

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. B., Kalsum, & Mahyuni, E. L. (2015). *Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pada Pekerja Kuris Pengiriman BrANG jne di Kota Medan Tahun 2015*. 2015.
- Amin, F. (2019). Hubungan Antara Karakteristik Pekerja, Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Produktivitas Kerja Pada Pengrajin Batu Bata Desa Bontobiraeng Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 18(2).
[http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/5112/2/19_K11115040%28FILEminimalizer%29..ok 1-2.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/5112/2/19_K11115040%28FILEminimalizer%29..ok%201-2.pdf)
- As'ari, N. (2020). *PENGARUH PENGADAAN, PENGELOLAAN DAN PENGEMBANGAN BAHAN BAKU TERHADAP TINGKAT PRODUKTIVITAS (DI UMKM KOTAKU KECAMATAN JAMBI TIMUR KOTA JAMBI)*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTHAN THAHA SAIFUDDIN JAMBI.
- Asmira. (2021). *Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Sedentary Life Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Smk Negeri 7 Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Astuti, W. (2012). menu makan siang terhadap produktivitas kerja karyawan unit filling pt . indo accidatama kemiri kebakkramat skripsi untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana sains terapan. In

Perpustakaan.Uns.Ac.Id.

- Basri, N. I. R. (2020). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun* (Vol. 21, Issue 1). <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/>
- Birhdha Amini Deyulmar, Suroto, I. W. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan kerja Pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak Di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6.
- Daswin, Y. P., Rany, N., & Desfita, S. (2021). Hubungan Status Gizi, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan Instalasi Gizi Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(2), 225–240.
- Dou, F. (2020). *Hubungan Antara Konsumsi Energi Makan Pagi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Di Pt . Pupuk Sriwidjaja Palembang*. Universitas Sriwijaya.
- DR. dr. Edi Hartoyo, S. . (K), Prof. Dr. Qomariyatus Sholihah, Amd.hyp, ST, M. K., Rahmi Fauzia, M.A., P., & Dwi Nur Rachmah, S.Psi., M. A. (2015). *sarapan pagi & produktivitas*. Universitas Brawijaya Press (UB Press).
- Duwin Munthofiah. (2019). *Hubungan Konsumsi Fast Food ,Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta*. NSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA.

- Hadi, I. (2021). *Kelelahan Kerja (Kajian Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi Perusahaan Seng)* (Issue September).
- Hauteas, N. R., Ruliati, L. P., Doke, S., Masyarakat, F. K., Cendana, U. N., Masyarakat, F. K., Cendana, U. N., Masyarakat, F. K., & Cendana, U. N. (2019). Analisis Faktor yang Berpengaruh terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja Rambut Palsu di CV. Dona Mandiri Cabang Lasiana Kota Kupang. *Journal of Community Health, 01*, 127–139.
- Heriansyah Rachman. (2013). *Gambaran Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Factory di PT. Maruki Internasional Indonesia Makassar*. UIN Alauddin Makassar.
- Imritiyah, S. (2016). Kajian Hadis-Hadis Adab Makan dan Minum; Perspektif Ilmu Kesehatan. In *Universitas Islam Negeri*.
[https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/54062/1/SITI IMRITIYAH - FU.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/54062/1/SITI%20IMRITIYAH%20-%20FU.pdf)
- Islami, A. (2018). *Status Gizi Dan Anemia Dengan Kelelahan Kerja Perawat Di Rumah Sakit Perkebunan Jember PT. Nusantara Medika Utama*. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Jabbar, A. A. (2020). *Makan Dan Minum Yang Sehat Menurut Islam*. Madani.
<https://www.madaninews.id/12449/makan-dan-minum-yang-sehat-menurut-islam.html#:~:text=Makanlah makanan secukupnya saja%2C jangan,lapar dan berhenti sebelum kenyang.>
- Khusni Tamrin. (2021). *Premarital Check Up dalam Perspektif Maqashid al-Syari'ah*.

- M Quraish Shihab. (2002). *Lentera Hati*. Cited by 9646.
- Mahendra, A. D. (2014). *Analisis pengaruh pendidikan, upah, jenis kelamin, usia dan pengalaman kerja terhadap produktivitas tenaga kerja*.
- Mattola, M. P. (2020). Pengaruh Shift Kerja Terhadap Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Pt. Pln (Persero) Area Pare-Pare [universitas gasanuddin makasar]. In *Skripsi*. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2180/>
- Natizatun, Nurbaeti, T. S., & Sutangi. (2018). *Hubungan Status Gizi dan Asupan Zat Gizi dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Industri Di Industri Rumah Tangga Peleburan Aluminium Metal Raya Indramayu Tahun 2018*. 3(2), 72–78.
- Nurfaizah, A. (2019). *Faktor yang Berhubungan Terhadap Kelelahan Kerja Pada Petugas Kebersihan Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Prasasti, E. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pada Pekerja Workshop di PT. X Jakarta Tahun 2013*. Syarif hidayatullah jakarta.
- Prof. Dr. Sugiono. (2010). *prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*.
- PUSTIKA, M. (2015). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dari Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Sumber Iii Surakarta*.
- Putra, A., Syafira, D. N., Mauliyda, S., Afandi, A., Wahyuni, S., & Artikel, I. (2018).

Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. 2(186), 577–586.

Putri, & Amanda, C. (2021). *Determinan Kelelahan Kerja (Fatigue) Pada Karyawan Bank 9 Jambi Tahun 2021 (Vol. 046).*

Putri, K. Y., & Airlangga, U. (2018). Gambaran Theory Of Planned Behavior (Tpb) Pada Perilaku Sarapan Pagi Mahasiswa Alih Jenis Fakultas Ekonomi Dan Theory Of Planned Behavior (Tpb) On Breakfast Behavior At The Student Over The Type Of Faculty Of Economics And Business. *Jurnal Promkes, vol 6.*

Rahayu, M. (2017). *POLA MAKAN MENURUT HADIS NABI SAW.*

Rahmawati, D. A. (2020). *Hubungan Kelelahan Kerja Karyawan Dengan Siklus Menstruasi Pada Pekerja Wanita Sektor Formal Di Kabupaten Magelang Tahun 2020.* Universitas Muhammadiyah Magelang.

Retnani, P. D. E. (2010). *Pengaruh Kebiasaan Makan Pagi Terhadap Kelelahan Tenaga Kerja Pada Pekerja Jasa Kuli Angkut di Pasar Klewer Surakarta.* Universitas Sebelas Maret Surakarta.

SALAM, T. J. (2011). *HUBUNGAN DISIPLIN KERJA DENGAN PRODUKTIVITAS KERJA PEGAWAI PADA DINAS PENGELOLAAN KEUNAGAN DAN ASET DAERAH (DPKAD).* UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA SERANG.

Sapie, M. J. Bin. (2017). *Konsep Pola Makan Sehat Dalam Perspektif Hadis Dalam Kitab Musnad Ahmad (Studi Analisis Kritik Sanad Dan Matan).* In *Skripsi - UIN Sumatera Utara (Issue Skripsi).*

Sari, O. A. P. (2016). *Hubungan Lingkungan Kerja Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Kolektor Gerbang Tol Cililitan PT. Jasa Marga Cabang Cawang Tomang Cengkareng Tahun 2016*. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta.

Suma'mur, P. . (2009). *Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (HIPERKES)*. sagung seto.

Susilo, E. (2017). *Penentuan Jenis Kelamin Khuntha dengan Pendekatan Medis dan Maqasid Shari'ah*.

Sutra, A. (2020). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga dan Sarapan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Universitas Hasanuddin*. UNIVERSITAS HASANUDDIN.

Syamsinar. (2016). *Pola Tidur Dalam Al-Qur'an*.

Watni Marpaung. (2020). *Pengantar Hadis Kesehatan Studi Pendekatan Inetgrasi*. KENCANA.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Kuesioner

LAMPIRAN KUESIONER

Dengan adanya penelitian untuk tugas akhir penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. Bank SUMU Medan” maka dengan ini saya:

Nama : Nurul Hafifah

Nim : 0801182185

Mohon partisipasi Saudara/Saudari untuk memberikan informasi melalui kuesioner ini. Semua informasi yang diperoleh dari kuesioner ini hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Saya selaku peneliti sangat berharap agar dalam pengisian kuesioner ini Saudara/Saudari berkenan mengisinya dengan lengkap dan benar. Atas perhatian dan kesediaannya untuk melakukan pengisian kuesioner ini, Saya ucapkan terima kasih.

Medan; september 2022

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Nurul Hafifah

0801182185

LAMPIRAN

Lampiran 2. Kuesioner penelitian

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Kelelahan Kerja Pada karyawan di PT. Bank SUMUT Medan

A. Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :
4. Lama kerja :..... jam/hari
5. Masa kerja :..... tahun
6. Status Perkawinan
 1. Menikah
 2. Belum menikah
7. Kebiasaan Merokok
 1. Ya
 2. Tidak
8. Pekerjaan yang dikerjakan :

B. Kelelahan Kerja

Kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT)

Petunjuk jawaban :

- a. Jawablah dengan jujur sesuai yang anda rasakan
- b. Isi bagian skoring dengan memberi tanda check (✓) jika **1 (tidak pernah merasakan)**, **2 (kadang – kadang merasakan)**, **3 (sering merasakan)**, **4 (sangat sering merasakan)**

| NO | DAFTAR PERTANYAAN | SKORING | | | |
|-----|---|---------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| C1 | Apakah anda ada perasaan berat di kepala? | | | | |
| C2 | Apakah anda merasa lelah pada seluruh badan? | | | | |
| C3 | Apakah anda nerasa berat di kaki? | | | | |
| C4 | Apakah anda sering menguap pada saat bekerja? | | | | |
| C5 | Apakah anda kacau pada saat bekerja? | | | | |
| C6 | Apakah anda merasa mengantuk? | | | | |
| C7 | Apakah anda merasa ada beban pada bagian mata? | | | | |
| C8 | Apakah gerakan anda terasa canggung dan kaku? | | | | |
| C9 | Apakah anda merasa ingin berbaring? | | | | |
| C10 | Apakah anda merasakan tidak stabil pada saat berdiri? | | | | |
| C11 | Apakah anda merasa susah berpikir? | | | | |
| C12 | Apakah anda merasa malas untuk bicara? | | | | |
| C13 | Apakah anda merasa gugup? | | | | |
| C14 | Apakah anda merasa tidak dapat berkonsentrasi? | | | | |
| C15 | Apakah anda merasa sulit memusatkan perhatian? | | | | |
| C16 | Apakah anda merasa mudah melupakan sesuatu? | | | | |
| C17 | Apakah anda merasa kepercayaan diri berkurang? | | | | |
| C18 | Apakah anda merasa cemas? | | | | |
| C19 | Apakah anda merasa sulit mengontrol sikap? | | | | |
| C20 | Apakah anda merasa tidak tekun dalam pekerjaan? | | | | |
| C21 | Apakah anda merasa sakit pada bagian kepala? | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| C22 | Apakah anda merasa kaku dibagian bahu? | | | | |
| C23 | Apakah anda merasa nyeri dibagian punggung? | | | | |
| C24 | Apakah anda merasa sesak napas? | | | | |
| C25 | Apakah anda merasa haus? | | | | |
| C26 | Apakah suara anda terasa serak? | | | | |
| C27 | Apakah anda merasa pening? | | | | |
| C28 | Apakah anda merasa ada yang mengganjal di kelopak mata? | | | | |
| C29 | Apakah anggota badan anda terasa gemetar? | | | | |
| C30 | Apakah anda merasa kurang sehat? | | | | |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

C. Kebiasaan Sarapan Pagi

Petunjuk jawaban :

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pendapatanda

Skor 1 = Tidak Pernah (0 kali/minggu)

Skor 2 = Jarang (1 – 2 kali/minggu)

kadang (3 – 4 kali/minggu)

kali/minggu)

Skor 3 = Kadang –

Skor 4 = Selalu(5 – 7

| NO | PERTANYAAN | SKORING | | | |
|----|--|---------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| D1 | Anda mengonsumsi sarapan di antara pukul 06.00 – 09.00 WIB setiap hari sebelum bekerja | | | | |

FORMULIR FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tanggal Wawancara :



Berilah tanda ceklis (√) pada menu sarapan berdasarkan yang anda pilih

SUMATERA UTARA MEDAN

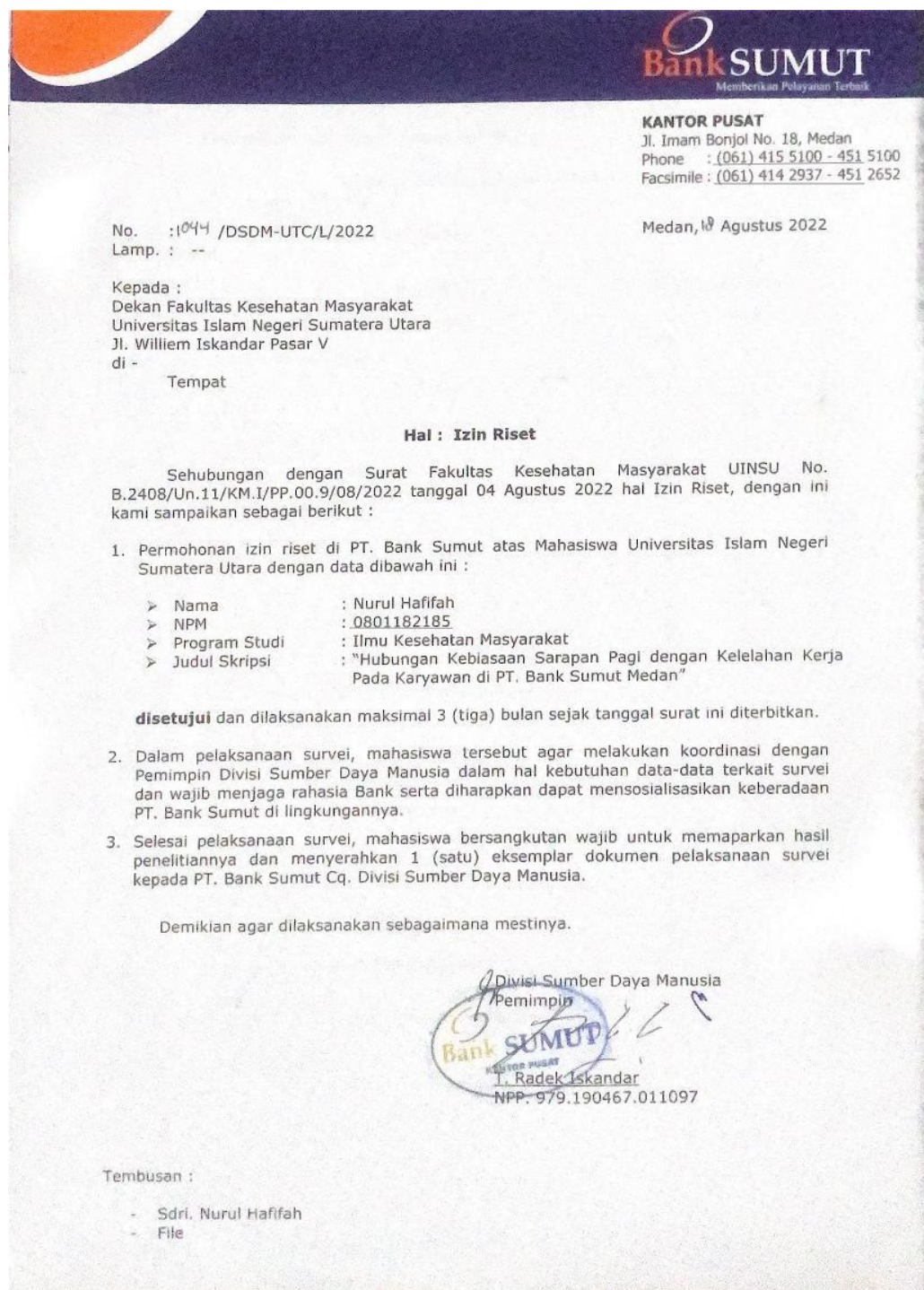
| No | Bahan Makanan | FOOD FREQUENCY QUESTIONER | | | | | | Junlah | Score |
|------------------------------|----------------------|---------------------------|----------|---------------|---------------|--------|--------------|--------|-------|
| | | >1x /hari | 1x /hari | 3-6x /min ggu | 1-2x/ min ggu | Jarang | Tidak pernah | | |
| | | 50 | 25 | 15 | 10 | 5 | 0 | | |
| Sember Karbohidrat | | | | | | | | | |
| 1. | Nasi | | | | | | | | |
| 2. | Mie | | | | | | | | |
| 3. | Singkong | | | | | | | | |
| 4. | Roti | | | | | | | | |
| 5. | Jagung | | | | | | | | |
| Sumber Protein Nabati | | | | | | | | | |
| 6. | Kacang hijau | | | | | | | | |
| 7. | Kacang kedele | | | | | | | | |
| 8. | Tahu | | | | | | | | |
| 9. | Tempe | | | | | | | | |
| Sumber Protein Hewani | | | | | | | | | |
| 10. | Daging ayam | | | | | | | | |
| 11. | Daging sapi | | | | | | | | |
| 12. | Ikan | | | | | | | | |
| 13. | Telur | | | | | | | | |
| 14. | Udang | | | | | | | | |
| 15. | Cumi | | | | | | | | |
| Sumber Serat | | | | | | | | | |
| 16. | Buah-buahan | | | | | | | | |
| 17. | Sayuran | | | | | | | | |
| Sumber lemak | | | | | | | | | |
| 18. | Susu | | | | | | | | |
| 19. | Keju | | | | | | | | |
| | Jumlah skor Konsumsi | | | | | | | | |

Sumber : KEMENKES, 2014

Lampiran 3. Surat Izin Riset

| | |
|--|--|
|  | KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683 |
| Nomor : B.2408/Un.11/KM.L/PP.00.9/08/2022 | 04 Agustus 2022 |
| Lampiran : - | |
| Hal : Izin Riset | |
| Yth. Bapak/Ibu Kepala PT. BANK SUMUT Medan | |
| <i>Assalamualaikum Wr. Wb.</i> | |
| <p>Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:</p> | |
| Nama | : Nurul Hafifah |
| NIM | : 0801182185 |
| Tempat/Tanggal Lahir | : Surabaya, 09 Mei 2000 |
| Program Studi | : Ilmu Kesehatan Masyarakat |
| Semester | : VIII (Delapan) |
| Alamat | : Gg. Musholla lingk-9 Kelurahan Terjun Kecamatan Medan marelan |
| <p>untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di PT. BANK SUMUT Medan Jl. Imam Bonjol No.18, Madras Hulu, Kec. Medan Polonia., guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:</p> | |
| <i>Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kelelahan Kerja Pada Karyawan di PT. BANK SUMUT Medan</i> | |
| Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih. | |
| <p>Medan, 04 Agustus 2022 a.n. DEKAN Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan</p> | |
|  | |
| <i>Digitally Signed</i> Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc. NIP. 198008062006041003 | |
| <p>Tembusan: - Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan</p> | |
| <small>info : Kliklah scan QRCode diatas dan klik link yang muncul, untuk mengrihal kembali surat</small> | |

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



Lampiran 5. Hasil Uji Statistik

Karakteristik Responden

Descriptive Statistics

| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|-------|----------------|
| usia | 50 | 22 | 23 | 45 | 34,08 | 5,026 |
| Valid N (listwise) | 50 | | | | | |

jenis kelamin

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| LK | 38 | 76,0 | 76,0 | 76,0 |
| Valid PR | 12 | 24,0 | 24,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 100,0 | 100,0 | |

Masa Kerja

| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|-------|---------|---------|------|----------------|
| masa kerja | 50 | 17 | 1 | 18 | 8,08 | 3,602 |
| Valid N (listwise) | 50 | | | | | |

status pernikahan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| menikah | 40 | 80,0 | 80,0 | 80,0 |
| Valid belum menikah | 10 | 20,0 | 20,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 100,0 | 100,0 | |

jenis kelamin

| | Frequenc y | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid LK | 41 | 77,4 | 82,0 | 82,0 |
| Valid PR | 9 | 17,0 | 18,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 94,3 | 100,0 | |
| Missing System | 3 | 5,7 | | |
| Total | 53 | 100,0 | | |

kebiasaan merokok

| | Frequenc y | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid ya | 20 | 40,0 | 40,0 | 40,0 |
| Valid tidak | 30 | 60,0 | 60,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 100,0 | 100,0 | |

Total kelelahan kerja

| | Frequenc y | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------------|---------------|---------|------------------|-----------------------|
| Valid lelah ringan | 18 | 34,0 | 36,0 | 36,0 |
| Valid lelah berat | 32 | 60,4 | 64,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 94,3 | 100,0 | |
| Missing System | 3 | 5,7 | | |
| Total | 53 | 100,0 | | |

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SULAWARTARA UTARA MEDAN

Total kebiasaan sarapan

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid tidak pernah | 5 | 9,4 | 10,0 | 10,0 |
| Valid jarang | 17 | 32,1 | 34,0 | 44,0 |
| Valid kadang-kadang | 17 | 32,1 | 34,0 | 78,0 |
| Valid selalu | 11 | 20,8 | 22,0 | 100,0 |
| Total | 50 | 94,3 | 100,0 | |
| Missing System | 3 | 5,7 | | |
| Total | 53 | 100,0 | | |

total pola makan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | kurang | 30 | 56,6 | 60,0 | 60,0 |
| | baik | 20 | 37,7 | 40,0 | 100,0 |
| | Total | 50 | 94,3 | 100,0 | |
| Missing | System | 3 | 5,7 | | |
| Total | | 53 | 100,0 | | |

Total kelelahan * kebiasaan sarapan Crosstabulation

| | | D1 | | | | Total | | |
|-------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------|-------|--------|--------|
| | | tidak pernah | jarang | kadang-kadang | selalu | | | |
| tot c | lelah ringan | Count | 2 | 1 | 7 | 8 | 18 | |
| | | Expected Count | 1,8 | 6,1 | 6,1 | 4,0 | 18,0 | |
| | | % within tot c | 11,1% | 5,6% | 38,9% | 44,4% | 100,0% | |
| | lelah berat | Count | 3 | 16 | 10 | 3 | 32 | |
| | | | Expected Count | 3,2 | 10,9 | 10,9 | 7,0 | 32,0 |
| | | | % within tot c | 9,4% | 50,0% | 31,2% | 9,4% | 100,0% |
| Total | Count | 5 | 17 | 17 | 11 | 50 | | |
| | | Expected Count | 5,0 | 17,0 | 17,0 | 11,0 | 50,0 | |
| | | % within tot c | 10,0% | 34,0% | 34,0% | 22,0% | 100,0% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) |
|------------------------------|---------------------|----|-----------------------|
| Pearson Chi-Square | 13,365 ^a | 3 | ,004 |
| Likelihood Ratio | 15,080 | 3 | ,002 |
| Linear-by-Linear Association | 7,612 | 1 | ,006 |
| N of Valid Cases | 50 | | |

a. 3 cells (37,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,80.

total pola * total kelelahan Crosstabulation

| | | tot c | | Total | |
|------------|---------------------|---------------------|-------------|--------|--------|
| | | lelah ringan | lelah berat | | |
| total pola | kurang | Count | 2 | 28 | 30 |
| | | Expected Count | 10,8 | 19,2 | 30,0 |
| | | % within total pola | 6,7% | 93,3% | 100,0% |
| | baik | Count | 16 | 4 | 20 |
| | | Expected Count | 7,2 | 12,8 | 20,0 |
| | | % within total pola | 80,0% | 20,0% | 100,0% |
| Total | Count | 18 | 32 | 50 | |
| | Expected Count | 18,0 | 32,0 | 50,0 | |
| | % within total pola | 36,0% | 64,0% | 100,0% | |

Chi-Square Tests

| | Value | df | Asymp. Sig. (2-sided) | Exact Sig. (2-sided) | Exact Sig. (1-sided) |
|------------------------------------|---------------------|----|-----------------------|----------------------|----------------------|
| Pearson Chi-Square | 28,009 ^a | 1 | ,000 | | |
| Continuity Correction ^b | 24,917 | 1 | ,000 | | |
| Likelihood Ratio | 30,630 | 1 | ,000 | | |
| Fisher's Exact Test | | | | ,000 | ,000 |
| Linear-by-Linear Association | 27,449 | 1 | ,000 | | |
| N of Valid Cases | 50 | | | | |

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,20.

b. Computed only for a 2x2 table

SUMATERA UTARA MEDAN

Risk Estimate

| | Value | 95% Confidence Interval | |
|---|-------|-------------------------|--------|
| | | Lower | Upper |
| Odds Ratio for total pola (kurang / baik) | ,018 | ,003 | ,109 |
| For cohort tot c = lelah ringan | ,083 | ,021 | ,324 |
| For cohort tot c = lelah berat | 4,667 | 1,932 | 11,270 |
| N of Valid Cases | 50 | | |



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

| No | Bahan Makanan | FOOD FREQUENCY QUESIONER | | | | | | | | | | | | Junlah |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|----|----------|----|--------------|----|--------------|----|--------|----|--------------|----|--------|
| | | >1x /hari | | 1x /hari | | 3-6x /minggu | | 1-2x/ minggu | | Jarang | | Tidak pernah | | |
| | | 50 | N | 25 | N | 15 | N | 10 | N | 5 | N | 0 | N | |
| Sumber Karbohidrat | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Nasi | 1150 | 23 | 575 | 23 | 60 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1785 |
| 2. | Mie | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 1 | 90 | 9 | 150 | 30 | 0 | 9 | 265 |
| 3. | Singkong | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 | 10 | 135 | 27 | 0 | 13 | 235 |
| 4. | Roti | 0 | | 25 | 1 | 150 | 10 | 180 | 18 | 105 | 21 | 0 | | 465 |
| 5. | Jagung | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 80 | 8 | 100 | 20 | 0 | 22 | 180 |
| Sumber Protein Nabati | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Kacang hijau | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 5 | 105 | 21 | 0 | 23 | 155 |
| 7. | Kacang kedele | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 1 | 120 | 24 | 0 | 25 | 130 |
| 8. | Tahu | 0 | 0 | 0 | 0 | 160 | 11 | 120 | 12 | 130 | 26 | 0 | 0 | 410 |
| 9. | Tempe | 0 | 0 | 0 | 0 | 105 | 7 | 230 | 23 | 100 | 20 | 0 | 0 | 435 |
| Sumber Protein Hewani | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Daging ayam | 0 | 0 | 0 | 0 | 90 | 6 | 270 | 27 | 90 | 18 | 0 | | 455 |
| 11. | Daging sapi | 0 | 0 | 0 | 0 | 180 | 12 | 210 | 21 | 90 | 18 | 0 | | 455 |
| 12. | Ikan | 0 | 0 | 0 | 0 | 240 | 16 | 140 | 14 | 100 | 20 | 0 | | 480 |
| 13. | Telur | 0 | 0 | 150 | 6 | 135 | 9 | 180 | 18 | 80 | 16 | 0 | | 560 |
| 14. | Udang | 0 | 0 | 0 | 0 | 255 | 17 | 120 | 12 | 105 | 21 | 0 | | 480 |
| 15. | Cumi | | | 50 | 1 | 180 | 12 | 150 | 15 | 100 | 20 | 0 | | 485 |
| Sumber Serat | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Buah-buahan | 0 | 0 | 0 | 0 | 315 | | 90 | | 110 | | 0 | 0 | 485 |
| 17. | Sayuran | 0 | 0 | 550 | | 150 | | 90 | | 40 | | 0 | 0 | 845 |
| Sumber lemak | | | | | | | | | | | | | | |
| 18. | Susu | 0 | 0 | 200 | 8 | 105 | 7 | 80 | 8 | 65 | 13 | 0 | 12 | 450 |
| 19. | Keju | 0 | 0 | 0 | 0 | 105 | 7 | 80 | 8 | 75 | 15 | 0 | 19 | 265 |
| | Jumlah skor Konsumsi | | | | | | | | | | | | | 9103 |
| | Dibagi dengan responden | 9103:50 = 182,06 | | | | | | | | | | | | |
| | Dibagi jumlah makanan | 182,06:19 = 9,5 | | | | | | | | | | | | |
| | Rata-Rata (mean) | 9,5 | | | | | | | | | | | | |

Lampiran 6. Dokumentasi



SUMBER DAN



SUM

DAN



SUM

DAN

Lampiran 7. Hasil Turnitin

| Nurul Hafifah | | | |
|--------------------|---|--------------|----------------|
| ORIGINALITY REPORT | | | |
| 24% | 23% | 9% | 10% |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |
| PRIMARY SOURCES | | | |
| 1 | repository.uinsu.ac.id Internet Source | | 1% |
| 2 | 123dok.com Internet Source | | 1% |
| 3 | ejurnal.undana.ac.id Internet Source | | 1% |
| 4 | www.researchgate.net Internet Source | | 1% |
| 5 | repository.unhas.ac.id Internet Source | | 1% |
| 6 | Submitted to Sriwijaya University Student Paper | | 1% |
| 7 | repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source | | 1% |
| 8 | text-id.123dok.com Internet Source | | 1% |
| 9 | www.scribd.com Internet Source | | 1% |