

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hazzaa, H. M., Abahussain, N. A., Al-Sobayel, H. I., Qahwaji, D. M., & Musaiger, A. O. (2011). Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-140>
- Al-Zahrani, J. M., Aldossari, K. K., Abdulmajeed, I., Al-Ghamdi, S. H., Al-Shamrani, A. M., & Al-Qahtani, N. S. (2016). Daytime sleepiness and academic performance among medical students. *Health Science Journal*, 10(3), 1.
- Almatsier, S. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arundhana, A. I., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Perilaku Sedentari sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 71–80.
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- Atkin, A. J., Corder, K., Goodyer, I., Bamber, D., Ekelund, U., Brage, S., Dunn, V., & van Sluijs, E. M. F. (2015). Perceived family functioning and friendship quality: cross-sectional associations with physical activity and sedentary behaviours. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1–9.
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>
- Berry, R. B. (2012). *Chapter 14 - Subjective and Objective Measures of Daytime Sleepiness* (R. B. B. T.-F. of S. M. Berry (ed.); pp. 219–235). W.B. Saunders. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-1-4377-0326-9.00014-2>
- Bixler, E. O., Vgontzas, A. N., Lin, H.-M., Calhoun, S. L., Vela-Bueno, A., &

- Kales, A. (2005). Excessive daytime sleepiness in a general population sample: the role of sleep apnea, age, obesity, diabetes, and depression. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(8), 4510–4515.
- Bounova, A., Michalopoulou, M., Agelousis, N., Kourteassis, T., & Gourgoulis, V. (2016). The parental role in adolescent screen related sedentary behavior. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 30(2).
- Carmelli, D., Bliwise, D. L., SWAN, G. E., & Reed, T. (2001). Genetic factors in self-reported snoring and excessive daytime sleepiness: a twin study. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 164(6), 949–952.
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 1–5. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
- Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Christofaro, D. G. D., De Andrade, S. M., Mesas, A. E., Fernandes, R. A., & Farias Júnior, J. C. (2016). Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls. *European Journal of Sport Science*, 16(4), 498–506. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1068868>
- Cliff, D. P., Okely, A. D., Burrows, T. L., Jones, R. A., Morgan, P. J., Collins, C. E., & Baur, L. A. (2013). Objectively measured sedentary behavior, physical activity, and plasma lipids in overweight and obese children. *Obesity*, 21(2), 382–385.
- Denni. (2020). Motivasi Terhadap Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Mahasiswa Stmb Multi Smart Medan. *Jurnal Ilmiah Smart*, IV(2), 107–117.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 23 tahun 2009 tentang kesehatan*.
- Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Depkes RI. (2013). *Profil Kesehatan*. Direktorat Gizi Masyarakat.

- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11, 296–301.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- El Hangouche, A. J., Jniene, A., Aboudrar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 631–638. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>
- Fadila, I. (2016). Relasi Perilaku Sedentari, Gizi Lebih dan Produktivitas Kerja Masyarakat Perkotaan. *Peran Matematika, Sains, Dan Teknologi Dalam Mendukung Gaya Hidup Perkotaan (Urban Lifestyle) Yang Berkualitas. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka*, 59–76.
- Fakhriyah, H., & Suwardi, S. (2020). Menanamkan Nilai Agama Pada Anak Usia Dini Di Pengaruh Media Iklan Makanan Terhadap Pola Makan Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 79–88.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Ferranti, R., Marventano, S., Castellano, S., Giogianni, G., Nolfo, F., Rametta, S., Matalone, M., & Mistretta, A. (2016). Sleep quality and duration is related with diet and obesity in young adolescent living in Sicily, Southern Italy. *Sleep Science*, 9(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.slsci.2016.04.003>
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI MASA

- PANDEMI COVID-19 Achmad Reza Firmansyah *, Faridha Nurhayati. *Ejournal Unesa*, 09(01), 95–100.
- Garcia, J. M., Agaronov, A., Sirard, J. R., Whaley, D., Rice, D. J., & Weltman, A. (2016). Psychosocial and friend influences on objective sedentary behavior and screen time: a mixed methods analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(3), 213–221.
- Gebel, K., Pont, S., Ding, D., Bauman, A. E., Chau, J. Y., Berger, C., & Prior, J. C. (2017). Patterns and predictors of sitting time over ten years in a large population-based Canadian sample: Findings from the Canadian Multicentre Osteoporosis Study (CaMos). *Preventive Medicine Reports*, 5, 289–294. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.01.015>
- George, S. M. S., Wilson, D. K., & Van Horn, M. L. (2018). Project SHINE: Effects of a randomized family-based health promotion program on the physical activity of African American parents. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(4), 537–549.
- Gibson, R. S. (2005). *Principle of Nutrition Assessment*. Oxford University Press, Inc.
- Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101430. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101430>
- Gupta, R., & Pandi-Perumal, S. R. (2020). COVID-Somnia: How the Pandemic Affects Sleep/Wake Regulation and How to Deal with it? *Sleep and Vigilance*, 4(2), 51–53. <https://doi.org/10.1007/s41782-020-00118-0>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Harris, L., McGarty, A. M., Hilgenkamp, T., Mitchell, F., & Melville, C. A. (2018). Correlates of objectively measured sedentary time in adults with intellectual disabilities. *Preventive Medicine Reports*, 9, 12–17.
- Hartaji. (2012). *Konsep Diri Dalam Membentuk Mahasiswa Berkarakter*. Jurnal UIN Sunan Ampel Surabaya.

- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedorial terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1–9.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v2i1.38073>
- Hu, F. B., Li, T. Y., Colditz, G. A., Willett, W. C., & Manson, J. A. E. (2003). Television Watching and Other Sedentary Behaviors in Relation to Risk of Obesity and Type 2 Diabetes Mellitus in Women. *Journal of the American Medical Association*, 289(14), 1785–1791.
<https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1785>
- Huang, T. T. K., Harris, K. J., Lee, R. E., Nazir, N., Born, W., & Kaur, H. (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of the American College Health Association*, 52(2), 83–86.
<https://doi.org/10.1080/07448480309595728>
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748.
- Indrawati, L., Maidarti, M., & Salim, M. (2007). Efek Obat-obat Antiparkinson terhadap Episode Kekantukan Siang Hari pada Pasien Parkinson's Disease. *Cermin Dunia Kedokteran*, 34(4), 207–210.
- Irfan, Bahar, B., & Hendrayati. (2014). *Consumption Pattern of Vegetable, Fruit, and Activities Students in Obesity at Hasanuddin University*.
- Isac, C., & Abraham, J. (2020). Daytime sleepiness among Omani Nursing Students: Estimate of its determinants and impact on perceived stress. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 8(3), 739–743.
- Ismail, L. C., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Marzouqi, A. Al, Jarrar, A. H., Jamous, D. O. A., Magriplis, E., Ali, H. I., Sabbah, H. Al, Hasan, H., Almarzooqi, L. M. R., Stojanovska, L., Hashim, M., Obaid, R. R. S., Saleh, S. T., & Dhaheri, A. S. A. (2020). Eating habits and lifestyle during covid-19 lockdown in the united arab emirates: A cross-sectional study. *Nutrients*, 12(11), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu12113314>
- Jahrami, H., Alshomili, H., Almannai, N., Althani, N., Aloffi, A., Algahtani, H.,

- & Brown, C. (2019). Predictors of Excessive Daytime Sleepiness in Medical Students: A Meta-Regression. *Clocks & Sleep*, 1(2), 209–219.
<https://doi.org/10.3390/clockssleep1020018>
- James, W. P. T., Jackson-Leach, R., Mhurchu, C. N., Kalamara, E., Shayeghi, M., Rigby, N. J., Nishida, C., & Rodgers, A. (2004). Overweight and obesity (high body mass index). *Comparative Quantification of Health Risks: Global and Regional Burden of Disease Attributable to Selected Major Risk Factors*, 1, 497–596.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA Press.
- Kabir, A., Miah, S., & Islam, A. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, 13(6), 1–17.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Katagiri, R., Asakura, K., Kobayashi, S., Suga, H., & Sasaki, S. (2014). Low Intake of Vegetables, High Intake of Confectionary, and Unhealthy Eating Habits are Associated with Poor Sleep Quality among Middle-aged Female Japanese Workers. *Journal of Occupational Health*, 56(5), 359–368.
<https://doi.org/10.1539/joh.14-0051-OA>
- Kaur, G., & Singh, A. (2017). Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. *Sleep Medicine*, 29, 23–28.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.020>
- Kemenkes. (2020). *Panduan Gizi Seimbang COVID-19.pdf* (p. 30).
- Khan, A., & Uddin, R. (2020). Is consumption of fast-food and carbonated soft drink associated with anxiety-induced sleep disturbance among adolescents? A population-based study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 36, 162–165.
<https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.01.011>
- Komari, N., Hakim, M., La, Lastri, D. N., & Prihartono, J. (2011). Gangguan Kognitif pada lanjut Usia dengan Excessive Daytime Sleepiness. *Neurona*, 28(2).
- Kristanti, C. M. (2002). Kondisi fisik kurang gerak dan instrumen pengukuran.

- Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 12(1), 154863.
- Kristoffersen, E. S., Stavem, K., Lundqvist, C., & Russell, M. B. (2017). Excessive daytime sleepiness in secondary chronic headache from the general population. *The Journal of Headache and Pain*, 18(1), 1–6.
- Kurdaningsih, S., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. (2016). Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, January, 630–635. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160623>
- Luo, S., O'Connor, S. G., Belcher, B. R., & Page, K. A. (2018). Effects of Physical Activity and Sedentary Behavior on Brain Response to High-Calorie Food Cues in Young Adults. *Obesity*, 26(3), 540–546. <https://doi.org/10.1002/oby.22107>
- Malheiros, L. E. A., da Costa, B. G. G., Lopes, M. V. V., Chaput, J. P., & Silva, K. S. (2021). Association between physical activity, screen time activities, diet patterns and daytime sleepiness in a sample of Brazilian adolescents. *Sleep Medicine*, 78, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.004>
- Mann, K. D., Howe, L. D., Basterfield, L., Parkinson, K. N., Pearce, M. S., Reilly, J. K., Adamson, A. J., Reilly, J. J., & Janssen, X. (2017). Longitudinal study of the associations between change in sedentary behavior and change in adiposity during childhood and adolescence: Gateshead Millennium Study. *International Journal of Obesity*, 41(7), 1042–1047.
- Manuha, M. I., Iqbal, N. Z., Nageeb, B. M., & Paranagama, P. A. (2013). Association of physical activity and sedentary lifestyle with overweight and obesity among adult women in Sri Lanka. *World Applied Sciences Journal*, 24(6), 724–731.
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Martins, C., Morgan, L. M., Bloom, S. R., & Robertson, M. D. (2007). Effects of

- exercise on gut peptides, energy intake and appetite. *Journal of Endocrinology*, 193(2), 251–258. <https://doi.org/10.1677/JOE-06-0030>
- Masaad, A. A., Yusuf, A. M., Shakir, A. Z., Khan, M. S., Khaleel, S., Cheikh Ismail, L., Faris, M. A. I. E., Jahrami, H. A., Shivappa, N., Hebert, J. R., & Bahammam, A. S. (2020). Sleep quality and Dietary Inflammatory Index among university students: a cross-sectional study. *Sleep and Breathing*. <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02169-z>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI.
- Mattioli, A. V., Ballerini Puviani, M., Nasi, M., & Farinetti, A. (2020). COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 852–855. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0646-z>
- Medina, C. R., Urbano, M. B., De Jesús Espinosa, A., & López, Á. T. (2020). Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in puerto rico. *Nutrients*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/nu12051408>
- Mihalopoulos, N. L., Auinger, P., & Klein, J. D. (2008). The freshman 15: Is it real? *Journal of American College Health*, 56(5), 531–534. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.531-534>
- Norman, G. J., Carlson, J. A., Patrick, K., Kolodziejczyk, J. K., Godino, J. G., Huang, J., & Thyfault, J. (2017). Sedentary behavior and cardiometabolic health associations in obese 11–13-year olds. *Childhood Obesity*, 13(5), 425–432.
- Norman, G. J., Schmid, B. A., Sallis, J. F., Calfas, K. J., & Patrick, K. (2005). Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviors. *Pediatrics*, 116(4), 908–916.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 2(2), 90.
<https://doi.org/10.30872/jkmm.v2i2.5079>
- Nugraheni, H., Murwani, R., Shaluhiyah, Z., & Widjanarko, B. (2021). Physical activity and sedentary life of students. *Annals of Tropical Medicine & Public Health*, 24(01).
- Nugroho, K., Mulyadi, N., & Masi, G. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2), 105746.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (III). Salemba Medika.
- O'Donoghue, L., Kapetanakis, V. V., McClelland, J. F., Logan, N. S., Owen, C. G., Saunders, K. J., & Rudnicka, A. R. (2015). Risk factors for childhood myopia: findings from the NICER study. *Investigative Ophthalmology & Visual Science*, 56(3), 1524–1530.
- Ozder, A., & Eker, H. H. (2015). *The prevalence of excessive daytime sleepiness among academic physicians and its impact on the quality of life and occupational performance*.
- Pagel, J. F. (2009). Excessive daytime sleepiness. *American Family Physician*, 79(5), 391–396.
- Panossian, L. A., & Veasey, S. C. (2012). Daytime sleepiness in obesity: mechanisms beyond obstructive sleep apnea—a review. *Sleep*, 35(5), 605–615.
- Potolicchio, S. J. (2003). Disorders of excessive sleepiness. *Snoring and Obstructive Sleep Apnea*. New York: Raven Press Ltd, 45–55.
- Pramudita, S. R., & Nadhiroh, S. R. (2017). Gambaran aktivitas sedentari dan tingkat kecukupan gizi pada remaja gizi lebih dan gizi normal. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 1–6.
- Pribadi, P. S. A. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).

- Purnomo, H., & Islamiyah, W. R. (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur* (W. R. Islamiyah (ed.); 2nd ed.). CV. Agung Seto.
- Rasmada, S., Indrawani, Y. M., & Ayu Dewi Sartika, R. (2012). Artikel Penelitian Asupan Gizi dan Mengantuk pada Mahasiswa Nutrition Intake and Sleepiness on Students. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(41).
- Rhie, S. K., Lee, S. H., & Chae, K. Y. (2011). Sleep patterns and school performance of Korean adolescents assessed using a Korean version of the pediatric daytime sleepiness scale. *Korean Journal of Pediatrics*, 54(1), 29–35. <https://doi.org/10.3345/kjp.2011.54.1.29>
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Kemenkes RI.
- Riskesdas. (2018). *RISKESDAS 2018.pdf* (p. 674). Kemenkes RI.
- Rosenberg, R., Mickelson, S. A., Fairbanks, D. N. F., & Woodson, B. T. (2003). Obstructive sleep apnea: evaluation by history and polysomnography. *Snoring and Obstructive Sleep Apnea*, 39–50.
- Rosi, A., Giopp, F., Milioli, G., Melegari, G., Goldoni, M., Parrino, L., & Scazzina, F. (2020). Weight Status, Adherence to the Mediterranean Diet, Physical Activity Level, and Sleep Behavior of Italian Junior High School Adolescents. *Nutrients*, 12(2), 478. <https://doi.org/10.3390/nu12020478>
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Santaliestra-Pasías, A. M., Mouratidou, T., Verbestel, V., Huybrechts, I., Gottrand, F., Le Donne, C., Cuenca-García, M., Díaz, L. E., Kafatos, A., Manios, Y., Molnar, D., Sjoström, M., Widhalm, K., De Bourdeaudhuij, I., & Moreno, L. A. (2012). Food consumption and screen-based sedentary behaviors in European adolescents: The HELENA study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166(11), 1010–1020. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2012.646>
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).
- Sidor, A., & Rzymski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19

- lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- Singh, G. M., Micha, R., Khatibzadeh, S., Shi, P., Lim, S., Andrews, K. G., Engell, R. E., Ezzati, M., & Mozaffarian, D. (2015). Global, Regional, and National Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Fruit Juices, and Milk: A Systematic Assessment of Beverage Intake in 187 Countries. *PLOS ONE*, 10(8), e0124845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124845>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kemenkes RI.
- Siswanto, & et al. (2014). Diet total study: Survey of individual food consumption Indonesia 2014. In *Ministry of Health Republic of Indonesia* (1st ed.). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Slater, G., Pengo, M. F., Kosky, C., & Steier, J. (2013). Obesity as an independent predictor of subjective excessive daytime sleepiness. *Respiratory Medicine*, 107(2), 305–309.
- Smit, A. N., Juda, M., Livingstone, A., Stephanie, R. U., & Mistlberger, R. E. (2021). Impact of COVID-19 social-distancing on sleep timing and duration during a university semester. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1–22.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250793>
- Sousa, G. R. de, & Silva, D. A. S. (2017). Sedentary behavior based on screen time: prevalence and associated sociodemographic factors in adolescents. *Ciencia & Saude Coletiva*, 22, 4061–4072.
- St-Onge, M. P., Mikic, A., & Pietrolungo, C. E. (2016). Effects of diet on sleep quality. *Advances in Nutrition*, 7(5), 938–949.
<https://doi.org/10.3945/an.116.012336>
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>

- Strine, T. W., & Chapman, D. P. (2005). Associations of frequent sleep insufficiency with health-related quality of life and health behaviors. *Sleep Medicine*, 6(1), 23–27.
- Suaib, F., Amir, A., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2020). Aplikasi Go Food Dan Gambaran Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa. *Media Gizi Pangan*, 27, 2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/328166964.pdf>
- Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta CV.
- Suhardjo. (2009). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara.
- Sujarwени. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Gava Media.
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Kesehatan Pangan Dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1), 1–10.
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Swanson, L. M., Arnedt, J. T., Rosekind, M. R., Belenky, G., Balkin, T. J., & Drake, C. (2011). Sleep disorders and work performance: findings from the 2008 National Sleep Foundation Sleep in America poll. *Journal of Sleep Research*, 20(3), 487–494.
- Swindale, A., & Bilinsky, P. (2006). Household dietary diversity score (HDDS) for measurement of household food access: indicator guide. *Washington, DC: Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development*.
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI DAN TINGKAT PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG PADA WARGA DESA CIMENYAN. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59. <http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/26643/13802>
- Taylor, D. J., Bramoweth, A. D., Grieser, E. A., Tatum, J. I., & Roane, B. M. (2013). Epidemiology of Insomnia in College Students: Relationship With Mental Health, Quality of Life, and Substance Use Difficulties. *Behavior Therapy*, 44(3), 339–348. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.12.001>

- Tremblay, M. P. D., Saunders, T. P. D., & Barnes, J. (2013). *Sedentary Behaviour*. sedentarybehaviour.org
- Vgontzas, A. N., Bixler, E. O., Tan, T.-L., Kantner, D., Martin, L. F., & Kales, A. (1998). Obesity without sleep apnea is associated with daytime sleepiness. *Archives of Internal Medicine*, 158(12), 1333–1337.
- WHO. (2018). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA). *E-Library of Evidence for Nutrition Actions (ELENA)*, 28, 1–5. http://www.who.int/elenatitles/fruit_vegetables_ncds/en/
- WHO. (2020). *Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak*. <http://www.emro.who.int/nutrition/news/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- Willy. (2011). *Pola Asuh Makan*. EGC.
- Yusuf, A., Tristiana, R. D., & Agustina, N. (2018). Gambaran Spiritualitas Remaja yang Tinggal di Sekitar Eks-Lokalisasi. *Journal of Health Sciences*, 11(1).
- Zhu, W., & Owen, N. (2017). *Sedentary Behavior and Health: Concepts, Assessments, and Interventions*. Human Kinetics.
- Zuhelviany, Z., Jafar, N., Hidayanti, H., Dachlan, D. M., & Salam, A. (2020). Analisis Asupan Makan, Kualitas Tidur Dan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Overweight. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 72–82. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10160>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent

Kuisisioner Penelitian Salwa

Salam.

Perkenalkan saya Salwa Parewasi mahasiswi gizi Universitas Hasanuddin Makassar.

Saya sedang melakukan penelitian skripsi saya mengenai aktivitas sedentari, kantuk di siang hari yang berlebih (excessive daytime sleepiness) dan pola makan untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin angkatan 2018-2020.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas sedentari dan kantuk di siang hari yang berlebihan dengan pola makan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin, dan saya mengumpulkan informasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan pola makan, aktivitas sedentari dan kekantukan yang saudara(i) alami di siang hari. Lama penelitian ini akan berlangsung selama 7 hari, dimana saudara(i) akan diminta untuk mengisi waktu yang dihabiskan untuk beberapa aktivitas seperti menonton tv, membaca buku, berkendara, bermain game, belajar, dan beberapa aktivitas lainnya. Selain itu terdapat kuisioner untuk menilai pola makan saudara(i) selama satu bulan terakhir dan juga kuisioner mengenai tingkat kekantukan yang saudara(i) alami selama melakukan beberapa kegiatan tertentu.

Besar harapan saya agar saudara(i) turut berpartisipasi dalam pengisian kuisioner ini dengan jujur.

Saya tentunya menjamin kerahasiaan data yang saudara(i) telah percayakan kepada saya.

Hal-hal yang tidak jelas dapat menghubungi saya (Salwa Parewasi / WA: [0821158019339](https://wa.me/0821158019339)).

*Required

Email *

Your email address

Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. *

Ya

Next

Lampiran 2. Identitas Responden

Nama	
NIM	
Jenis Kelamin	
1. Laki – laki	
2. Perempuan	
Program studi	
1. Kesehatan Masyarakat	
2. Ilmu Gizi	
Angkatan	
1. 2018	
2. 2019	
3. 2020	

Kuisisioner Penelitian Salwa

Klik pada poin yang merupakan pilihan anda dan tanyakan kepada peneliti jika terdapat pertanyaan yang kurang jelas dan tidak dimengerti.

Nama *

Your answer

NIM *

Your answer

Jenis Kelamin *

Laki - Laki
 Perempuan

Jurusan *

Kesehatan Masyarakat
 Ilmu Gizi

Angkatan *

Choose ▾

Back Next

Lampiran 3. Kuisioner Penelitian

Kuisioner Tingkat Kekantukan untuk menilai *Excessive Daytime Sleepiness*

Epworth Sleepiness Scale (ESS)

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan seberapa besar kemungkinan Saudara(i) untuk tertidur atau tertidur dalam situasi berikut (berbeda dengan perasaan capek). Meskipun saudara(i) belum melakukan beberapa aktivitas yang dibawah akhir-akhir ini, pikirkan saja bagaimana aktivitas tersebut akan memengaruhi anda, apakah ada kemungkinan untuk tertidur atau bahkan tertidur. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 = tidak akan tertidur

1 = kemungkinan untuk tertidur sedikit

2 = kemungkinan untuk tertidur sedang

3 = kemungkinan untuk tertidur besar

Situasi	Kemungkinan Tertidur (Skala 0 – 3)			
	0 Tidak akan tertidur	1 Kemungkinan tidur kecil	2 Kemungkinan tidur sedang	3 Kemungkinan tidur besar
Duduk dan Membaca				
Nonton TV atau Video (Youtube, Netflix, VIU)				
Duduk tidak aktif di tempat umum (di bioskop, sedang meeting)				
Sebagai penumpang dalam mobil selama satu jam tanpa istriahat				

Berbaring untuk beristirahat siang-sore hari				
Duduk dan berbicara kepada orang				
Duduk tenang setelah makan siang				
Didalam mobil, saat berhenti di lampu merah				

Kuisisioner untuk menilai Aktivitas Sedentari

Adolescent Sedentari Activity Questionnaire (ASAQ)

Aktivitas	Senin		Selasa		Rabu		Kamis		Jumat		Sabtu		Minggu	
	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit	Jam	Menit
Menonton Acara di TV														
Menonton Video (Youtube, Netflix, VIU)														
Bermain Game Console (PS, Nintendo), Game di Laptop, Komputer, Hp atau Tablet														
Membaca buku (Novel, Komik)														
Belajar / Mengerjakan Tugas														
Belajar Tambahan / Les														
Berkendara														
Menggunakan <i>Social Media</i> (Ig, Twitter, WA, FB, Clubhouse)														
Bermain alat music/Mendengarkan Musik														

Kuisisioner untuk menilai Pola Makan

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)			
		>3 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	Tidak Pernah
		(50)	(15)	(10)	(0)
A. Sayur					
1	Bayam				
2	Kangkung				
3	Brokoli				
4	Daun Singkong				
5	Terong				
6	Wortel				
7	Labu Siam				
8	Labu Kuning				
9	Daun Kelor				
10	Pare				
11	Ketimun				
12	Nangka Muda				
13	Daun Bawang				
14	Tomat				
16	Selada				
16	Tauge				
17	Kol				
18	Sawi				
B. Buah					
19	Apel				
20	Pir				
21	Pepaya				
22	Mangga				
23	Semangka				
24	Buah Naga				
25	Anggur				
26	Nangka				
27	Nanas				
28	Jeruk Manis				
29	Rambutan				
30	Durian				
31	Pisang Ambon				
32	Sukun				
33	Kedondong				
34	Alpukat				

35	Kiwi				
36	Jambu				
C. Minyak, Jajanan & Cepat Saji					
37	Minyak Kelapa				
38	Margarin				
39	Mentega				
40	Santan				
41	Minyak Wijen				
42	Minyak Zaitun (<i>Olive oil</i>)				
43	Bakwan				
44	Gado – gado				
45	Ubi Goreng				
46	Pisang Goreng				
47	Rempeyek				
48	Donat				
49	Jalangkote / Pastel				
50	Barongko				
51	Martabak Telur				
52	Pisang Ijo				
53	Coto				
54	Pizza				
55	Kapurung				
D. Minuman Manis					
56	Susu Bubuk				
57	Susu UHT				
58	Susu Kedelai				
59	Kental Manis				
60	Teh Botol				
61	Teh Manis				
62	Teh Pucuk				
63	Teh Kotak				
64	Pocari Sweat				
65	Buavita				
66	Coca Cola				
67	Sprite				
68	Fanta				
69	Minute Maid				
70	You C1000				
Jumlah Skor Konsumsi					

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 18475/S.01/PTSP/2021
Lampiran :
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Rektor Univ. Hasanuddin Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar Nomor : 3081/UN4.14.8/PT.01.04/2021 tanggal 27 April 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : SALWA INAYAH HUDA MA PAREWASI
Nomor Pokok : K021171511
Program Studi : Ilmu Gizi
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS DENGAN POLA MAKAN
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HASANUDDIN SELAMA PANDEMI
COVID-19 "

PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PTSP
Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. 1 Mei s/d 31 Juni 2021

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami **menyetujui** kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.
Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**,
Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 30 April 2021

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Dr. JAYADI NAS, S.Sos., M.Si
Pangkat : Pembina Tk.I
Nip : 19710501 199803 1 004

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Kesehatan Masyarakat UNHAS Makassar;
2. Pertinggal.

SIMAP PTSP 22-07-2021



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231



Lampiran 5. Surat Rekomendasi Persetujuan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km.10 Makassar 90245, Telp.(0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com website: <https://fkm.unhas.ac.id/>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 4059/UN4.14.1/TP.01.02/2021

Tanggal : 04 Juni 2021

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No.Protokol	7521021103	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Salwa Inayah Huda MA Parewasi	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Aktivitas Sedentari dan Excessive Daytime Sleepiness dengan Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Selama Pandemi COVID-19		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	7 Mei 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	7 Mei 2021
Tempat Penelitian	FKM UNHAS Makassar		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedite <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 04 Juni 2021 Sampai 04 Juni 2022	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Veni Hadju,M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	Tanggal
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 6. Kuesioner Online

Kuisisioner Penelitian Salwa

Salam.
Perkenalkan saya Salwa Parewasi mahasiswi gizi Universitas Hasanuddin Makassar.
Saya sedang melakukan penelitian skripsi saya mengenai aktivitas sedentari, kantuk di siang hari yang berlebih (excessive daytime sleepiness) dan pola makan untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin angkatan 2017-2020.

Besar harapan saya agar saudara(i) turut berpartisipasi dalam pengisian kuisisioner ini dengan jujur.
Saya tentunya menjamin kerahasiaan data yang saudara(i) telahpercayakan kepada saya.

*Required

Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun. *

Ya

[Next](#)

Kuisisioner Penelitian Salwa

Klik pada poin yang merupakan pilihan anda dan tanyakan kepada peneliti jika terdapat pertanyaan yang kurang jelas dan tidak dimengerti.

Nama *

Your answer _____

NIM *

Your answer _____

Jenis Kelamin *

Laki - Laki
 Perempuan

Jurusan *

Kesehatan Masyarakat
 Ilmu Gizi

Angkatan *

Choose ▼

[Back](#) [Next](#)

Kuesioner Kantuk Siang Hari (EDS)

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan seberapa besar kemungkinan Saudara(i) untuk tertidur atau tertidur dalam situasi berikut (berbeda dengan perasaan capek). Meskipun saudara(i) belum melakukan beberapa aktivitas yang dibawah akhir-akhir ini, pikirkan saja bagaimana aktivitas tersebut akan memengaruhi anda, apakah ada kemungkinan untuk tertidur atau bahkan tertidur. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 = tidak akan tertidur
 1 = kemungkinan untuk tertidur sedikit
 2 = kemungkinan untuk tertidur sedang
 3 = kemungkinan untuk tertidur besar

Duduk dan membaca *

0	1	2	3	
tidak akan tertidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kemungkinan tertidur besar

Nonton TV atau Video (youtube, netflix, VIU, dll) *

0	1	2	3	
tidak akan tertidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kemungkinan tertidur besar

Duduk tidak aktif di tempat umum (di bioskop, sedang meeting) *

0	1	2	3	
tidak akan tertidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kemungkinan tertidur besar

Duduk tidak aktif di tempat umum (di bioskop, sedang meeting) *

0	1	2	3	
tidak akan tertidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kemungkinan tertidur besar

Sebagai penumpang di dalam mobil selama satu jam tanpa istirahat *

0	1	2	3	
tidak akan tertidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kemungkinan tertidur besar

Berbaring untuk beristirahat di siang-sore hari *

0	1	2	3	
tidak akan tertidur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> kemungkinan tertidur besar

Duduk dan berbicara kepada orang *

0 1 2 3

tidak akan tertidur kemungkinan tertidur besar

Duduk tenang setelah makan siang *

0 1 2 3

tidak akan tertidur kemungkinan tertidur besar

Di dalam mobil, saat berhenti di lampu merah *

0 1 2 3

tidak akan tertidur kemungkinan tertidur besar

[Back](#) [Next](#)

Kuesioner Penelitian Salwa Day 7

*Required

Aktivitas Sedentari

Pikirkan ketika hari ini saat sedang dalam pembelajaran, lalu perkiraan berapa lama anda melakukan aktivitas-aktivitas berikut dalam satuan jam dan menit (Pilih durasi jam dan menit dengan cara di centang, cara pengisian terlampir).

Menonton video (di youtube, netflix, VIU, disney+, hotstar, dll) *

Never submit passwords through Google Forms.

0 menit
(tidak dilakukan) 5 menit 10 menit 15 menit 20 menit 25 menit 30 menit 35 menit 40 menit n

Hari ini

Menonton acara di TV *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Bermain Game Console (PS, nintendo), game di laptop, komputer, hp, maupun tablet *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Membaca buku (novel, komik, majalah) *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Belajar / Kuliah / mengerjakan tugas *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Belajar tambahan / les *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Menggunakan kendaraan (berkendara) *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Menggunakan social media (instagram, twitter, tiktok, whatsapp, facebook, snapchat, clubhouse, dll) *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

Bermain alat musik / mendengarkan musik *										
0 menit (tidak dilakukan)	5 menit	10 menit	15 menit	20 menit	25 menit	30 menit	35 menit	40 menit	n	
Hari ini	<input type="checkbox"/>									

[Back](#) [Next](#)

Never submit passwords through Google Forms.

Kuesioner Penelitian Salwa Day 7

***Required**

FFQ - Harap Perhatikan

Tata Cara serta penggunaan kuesioner ini sebagai berikut:

1. Yang dicatat adalah makanan yang dikonsumsi selama SATU BULAN TERAKHIR
2. Untuk frekuensi makanan
Frekuensi Makanan dipilih (v) hanya SALAH SATU : Hari/Minggu/Bulan. TIDAK DICECTANG SEMUA.
contoh :
Jika dikonsumsi 2x sehari, maka tandai di baris hari dan kolom 2
Jika dikonsumsi 6x dalam seminggu, maka tandai di baris minggu dan kolom 6
Jika dikonsumsi 5x sebulan, maka tandai di baris bulan dan kolom 5
Jika tidak pernah mengonsumsinya dalam satu bulan terakhir pilih TIDAK dan tidak perlu mengisi frekuensi makan
3. Pilih LAINNYA jika opsi tidak ada dan beralih ke pertanyaan selanjutnya

CONTOH PENGISIAN *

BAYAM

Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Paham > Next

BROKOLI - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

Frekuensi Makan

	1	2	3	4	5	6
Hari	<input type="radio"/>					
Minggu	<input type="radio"/>					
Bulan	<input type="radio"/>					

BAYAM - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

Frekuensi Makan

	1	2	3	4	5	6
Hari	<input type="radio"/>					
Minggu	<input type="radio"/>					
Bulan	<input type="radio"/>					

WORTEL - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

Frekuensi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

KANGKUNG - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

Frekuensi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

DAUN SINGKONG - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

Frekuensi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

TERONG - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya

Tidak

Frekuenzi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

LABU SIAM - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya

Tidak

Frekuenzi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

LABU KUNING - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya

Tidak

Frekuenzi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

DAUN KELOR - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya

Tidak

Frekuenzi Makan

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

PARE - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

KETAMPAK - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

NANGKA MUDA - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

DAUN BAWANG - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

	1	2	3	4	5	6	7
Hari	<input type="radio"/>						
Minggu	<input type="radio"/>						
Bulan	<input type="radio"/>						

TOMAT - Apakah anda mengonsumsinya dalam SATU BULAN TERAKHIR? *



Ya
 Tidak

Lampiran 7. Output Data Analisis

• Karakteristik Responden

Statistics

N	Jenis Kelamin		Program Studi	Angkatan
	Valid	Missing	272	272
			0	0

Jenis Kelamin

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki - Laki	38	14.0	14.0	14.0
Perempuan	234	86.0	86.0	100.0
Total	272	100.0	100.0	

Program Studi

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ilmu Gizi	87	32.0	32.0	32.0
Kesehatan	185	68.0	68.0	100.0
Masyarakat				
Total	272	100.0	100.0	

Angkatan

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2018	116	42.6	42.6	42.6
2019	76	27.9	27.9	70.6
2020	80	29.5	29.5	100.0
Total	272	100.0	100.0	

• Kejadian Aktivitas Sedentari

Aktivitas Sedentari

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	18	6.6	6.6	6.6
Tinggi	254	93.4	93.4	100.0
Total	272	100.0	100.0	

- Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness*

		EDS		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Tidak Excessive Daytime Sleepiness	107	39.3	39.3	39.3
	Excessive Daytime Sleepiness	165	60.7	60.7	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

- Frekuensi Pola Makan

PolaMakanSayur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	133	48.9	48.9	48.9
	Buruk	139	51.1	51.1	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

PolaMakanBuah					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	132	48.5	48.5	48.5
	Buruk	140	51.5	51.5	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

PolaMakanJajanan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	118	43.4	43.4	43.4
	Buruk	154	56.6	56.6	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

PolaMinumanManis					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	119	43.8	43.8	43.8
	Buruk	153	56.2	56.2	100.0
	Total	272	100.0	100.0	

- Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Pola Makan

Aktivitas Sedentari * Sayur

Crosstabulation

ASAQ			Sayur		Total	
			Baik	Buruk		
Rendah		Count	15	3	18	
		% within ASAQ	83.3%	16.7%	100.0%	
Tinggi		Count	118	136	254	
		% within ASAQ	46.5%	53.5%	100.0%	
Total		Count	133	139	272	
		% within ASAQ	48.9%	51.1%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.148 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	7.731	1	.005		
Likelihood Ratio	9.877	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.002
Linear-by-Linear Association	9.114	1	.003		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.80.

b. Computed only for a 2x2 table

Aktivitas Sedentari * Buah
Crosstabulation

ASAQ			Buah		Total
			Baik	Buruk	
Rendah		Count	17	1	18
		% within ASAQ	94.4%	5.6%	100.0%
Tinggi		Count	115	139	254
		% within ASAQ	45.3%	54.7%	100.0%
Total		Count	132	140	272
		% of Total	48.5%	51.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	16.269 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	14.360	1	.000		
Likelihood Ratio	19.265	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	16.209	1	.000		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.60.

b. Computed only for a 2x2 table

Aktivitas Sedentari * Jajanan

Crosstabulationulation

ASAQ			jajanan		Total
			Baik	Buruk	
Rendah	Count		16	2	18
		% within ASAQ	88.9%	11.1%	100.0%
	Count		102	152	254
		% within ASAQ	40.2%	59.8%	100.0%
Total	Count		118	154	272
		% within ASAQ	43.4%	56.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	16.251 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	14.328	1	.000		
Likelihood Ratio	17.524	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	16.192	1	.000		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.81.

b. Computed only for a 2x2 table

Aktivitas Sedentari * Minuman Manis

Crosstabulation

ASAQ	Rendah	Minuman			Total
		Baik	Buruk		
Rendah	Count	14	4	18	
	% within ASAQ	77.8%	22.2%	100.0%	
Tinggi	Count	105	149	254	
	% within ASAQ	41.3%	58.7%	100.0%	
Total	Count	119	153	272	
	% within ASAQ	43.8%	56.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	9.069 ^a	1	.003		
Continuity Correction ^b	7.649	1	.006		
Likelihood Ratio	9.283	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.003
Linear-by-Linear Association	9.036	1	.003		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.88.

b. Computed only for a 2x2 table

- Hubungan *Excessive Daytime Sleepiness* dengan Pola Makan

Excessive Daytime Sleepiness * Sayur

Crosstabulation

		Sayur		
		Baik	Buruk	Total
Excessive Daytime Sleepiness	Tidak Excessive Daytime Sleepiness	Count	71	36
		% within Excessive Daytime Sleepiness	66.4%	33.6%
	Excessive Daytime Sleepiness	Count	62	103
		% within Excessive Daytime Sleepiness	37.6%	62.4%
Total		Count	133	139
		% within Excessive Daytime Sleepiness	48.9%	51.1%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	21.515 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	20.378	1	.000		
Likelihood Ratio	21.825	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	21.435	1	.000		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 52.32.

b. Computed only for a 2x2 table

Excessive Daytime Sleepiness * Buah

Crosstabulation

		Buah		Total
		Baik	Buruk	
Excessive Daytime Sleepiness	Tidak Excessive	Count	65	42
	Daytime Sleepiness	% within Excessive Daytime Sleepiness	60.7%	39.3%
	Excessive Daytime Sleepiness	Count	67	98
		% within Excessive Daytime Sleepiness	40.6%	59.4%
Total			132	140
			48.5%	51.5%
		% within Excessive Daytime Sleepiness		100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.542 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	9.751	1	.002		
Likelihood Ratio	10.606	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	10.503	1	.001		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 51.14.

b. Computed only for a 2x2 table

Excessive Daytime Sleepiness * Jajanan

Crosstabulation

		Jajanan		Total
		Baik	Buruk	
Excessive Daytime Sleepiness	Tidak Excessive	Count	57	50
	Daytime Sleepiness	% within Excessive Daytime Sleepiness	53.3%	46.7%
	Excessive Daytime Sleepiness	Count	61	104
		% within Excessive Daytime Sleepiness	37.0%	63.0%
Total			118	154
			43.4%	56.6%
		% within Excessive Daytime Sleepiness		100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.022 ^a	1	.008		
Continuity Correction ^b	6.374	1	.012		
Likelihood Ratio	7.016	1	.008		
Fisher's Exact Test				.009	.006
Linear-by-Linear Association	6.996	1	.008		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 46.42.

b. Computed only for a 2x2 table

Excessive Daytime Sleepiness * Minuman Manis

Crosstabulation

		Buah			Total	
		Baik		Total		
Excessive Daytime Sleepiness	Tidak Excessive	Count		56	51	107
	Daytime Sleepiness	% within Excessive Daytime Sleepiness		52.3%	47.7%	100.0%
	Excessive Daytime Sleepiness	Count		63	102	165
		% within Excessive Daytime Sleepiness		38.2%	61.8%	100.0%
Total		Count		119	153	272
		% within Excessive Daytime Sleepiness		43.8%	56.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	5.284 ^a	1	.022		
Continuity Correction ^b	4.725	1	.030		
Likelihood Ratio	5.279	1	.022		
Fisher's Exact Test				.025	.015
Linear-by-Linear Association	5.265	1	.022		
N of Valid Cases	272				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 46.81.

b. Computed only for a 2x2 table

RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Salwa Inayah Huda MA Parewasi
Tempat/Tgl. Lahir : Ujung Pandang, Maret 1999
Agama : Islam
Alamat : Jl. Toa Daeng I No.12
E-mail : slwprws09@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDIT Istiqamah Balikpapan (2006-2011)
2. SMPIT Istiqamah Balikpapan (2011-2014)
3. SMA Negeri 1 Balikpapan (2014-2017)
4. Ilmu Gizi FKM Universitas Hasanuddin (2017-2021)