

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Widiani, dkk., 2017. Perbedaan anak usia remaja yang obesitas dan tidak obesitas terhadap kualitas tidur di SMP Negeri 8 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5 (1), hal. 1-8.
- Almatsier, Sunita. 2006. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani, Ayu Putri. 2017. *Ilmu gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Asmadi. 2008. *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bambangsafera, D. & Tuti Nuraini, 2017. Kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) dan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20 (2), hal. 94-101.
- Brown, Judith E. 2013. *Nutrition through the life cycle*. USA: Thomson Wadsworth.
- Damayanti, Adelina Elsa. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Universitas Airlangga, Surabaya.
- Davison, C, Gerald, dkk. 2014. *Psikologi Abnormal Edisi Ke 9*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Guthrie, Helen. 2011. *Human Nutrition*. Missouri: Mosby Year Book.
- Hardinsyah & Supariasa, I Dewa Nyoman. 2016. *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harjatmo, Titus Priyo., Par'i, Holil M., Wiyono, Sugeng. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Kemenkes RI.
- Hawari, Dadang. 2006. *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidavat A. Aziz Alimul. 2006. *Pengantar konsep dasar keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dian. 2008. *Panduan praktis bagi orang tua dalam memahami dan mendampingi anak: stres pada anak (usia 6-12 tahun)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.



Indarwati, Nova. 2012. *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia, Depok.

J.W.S. 2003. Adolescence: Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.

Kemenkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas). Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Khasan, N., & Sidarta, N., 2017. *Hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada anak SMA*. Tesis. Fakultas Kedokteran. Universitas Trisakti, Jakarta.

Khomsan, Ali. 2012. *Ekologi masalah gizi, pangan, dan kemiskinan*. Bandung: Alfabeta.

Logue, Everett E., Scott, Edward D., Palmieri, Patrick A., Dudley, Patricia. 2014. Sleep duration, Quality or Stability and Obesity in an urban Family Medicine Center. *Journal of Clinical*, 10 (2), p. 177-182.

Luthfi, M. dkk., 2017, Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada pelajar kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6 (2), hal. 318-323.

Marfuah, Dewi, dkk., 2013. Durasi dan Kualitas Tidur Hubungannya dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 1 (2), hal. 93-101.

Masdar, Huriatul, dkk., 2016. Depresi, Ansietas, dan Stres, Serta Hubungannya pada Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12 (4), hal. 138-143.

Masturi, 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. Skripsi. UIN Alauddin, Makassar.

Misnadiary. 2007. *Obesitas: sebagai faktor risiko beberapa penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor.

F. J., Knoers, A. M. P., Haditono, S. R., 2001. *Psikologi perkembangan: gantara dalam berbagai bagianya*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universitas.



Nadeak, Tienne A. U., 2013. *Hubungan Status Stres Psikososial dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi Siswa SMU Methodist-8 Medan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara, Medan.

Nisa, Andriyah Chairun. 2016. Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makanan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Teras Boyolali. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Noland, et al., 2009. Adolescents' Sleep Behaviors and Perceptions of Sleep. *Journal of School Health*, 79 (5), p. 224-230.

Patel, Sanjay R & Frank B. Hu. 2008. Short Sleep Duration And Weight Gain: A Systematic Review. *NIH Public Access*, 16 (3), p. 643-653.

Prahestyningrum, F., 2017. *Hubungan stres dengan obesitas pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah, Yogyakarta.

Roizen, Michael F., Mehmet C. Oz dan Ellen Rome. 2012. *Menjadi remaja sehat: panduan anak muda dan orangtua untuk kesehatan usia puber*. Bandung: Qanita.

Ruslie, Riska Habriel & Darmadi. 2012. Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36 (01), hal. 62-72.

Safitri, Debby Endayani dan Trini Sudiarti, 2015. Perbedaan Durasi Tidur Malam Pada Orang Dewasa Obesitas Dan Non-Obesitas: Meta-Analisis Studi Cross Sectional 2005-2012. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 38 (2), hal. 121-132.

Sarfriyanda, Jaka, Darwin Karim, dan Ari Pristiana Dewi, 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2 (2), hal. 1179-1185.

Sediaoetama, A. Djaeni. 2006. *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Setiawati, Sugma Epri. 2015. Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Medical Journal of Lampung University*, 4 (1), hal. 94-98.

 2004. *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.

I Dewa Nyoman, dkk., 2002. *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.

Susilowati & Kuspriyanto. 2016. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

Utami, N., Purba, M., & Huriyati, E., 2017. *Hubungan durasi tidur terhadap asupan energi dan obesitas pada remaja SMP di kota Yogyakarta*. Pros. Seminar Nasional Gizi 2017, Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal. 29-38.

Wahlstrom, K., 2002. Changing timers: Findings from the first longitudinal study of later high school start times. *NASSP Bulletin*, 86 (633), p. 3-21.

Worley, Susan L. 2018. The Extraordinary Importance of Sleep: The Detrimental Effects of Inadequate Sleep on Health and Public Safety Drive an Explosion of Sleep Research Pharmacy and Therapeutics (P&T). 43 (12), hal. 758-763.

Wulandari, Syamsinar, dkk. 2016. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. *JIM Kesmas*, 1 (3) hal. 1-13.

Yolanda, A. A. dkk., 2019. Hubungan aktivitas fisik, screen based activity dan sleep hygien dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7 (1), hal. 123-130.



## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

### **Lampiran 1. Informed Consent**

#### **SURAT PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....

Umur : .....

Alamat : .....

Telepon : .....

Menyatakan bahwa Saya memberikan persetujuan keikutsertaan saya dalam penelitian ini setelah mendapat penjelasan dan bersedia untuk mengisi kuesioner.

Makassar, Mei 2018

Pembuat Pernyataan

(.....)



## Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Hari/Tgl :

### KUESIONER PENELITIAN

FAKTOR DETERMINAN GIZI LEBIH PADA SISWA KELAS X DAN XI SMAN 16 MAKASSAR TAHUN 2018		
IDENTITAS RESPONDEN		
1	NO. KUESIONER	
2	NAMA RESPONDEN	
3	TANGGAL LAHIR	
4	ALAMAT	
5	NO. TELPON / HP	
6	SUKU	
7	PEKERJAAN ORANG TUA BAPAK : IBU :	
8	PENGHASILAN ORANG TUA	RP :
9	JENIS KELAMIN 1. Laki-laki                  2. Perempuan	<input type="checkbox"/>
10	RIWAYAT PENYAKIT KELUARGA (Ayah, Ibu, Saudara Kandung, Nenek, Kakek, Saudara Seayah, Saudara Seibu) 1. Tidak ada                  4. Obesitas 2. Diabetes mellitus        5. Jantung 3. Hipertensi                6. Lainnya (sebutkan)	<input type="checkbox"/>
11	APAKAH RESPONDEN SEDANG MENJALANI DIET KHUSUS? 1. Ya ( ..... ) 2. Tidak	<input type="checkbox"/>
HASIL PENGUKURAN RESPONDEN		
1	Berat Badan :	<input type="checkbox"/>
2	Tinggi Badan :	<input type="checkbox"/>
<i>Terima kasih atas kesediaan responden.</i>		



# Pengukuran Kualitas Tidur

No. Responden : \_\_\_\_\_

Tanggal pengisian : \_\_\_\_\_

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

Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_

Sex : Male/Female

- Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berkaitan dengan **sifat-sifat tidur anda selama satu bulan terakhir ini saja.**
- Jawablah setepat-tepatnya menurut kebiasaan anda sehari-hari, tanpa mempertimbangkan hal-hal insidental (misalnya: ada acara) dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang dipilih.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda merasa benar-benar tidur di malam hari?

5.	Selama bulan ini seberapa sering anda terjaga karena:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
a)	Tidak langsung tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah malam				
c)	Terbangun karena harus ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mendengkur				
f)	Merasa kedinginan				
	asa kepanasan				
	impi buruk				
	asa kesakitan				
	n lain: .....				



6.	Seberapa sering anda meminum obat (bebas atau resep dokter) untuk membantu anda tertidur?				
7.	Seberapa sering anda tidak bisa menahan kantuk ketika belajar, makan, atau aktivitas lainnya di siang hari?				
8.	Seberapa sering anda mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar di sekolah?				
		Sangat Baik	Baik	Buruk	Sangat Buruk
9.	Menurut anda sendiri, bagaimana kualitas tidur anda sebulan ini?				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih 😊



## **KUESIONER TINGKAT STRES**

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

Kelas : \_\_\_\_\_

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

Catatan: Hasil tes ini **TIDAK** akan berpengaruh pada nilaimu di Sekolah.

### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman adik-adik dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali/selalu

Selanjutnya, adik-adik diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman adik-adik selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri adik-adik yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran kalian.

No.	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung. Saya merasa sulit untuk beristirahat. Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah. Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				



No.	PERNYATAAN	0	1	2	3
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih ☺



### Lampiran 3. Master Data

NO.RESP	KELAS	NAMA	UMUR	JK	AGAMA	PEKERJAAN	PEKERJAAN	PENGHASILAN	DIET	RIWAYAT	BB	TB	IMT/U	Z-SCORE	STATUS
						AYAH	IBU	ORANG TUA		PENYAKIT					GIZI
										KELUARGA					
1	X MIPA 1	NF	15	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	63,7	152	27,6	>+1 SD	Overweight
2		RP	14	2	1	karyawan swasta	wiraswasta	2	tidak ada	Maag	78,1	159,5	30,7	>+2 SD	Obesitas
3		BR	15	1	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	111,3	175	36,3	>+3 SD	Obesitas
4		AR	15	2	1	wiraswasta	wiraswasta	1	tidak ada	tidak ada	72,4	155,5	29,9	>+2 SD	Obesitas
5		FI	15	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	64,3	158,5	25,6	>+1 SD	Overweight
6		IR	16	2	1	wiraswasta	IRT	2	tidak ada	tidak ada	72,4	155,2	30	>+2 SD	Obesitas
7	X MIPA 2	PM	15	2	1	wiraswasta	IRT	2	DC	tidak ada	64,2	155,9	26,4	>+1 SD	Overweight
8		SM	15	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	55,1	147	25,5	>+1 SD	Overweight
9		THP	15	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	85,7	159,4	33,7	>+2 SD	Obesitas
10		NR	15	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	61,5	154,5	25,8	>+1 SD	Overweight
11		AG	15	2	1	wiraswasta	IRT	2	tidak ada	DM	65,3	153,1	27,9	>+1 SD	Overweight
12		HH	16	2	1	PNS	PNS	2	DC	Jantung	59,4	152,9	25,,4	>+1 SD	Overweight
13		ANF	15	2	1	wiraswasta	PNS	2	tidak ada	tidak ada	69,7	158	27,9	>+1 SD	Overweight
14			16	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	70,8	153,1	30,2	>+2 SD	Obesitas
15			16	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	DM	64,3	149,7	28,3	>+2 SD	Obesitas



16		AS	15	2	1	wiraswasta	wiraswasta	2	tidak ada	tidak ada	56,5	150	25,1	>+1 SD	Overweight
17	X MIPA 5	RS	16	1	2	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	70,7	159,5	27,8	>+2 SD	Obesitas
18		RB	15	1	2	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	69,3	162,3	26,3	>+1 SD	Overweight
19		SR	16	1	2	wiraswasta	IRT	1	DC	Jantung	76,1	155,1	31,6	>+2 SD	Obesitas
20		RW	15	2	2	PNS	IRT	2	tidak ada	DM	58	150,1	25,7	>+1 SD	Overweight
21	X MIPA 6	LA	16	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	DM, hipert	69,4	155,5	28,7	>+1 SD	Overweight
22		MRD	16	1	1	PNS	TNI	2	tidak ada	tidak ada	93,9	174,3	30,9	>+2 SD	Obesitas
23		MRA	16	1	1	karyawan swasta	IRT	2	tidak ada	Jantung	81,6	167	29,2	>+2 SD	Obesitas
24		DA	16	1	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	98,4	169	34,4	+3 SD	Obesitas
25		MSP	16	1	1	PNS	IRT	2	tidak ada	Jantung	74,4	162,5	28,2	>+2 SD	Obesitas
26		NZ	16	1	1	PNS	IRT	2	tidak ada	Jantung	96,3	174,8	31,5	>+2 SD	Obesitas
27	X IPS 1	ME	17	1	1	PNS	wiraswasta	1	tidak ada	tidak ada	87	165,9	31,6	>+2 SD	Obesitas
28		AR	16	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	65,6	153,4	27,9	>+1 SD	Overweight
29	X IPS 2	MR	17	1	1	PNS	PNS	2	tidak ada	tidak ada	84,2	169	29,5	>+2 SD	Obesitas
30		WS	17	2	1	PNS	IRT	2	DC	Jantung	57,6	153,5	24,4	>+1 SD	Overweight
31	X IPS 3	NS	16	1	2	karyawan swasta	karyawan swasta	2	tidak ada	obesitas	65,1	160,8	25,2	>+1 SD	Overweight
32	XI MIPA 1	NM	17	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	58,1	140,1	29,6	>+2 SD	Obesitas
33		N	17	2	1	karyawan swasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	66,2	145	31,5	>+2 SD	Obesitas
34	XLMIDA DP	DP	16	1	1	PNS	PNS	2	tidak ada	obesitas	87,4	168	31	>+2 SD	Obesitas
35			17	2	1	wiraswasta	IRT	2	tidak ada	Hipertensi	54,5	148,8	24,6	>+1 SD	Overweight
36			17	2	1	PNS	PNS	2	tidak ada	DM	90,6	161,2	34,9	>+2 SD	Obesitas



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

37	XI MIPA 4	AB	16	1	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	82,1	168,5	28,9	>+1 SD	Overweight
38		MZJ	17	1	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	78,3	167	28,1	>+1 SD	Overweight
39	XI MIPA 4	FA	16	2	1	wiraswasta	IRT	2	tidak ada	tidak ada	61	155	25,4	>+1 SD	Overweight
40	XI MIPA 5	MZ	16	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	Hipertensi	79	152,5	34	>+2 SD	Obesitas
41		NA	17	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	98,5	153,4	41,8	>+3 SD	Obesitas
42		MNH	17	1	1	karyawan swasta	PNS	2	tidak ada	Jantung	67,2	158	26,9	>+1 SD	Overweight
43	XI MIPA 6	IM	17	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	DM	71,9	155	29,9	>+2 SD	Obesitas
44		MA	16	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	67,5	156	27,7	>+1 SD	Overweight
45		S	17	1	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	80,8	163	30,4	>+2 SD	Obesitas
46	XI IPS 1	MNH	17	1	1	wiraswasta	IRT	2	tidak ada	tidak ada	100,2	163,7	37,4	>+3 SD	Obesitas
47		AY	17	2	1	wiraswasta	IRT	1	tidak ada	tidak ada	54,9	145,6	25,9	>+1 SD	Overweight
48		BNQ	16	2	1	wiraswasta	IRT	1	DC	asam urat	62	155,6	25,6	>+1 SD	Overweight
49		NA	17	2	1	karyawan swasta	IRT	1	tidak ada	obesitas	64,3	152	27,8	>+1 SD	Overweight
50	XI IPS 2	RC	17	2	1	PNS	IRT	2	DC	Hipertensi	57,5	148,5	26,1	>+1 SD	Overweight
51	XI IPS 3	MFS	17	1	1	PNS	PNS	2	tidak ada	tidak ada	77,4	169	27,1	>+1 SD	Overweight
52		RD	17	2	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	64,2	149,5	28,7	>+1 SD	Overweight
53	XI IPS 4	FM	16	1	1	PNS	IRT	2	tidak ada	tidak ada	76	172	25,7	>+1 SD	Overweight



PSQI							DASS 14													
KUALITAS TIDUR SUBJEKTIF	LATENSI	DURASI	EFISIENSI	GANGGUAN	OBAT	DISFUNGSI	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14
TIDUR	TIDUR	TIDUR	TIDUR	TIDUR	TIDUR	SIANG HARI														
1	2	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
2	2	1	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	1	3	1	1	1	0	0	0
1	2	1	0	1	0	3	1	1	2	0	0	2	2	2	2	3	3	1	1	1
1	3	1	0	1	0	1	1	1	2	1	0	2	3	1	2	1	1	0	1	1
1	0	1	0	2	0	2	1	1	0	2	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1
1	3	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0
1	3	2	0	2	0	0	1	0	2	1	0	2	2	2	2	1	0	0	0	0
1	2	1	0	2	0	1	2	1	2	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	0	1	0	1	3	2	1	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3
2	3	1	0	2	0	2	1	2	1	1	0	1	2	1	1	2	1	0	1	0
2	0	1	0	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	2	2	1	1	1	0
1	0	1	0	1	0	2	3	2	1	3	2	2	3	0	1	3	2	2	2	3
1	3	3	0	1	0	3	1	0	2	1	1	1	2	2	1	2	0	1	0	1
1	2	0	0	1	0	2	1	1	1	1	1	2	1	0	1	2	1	0	0	1
1	2	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0
	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2
	1	0	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1

1	3	1	0	2	0	1	0	1	0	0	0	1	1	3	1	1	1	0	0	3
1	3	2	0	2	0	0	1	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	0	1	1
1	2	1	0	2	0	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3
1	2	1	0	2	0	2	2	2	1	0	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2
1	2	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	3	0	1	1	3	1	0	1	0
1	2	1	0	3	0	2	1	0	0	2	0	3	3	0	1	0	1	2	1	2
2	2	1	0	1	0	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3
1	2	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	3	0	1	1	3	1	0	1	0
1	2	1	0	2	0	2	1	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2
1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0
1	1	1	0	1	0	3	1	0	1	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0
1	2	1	0	1	0	1	3	2	1	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3
1	0	1	0	1	0	2	3	1	2	3	1	3	2	3	2	1	2	0	3	2
2	2	1	0	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3
1	2	1	0	1	0	1	0	0	3	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0
1	2	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	1	0	1	0	2	3	1	0	3	3	3	3	2	3	3	2	0	1	0
1	2	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	2	0	0	0	0
2	1	1	0	1	0	2	0	2	0	1	2	1	1	2	0	0	1	1	1	0
		1	0	2	0	3	2	2	1	1	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3
		2	0	2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0



2	2	1	0	1	0	2	1	0	0	1	2	2	0	3	1	1	2	1	1	1
1	2	0	0	1	0	2	0	1	1	0	0	2	1	0	0	1	0	1	1	0
1	2	1	0	1	0	1	3	2	1	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3
1	2	1	0	1	0	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3
2	1	1	0	1	0	2	2	1	1	1	3	1	1	2	3	2	2	2	3	2
0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
1	2	1	0	1	0	1	3	2	1	3	2	2	3	1	1	3	2	2	2	3
2	2	1	0	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1
2	0	3	0	1	0	2	2	3	0	3	1	3	3	1	3	3	2	0	2	0
0	0	0	0	1	0	3	2	2	1	2	1	2	1	0	2	2	2	2	2	2
1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2
1	2	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
2	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	1	0	1	0	2	1	0	1	1	2	1	1	3	1	1	1	0	0	0



## Lampiran 4. Data SPSS

### Frequency Table

**Kelas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas X	31	58,5	58,5
	Kelas XI	22	41,5	100,0
	Total	53	100,0	100,0

**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	20	37,7	37,7
	Perempuan	33	62,3	100,0
	Total	53	100,0	100,0

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	1,9	1,9
	15	13	24,5	26,4
	16	21	39,6	66,0
	17	18	34,0	100,0
	Total	53	100,0	100,0

**Agama**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	48	90,6	90,6
	2	5	9,4	100,0
	Total	53	100,0	100,0

**Diet Khusus**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	DC	6	11,3	11,3
	tidak ada	47	88,7	88,7
	Total	53	100,0	100,0



**Pekerjaan Ayah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	karyawan swasta	6	11,3	11,3	11,3
	PNS	25	47,2	47,2	58,5
	wiraswasta	22	41,5	41,5	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

**Pekerjaan Ibu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	40	75,5	75,5	75,5
	karyawan swasta	1	1,9	1,9	77,4
	PNS	7	13,2	13,2	90,6
	TNI	1	1,9	1,9	92,5
	wiraswasta	4	7,5	7,5	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

**Riwayat Penyakit Keluarga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	asam urat	1	1,9	1,9	1,9
	DM	5	9,4	9,4	11,3
	DM, hipert	1	1,9	1,9	13,2
	Hipertensi	3	5,7	5,7	18,9
	Jantung	7	13,2	13,2	32,1
	Maag	1	1,9	1,9	34,0
	obesitas	3	5,7	5,7	39,6
	tidak ada	32	60,4	60,4	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

**Penghasilan Orang Tua**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	17	32,1	32,1	32,1
	2	36	67,9	67,9	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

**Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Kualitas Tidur Baik	12	22,6	22,6	22,6
	Kualitas Tidur Buruk	41	77,4	77,4	100,0
	Total	53	100,0	100,0	



**Tingkat Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	26	49,1	49,1	49,1
	Stres Ringan	7	13,2	13,2	62,3
	Stres Sedang	7	13,2	13,2	75,5
	Stres Berat	13	24,5	24,5	100,0
Total		53	100,0	100,0	

**Kualitas Tidur Subjektif**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	5,7	5,7	5,7
	1	36	67,9	67,9	73,6
	2	14	26,4	26,4	100,0
	Total	53	100,0	100,0	

**Latensi Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	8	15,1	15,1	15,1
	1	6	11,3	11,3	26,4
	2	32	60,4	60,4	86,8
	3	7	13,2	13,2	100,0
Total		53	100,0	100,0	

**Durasi Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	11,3	11,3	11,3
	1	42	79,2	79,2	90,6
	2	3	5,7	5,7	96,2
	3	2	3,8	3,8	100,0
Total		53	100,0	100,0	

**Efisiensi Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	53	100,0	100,0	100,0



**Gangguan Tidur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,9	1,9
	1	38	71,7	71,7
	2	13	24,5	98,1
	3	1	1,9	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Penggunaan Obat Tidur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	52	98,1	98,1
	1	1	1,9	100,0
	Total	53	100,0	100,0

**Disfungsi Siang Hari**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	11,3	11,3
	1	22	41,5	52,8
	2	19	35,8	88,7
	3	6	11,3	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	11	20,8	20,8
	1	24	45,3	66,0
	2	11	20,8	86,8
	3	7	13,2	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	16	30,2	30,2
	1	20	37,7	67,9
	2	16	30,2	98,1
	3	1	1,9	100,0
Total	53	100,0	100,0	



**Saya merasa sulit untuk bersantai.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	18	34,0	34,0
	1	23	43,4	77,4
	2	10	18,9	96,2
	3	2	3,8	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	15	28,3	28,3
	1	19	35,8	64,2
	2	8	15,1	79,2
	3	11	20,8	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	22	41,5	41,5
	1	13	24,5	66,0
	2	13	24,5	90,6
	3	5	9,4	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan  
(misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	7	13,2	13,2
	1	20	37,7	50,9
	2	20	37,7	88,7
	3	6	11,3	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	10	18,9	18,9
	1	21	39,6	58,5
	2	13	24,5	83,0
	3	9	17,0	100,0
Total	53	100,0	100,0	



**Saya merasa sulit untuk beristirahat.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	13	24,5	24,5
	1	22	41,5	66,0
	2	12	22,6	88,7
	3	6	11,3	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	11	20,8	20,8
	1	26	49,1	69,8
	2	11	20,8	90,6
	3	5	9,4	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	8	15,1	15,1
	1	19	35,8	50,9
	2	13	24,5	75,5
	3	13	24,5	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	15	28,3	28,3
	1	20	37,7	66,0
	2	17	32,1	98,1
	3	1	1,9	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya sedang merasa gelisah.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	24	45,3	45,3
	1	14	26,4	71,7
	2	15	28,3	100,0
	Total	53	100,0	100,0



**Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	16	30,2	30,2
	1	21	39,6	69,8
	2	13	24,5	94,3
	3	3	5,7	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Saya menemukan diri saya mudah gelisah.**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	22	41,5	41,5
	1	11	20,8	62,3
	2	9	17,0	79,2
	3	11	20,8	100,0
Total	53	100,0	100,0	

**Status Gizi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	25	47,2	47,2
	Overweight	28	52,8	100,0
	Total	53	100,0	

**Kualitas Tidur \* Status Gizi Crosstabulation**

			Status Gizi		Total
			Obesitas	Overweight	
Kualitas Tidur	Kualitas Tidur Baik	Count	3	9	12
		% of Total	5,7%	17,0%	22,6%
		Count	22	19	41
	Kualitas Tidur Buruk	% of Total	41,5%	35,8%	77,4%
		Count	25	28	53
		% of Total	47,2%	52,8%	100,0%
Total					



**Tingkat Stres \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total
		Obesitas	Overweight	
Tingkat Stres	Normal	Count	13	26
		% of Total	24,5%	49,1%
	Stres Ringan	Count	2	7
		% of Total	3,8%	13,2%
	Stres Sedang	Count	4	7
		% of Total	7,5%	13,2%
	Stres Berat	Count	6	13
		% of Total	11,3%	24,5%
	Total	Count	25	53
		% of Total	47,2%	52,8%
				100,0%

**Kelas \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total
		Obesitas	Overweight	
Kelas	Kelas X	Count	16	31
		% within Kelas	51,6%	100,0%
	Kelas XI	Count	9	22
		% within Kelas	40,9%	100,0%
	Total	Count	25	53
		% within Kelas	47,2%	52,8%
				100,0%

**Jenis Kelamin \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total
		Obesitas	Overweight	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count	13	20
		% within Jenis Kelamin	65,0%	100,0%
	Perempuan	Count	12	33
		% within Jenis Kelamin	36,4%	100,0%
	Total	Count	25	53
		% within Jenis Kelamin	47,2%	52,8%
				100,0%

**Umur \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total	
		Obesitas	Overweight		
Umur	14	Count	1	1	
		% within Umur	100,0%	100,0%	
	15	Count	3	13	
		% within Umur	23,1%	100,0%	
	16	Count	12	21	
		% within Umur	57,1%	100,0%	
	17	Count	9	18	
		% within Umur	50,0%	100,0%	
		Count	25	53	
		% within Umur	47,2%	52,8%	
				100,0%	



**Agama \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total
		Obesitas	Overweight	
Agama	1 Count	23	25	48
	% within Agama	47,9%	52,1%	100,0%
	2 Count	2	3	5
	% within Agama	40,0%	60,0%	100,0%
Total	Count	25	28	53
	% within Agama	47,2%	52,8%	100,0%

**Diet Khusus \* Status Gizi Crosstabulation**

		Status Gizi		Total
		Obesitas	Overweight	
Diet Khusus	DC Count	1	5	6
	% within Diet Khusus	16,7%	83,3%	100,0%
	tidak ada Count	24	23	47
	% within Diet Khusus	51,1%	48,9%	100,0%
Total	Count	25	28	53
	% within Diet Khusus	47,2%	52,8%	100,0%

**Kelas \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur		Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Kelas	Kelas X Count	7	24	31
	% within Kelas	22,6%	77,4%	100,0%
	Kelas XI Count	5	17	22
	% within Kelas	22,7%	77,3%	100,0%
Total	Count	12	41	53
	% within Kelas	22,6%	77,4%	100,0%

**Jenis Kelamin \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur		Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Jenis Kelamin	Laki-laki Count	2	18	20
	% within Jenis Kelamin	10,0%	90,0%	100,0%
	Perempuan Count	10	23	33
	% within Jenis Kelamin	30,3%	69,7%	100,0%
Total	Count	12	41	53
	% within Jenis Kelamin	22,6%	77,4%	100,0%



**Umur \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur		Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Umur	14	Count	0	1
	14	% within Umur	0,0%	100,0%
	15	Count	2	11
	15	% within Umur	15,4%	84,6%
	16	Count	5	16
	16	% within Umur	23,8%	76,2%
	17	Count	5	13
	17	% within Umur	27,8%	72,2%
	Total	Count	12	41
		% within Umur	22,6%	77,4%
				100,0%

**Agama \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur		Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Agama	1	Count	12	48
	1	% within Agama	25,0%	75,0%
	2	Count	0	5
	2	% within Agama	0,0%	100,0%
	Total	Count	12	41
		% within Agama	22,6%	77,4%
				100,0%

**Diet Khusus \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur		Total
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Diet Khusus	DC	Count	4	6
	DC	% within Diet Khusus	66,7%	33,3%
	tidak ada	Count	8	47
	tidak ada	% within Diet Khusus	17,0%	83,0%
Total	Count	12	41	53
	% within Diet Khusus	22,6%	77,4%	100,0%



**Kelas \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres			
		Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat
Kelas	Kelas X	Count % within Kelas	15 48,4%	5 16,1%	5 16,1%
	Kelas XI	Count % within Kelas	11 50,0%	2 9,1%	2 9,1%
	Total	Count % within Kelas	26 49,1%	7 13,2%	7 13,2%
					6 19,4% 7 31,8% 13 24,5%

**Kelas \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Total
Kelas	Kelas X	Count % within Kelas
	Kelas XI	Count % within Kelas
	Total	Count % within Kelas
		31 100,0% 22 100,0% 53 100,0%

**Jenis Kelamin \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres		
		Normal	Stres Ringan	Stres Sedang
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count % within Jenis Kelamin	9 45,0%	1 5,0%
	Perempuan	Count % within Jenis Kelamin	17 51,5%	6 18,2%
	Total	Count % within Jenis Kelamin	26 49,1%	7 13,2%
				5 25,0% 2 6,1% 7 13,2%

**Jenis Kelamin \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres	Total
		Stres Berat	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Count % within Jenis Kelamin	5 25,0%
	Perempuan	Count % within Jenis Kelamin	8 24,2%
	Total	Count % within Jenis Kelamin	13 24,5%
			20 100,0% 33 100,0% 53 100,0%



**Umur \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres				Total
		Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat	
Umur	14	Count	1	0	0	0
		% within Umur	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	15	Count	5	4	2	2
		% within Umur	38,5%	30,8%	15,4%	15,4%
	16	Count	11	2	4	4
		% within Umur	52,4%	9,5%	19,0%	19,0%
Total	17	Count	9	1	1	7
		% within Umur	50,0%	5,6%	5,6%	38,9%
		Count	26	7	7	13
		% within Umur	49,1%	13,2%	13,2%	24,5%
						100,0%

**Agama \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres			
		Normal	Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat
Agama	1	Count	23	7	6
		% within Agama	47,9%	14,6%	12,5%
	2	Count	3	0	1
		% within Agama	60,0%	0,0%	20,0%
Total		Count	26	7	7
		% within Agama	49,1%	13,2%	13,2%
					24,5%

**Agama \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Total	
Agama	1	Count	48
		% within Agama	100,0%
	2	Count	5
		% within Agama	100,0%
Total		Count	53
		% within Agama	100,0%

**Diet Khusus \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres		
		Normal	Stres Ringan	Stres Sedang
Diet Khusus	DC	Count	3	0
		% within Diet Khusus	50,0%	0,0%
		Count	23	7
	tidak ada	% within Diet Khusus	48,9%	14,9%
		Count	26	7
		% within Diet Khusus	49,1%	13,2%



**Diet Khusus \* Tingkat Stres Crosstabulation**

		Tingkat Stres	Total
		Stres Berat	
Diet Khusus	DC	Count	2
		% within Diet Khusus	33,3%
	tidak ada	Count	11
		% within Diet Khusus	23,4%
Total		Count	13
		% within Diet Khusus	24,5%

**Tingkat Stres \* Kualitas Tidur Crosstabulation**

		Kualitas Tidur	Total	
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	
Tingkat Stres	Normal	Count	8	18
		% within Tingkat Stres	30,8%	69,2%
	Stres Ringan	Count	1	6
		% within Tingkat Stres	14,3%	85,7%
Tingkat Stres	Stres Sedang	Count	1	6
		% within Tingkat Stres	14,3%	85,7%
	Stres Berat	Count	2	11
		% within Tingkat Stres	15,4%	84,6%
Total		Count	12	41
		% within Tingkat Stres	22,6%	77,4%



## Lampiran 5. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian



### PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN DINAS PENDIDIKAN

UPT SATUAN PENDIDIKAN SMA NEGERI 16 MAKASSAR

Jalan Ammanu Gappa No. 8 Makassar (90111)

Telepon : 0411-3618550 Email : sman16mks@gmail.com Website : www.sman16makassar.sch.id



### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 421.3/228/SMA.16/VIII/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Drs. Yusuf,M.Pd.
NIP	:	19690407 199802 1 003
Jabatan	:	Kepala SMA Negeri 16 Makassar
Menerangkan bahwa	:	
Nama	:	REZKY NUR HALINDAH
Nomor Pokok	:	K21113014
Program Studi	:	Ilmu Gizi
Kampus	:	Universitas Hasanuddin
Alamat	:	Jl. Perintis Kemerdekaan km. 10 Makassar

Benar telah melakukan Penelitian dengan Judul :

“ GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES PADA REMAJA STATUS  
GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 16 MAKASSAR ”

Yang dilaksanakan pada tanggal : 8 Mei s/d 27 Juli 2018

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan  
seperlunya.

Makassar, 1 Agustus 2018  
Kepala,  
Drs. Yusuf, M.Pd.  
NIP. 19690407 199802 1 003



## Lampiran 6. Dokumentasi



Pengambilan Data Sekunder



Pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U



## **RIWAYAT HIDUP PENELITI**



Nama : Rezky Nur Halindah  
Tempat, Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 1 Juli 1995  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Golongan Darah : A  
Alamat : Jl. Berua Raya Komp. Bukit Deltamas Blok D/12  
Nomor HP : 085342525769  
Email : rhalindah@yahoo.com

### Riwayat Pendidikan:

- TK Grafika (2000-2001)
- SD Inpres Pajaiang II (2001-2007)
- SMP Negeri 25 Makassar (2007-2010)
- SMA Negeri 21 Makassar (2010-2013)

Sarjana Gizi Universitas Hasanuddin (2013-2020)

