau lebih dalam seminggu

7. Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang cukup membuat Anda tidak antusias untuk menyelesaikannya

Tidak ada

Hanya masalah-masalah kecil

Semua masalah

Masalah yang sangat besar

8. Selama sebulan terakhir, bagaimana rata-rata kualitas tidur Anda?

Sangat baik

Baik

Buruk

Sangat buruk

Jumlah Score :

Kesimpulan : Baik/Buruk

## Lampiran 2. Perhitungan Nilai PSQI

**Gunakan skor ini untuk menilai PSQI**

Tidak pernah	0	Baik sekali	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1	Baik	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2	Buruk	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3	Buruk sekali	3

KOMPONEN 1 : Kualitas tidur subyektif	9 Menurut anda sendiri, bagaimana kualitas tidur anda sebulan ini?	
KOMPONEN 2 : Tidur laten ≤15 menit            0 16-30 menit        1 31-60 menit        2 >60 menit           3	2 Berapa menit anda butuhkan untuk jatuh tertidur? 5a Tidak bisa tertidur dalam 30 menit ____ + Jumlah = ____ Jumlah 0                    0 1-2                    1 3-4                    2 5-6                    3	
KOMPONEN 3 : Lama tidur	4 Berapa jam sesungguhnya anda tertidur? >7 jam                    0 6-7 jam                    1 5-6 jam                    2 < 5 jam                    3	
KOMPONEN 4 : Efisiensi tidur ≥85%                    0 75%-84%               1 65%-74%               2 <65%                    3	TERTIDUR (jumlah jam tertidur) ____ BERBARING (jumlah jam ada di tempat tidur) ____ (TERTIDUR/BERBARING) x 100% = ____	
KOMPONEN 5 : Gangguan tidur	Jumlah 5b s/d 5j = ____ 0                            0 1-9                        1 10-18                    2 19-27                    3	
KOMPONEN 6 : Pemakaian obat tidur	6 Berapa sering anda meminum obat (bebas atau resep) untuk membantu anda tidur?	
KOMPONEN 7 : Disfungsi siang hari Jumlah 0                0 1-2                1 3-4                2 5-6                3	7 Berapa sering anda tidak bisa menahan kantuk ketika bekerja, makan atau aktifitas lainnya? ____ 8 Berapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi ke pekerjaan? Jumlah                    ____	
PSQI		

## Lampiran 2. Perhitungan Nilai PSQI

**Gunakan skor ini untuk menilai:**

Tidak pernah	0	Baik sekali	0
Kurang dari sekali dalam seminggu	1	Baik	1
Sekali atau dua kali dalam seminggu	2	Buruk	2
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3	Buruk sekali	3

KOMPONEN 1 : Kualitas tidur subyektif		9 Menurut anda sendiri, bagaimana kualitas tidur anda sebulan ini?	
KOMPONEN 2 : Tidur laten		2 Berapa menit anda butuhkan untuk jatuh tertidur?	
≤15 menit	0	_____	
16-30 menit	1	5a Tidak bisa tertidur dalam 30 menit _____ +	
31-60 menit	2	Jumlah = _____	
>60 menit	3	Jumlah 0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
KOMPONEN 3 : Lama tidur		4 Berapa jam sesungguhnya anda tertidur?	
		>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6	2
		<5	3
KOMPONEN 4 : Efisiensi tidur		TERTIDUR (jumlah jam tertidur)	_____
≥85%	0	BERBARING (jumlah jam ada di tempat tidur)	_____
75%-84%	1	(TERTIDUR/BERBARING) x 100% = _____	
65%-74%	2		
<65%	3		
KOMPONEN 5 : Gangguan tidur		Jumlah 5b s/d 5j = _____	
		0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
KOMPONEN 6 : Pemakaian obat tidur		6 Berapa sering anda meminum obat (bebas atau resep) untuk membantu anda tidur?	
KOMPONEN 7 : Disfungsi siang hari		7 Berapa sering anda tidak bisa menahan kantuk ketika bekerja, makan atau aktifitas lainnya?	_____
Jumlah 0	0	8 Berapa sering anda mengalami kesukaran berkonsentrasi ke pekerjaan?	_____
1-2	1	Jumlah	_____
3-4	2		
5-6	3		
		PSQI	

**RECALL**



**PEMBAGIAN KUESIONER**



## Output Bivariat

### 1. Olahraga dengan Kualitas Tidur

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
olahraga *kualitas tidur	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%

#### Crosstabulation

Olahraga dengan kualitas tidur		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
kategori olahraga	ada	Count	18	15	33
		% within kategori olahraga	54.5%	45.5%	100.0%
	tidak ada	Count	5	37	42
		% within kategori olahraga	11.9%	88.1%	100.0%
Total		Count	23	52	75
		% within kategori olahraga	30.7%	69.3%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	15.803 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	13.861	1	.000		
Likelihood Ratio	16.325	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	15.592	1	.000		
N of Valid Cases	75				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,12.

b. Computed only for a 2x2 table

## 2. ASUPAN VITAMIN (B6, B12, B9)

### Case Processing Summary

VITAMIN	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kategori Vitamin B6 * kategori kualitas tidur	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%
Kategori Asupan Vitamin B9 * kategori kualitas tidur	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%
kategori asupanvitamin B12 * kategori kualitas tidur	75	100.0%	0	.0%	75	100.0%

### a. Vitamin B6 dengan kualitas tidur

#### Crosstab

VITAMIN			Kualitas Tidur		
			Baik	Buruk	Total
Vitamin B6	Kurang	Count	6	34	40
		% within Vitamin B6	15.0%	85.0%	100.0%
	Cukup	Count	17	18	35
		% within Vitamin B6	48.6%	51.4%	100.0%
Total		Count	23	52	75
		% within Vitamin B6	30.7%	69.3%	100.0%

Chi-Square Tests	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.895 <sup>a</sup>	1	.002		
Continuity Correction <sup>b</sup>	8.379	1	.004		
Likelihood Ratio	10.153	1	.001		
Fisher's Exact Test				.002	.002
Linear-by-Linear Association	9.763	1	.002		
N of Valid Cases	75				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,73.

b. Computed only for a 2x2 table

## b. Asupan Vitamin B9 dengan kualitas tidur

## Crosstab

Vitamin			Kategori Kualitas Tidur		
			Baik	Buruk	Total
Asupan Vitamin B9	Kurang	Count % within Asupan Vitamin B9	22 30.6%	50 69.4%	72 100.0%
	Cukup	Count % within Asupan Vitamin B9	1 33.3%	2 66.7%	3 100.0%
Total		Count % within Asupan Vitamin B9	23 30.7%	52 69.3%	75 100.0%

## Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.010 <sup>a</sup>	1	.919		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.010	1	.919		
Fisher's Exact Test				1.000	.673
Linear-by-Linear Association	.010	1	.919		
N of Valid Cases	75				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,92.

b. Computed only for a 2x2 table

**c. Asupan Vitamin B12 dengan Kualitas Tidur**

**Crosstab**

Vitamin			Kategori Kualitas Tidur		
			Baik	Buruk	Total
Asupan Vitamin B12	Kurang	Count	9	33	42
		% within kategori asupanvitamin B12	21.4%	78.6%	100.0%
	Cukup	Count	14	19	33
		% within vitamin B12	42.4%	57.6%	100.0%
	Total	Count	23	52	75
		% within vitamin B12	30.7%	69.3%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.831 <sup>a</sup>	1	.050		
Continuity Correction <sup>b</sup>	2.908	1	.088		
Likelihood Ratio	3.829	1	.050		
Fisher's Exact Test				.077	.044
Linear-by-Linear Association	3.780	1	.052		
N of Valid Cases	75				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,12.

b. Computed only for a 2x2 table

## Output Univariat

### 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Kumulatif
laki-laki	7	9	9	9
Perempuan	68	91	91	100,0
Total	75	100,0	100,0	

Umur	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Kumulatif
21	18	24.0	24.0	24.0
22	24	32.0	32.0	56.0
23	24	32.0	32.0	88.0
24	5	6.7	6.7	94.7
25	4	5.3	5.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

### 2. Statistik

Statistik	Kategori Vitamin B6	Kategori Vitamin B9	Kategori vitamin B12	Kualitas Tidur	Olahraga
N Valid	75	75	75	75	75
Missing	0	0	0	0	0
Mean	1.47	1.04	1.44	1.69	1.56
Median	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00
Std. Dev	.502	.197	.500	.464	.500
Minimum	1	1	1	1	1
Maximum	2	2	2	2	2

### 3. Tabel Frekuensi

<b>Vitamin B6</b>	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Komulatif
Kurang	40	53.3	53.3	53.3
Cukup	35	46.7	46.7	100.0
Total	75	100.0	100.0	

<b>Vitamin B9</b>	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Komulatif
Kurang	72	96.0	96.0	96.0
Cukup	3	4.0	4.0	100.0
Total	75	100.0	100.0	

<b>Vitamin B12</b>	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Komulatif
Kurang	42	56.0	56.0	56.0
Cukup	33	44.0	44.0	100.0
Total	75	100.0	100.0	

<b>Kualitas Tidur</b>	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Komulatif
Baik	23	30.7	30.7	30.7
Buruk	52	69.3	69.3	100.0
Total	75	100.0	100.0	

<b>Olahraga</b>	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Persen Komulatif
Ada	33	44.0	44.0	44.0
Tidak	42	56.0	56.0	100.0
Total	75	100.0	100.0	