

DAFTAR PUSTAKA

- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Almatsier, S. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arieska, P. K., H., N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *MPTH Journal*, 4 (2); 203–211.
- Aminatyas, I., Sitoayu, L., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y., (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.
- Ayuningtyas, G., Hasanah, U., & Yuliawati, T. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Dengan Status Gizi Balita. *Journal Of Nursing Research*, 1(1).
- Ayuningtyas, H., & Nadhiroh, S. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 297–308. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.297-308>
- Bolang, C. R., Kawengian, S. E. S., Mayulu, N., & Bolang, A. S. L. (2021). Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Di Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(1), 76. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31746>
- Buanasita, A., & Hatijah, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya. 6(1).
- Daulay, N. S., & Akbar, S. (n.d.). Hubungan Durasi Tidur Dengan IMT (Indeks Masa Tubuh) Yang Dipengaruhi Oleh Jenis Kelamin Pada Mahasiswa FK UISU.
- Dewirarti, T., Karini, S. M., & Machmuroch (2014) Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Depresi Pada mahasiswa Pengguna Warnet di Kelurahan jebres Surakarta
- Dieny, F. F. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Febriani, D. A., (2020) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun
- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), 204–209. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>
- Feriani, D. A., (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ Dan TKJ Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. 09.

- Hadi, A. (2019). Model Modifikasi Intervensi Pencegahan Obesitas. *Sidoarjo: Indonesia Pustaka*.
- Hafisah, Nurafriani & Ratna (2022) Faktor Determinan penggunaan Sosial Media Pada Komunitas Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hasdianah, dkk. (2016). Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas (2nd ed.). Nuha Medika.
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Durasi Tidur dan Status Gizi Mahasiswa S-1 Ilmu Gizi. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 76–84. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i2.6273>
- Intanpratiwi, N. K. L., (2021). Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi Pada Balita usia 1-3 Tahun di Desa Pengeragoan
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Masruroh, N. L., & Parsetyo, Y. B. (2022). Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir. 5(1).
- Kustiawan, Andri Arif dan Andy Widhiya Bayu, 2019. Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan. Jawa Timur: CV. AE Media Grafika.
- Loaloka, M. S., Zogara, A. U., & Djami, S. W. (n.d.). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa.
- Mandiangan, J., Amisi, M. D., & Kapantow, N. H. (2023). Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Status Gizi Balita Usia 24- 59 Bulan di Desa Lesabe dan Lesabe 1 Kecamatan Tabukan Selatan. 4.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (n.d.). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng.
- Mayangsari, et. al. (2022). Gizi Seimbang (1st ed.). Widina Bhakti Persada Bandung.
- Menkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Minhadj, Q.N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ilmi Kabupaten Bogor. *Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*.
- Muhammad Luglio, Freitag Harry. Pratama Arya, Satwika. Sulistyoningrum Caturini, Dian. Hartono Nurfitriani, Maya. Huriyati, Emy. Lee, Yi Yi. dan Muda Wan, Manan Abdul Wan. 2020. The Impact of Sleep Quality and Duration On Leptin, Appetite, And Obesity Indices In Adults. *Medical Journal of Indonesia*. 2020;29:417-21.
- Mulyaningsih, Atik Rohmawati, dkk. 2020. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kegemukan Pada Remaja di Wilayah Jember. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 43(1), 11-20.

- Mustaq, Mu., Gull, S., Mustaq, K., Shahid, U., Shad, MA., (2011). Dietary Behaviors, Physical Activity and Sedentary Lifestyle Associated with Overweight and Obesity, and Their Sociodemographic Correlates, Among Pakistani Primary Scholl Children. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 8(1), 130.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M., (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri I. *Darussalam Nutrition Journal*
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMKN 7 Pekanbaru. 2.
- Nursiati, C. W., (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi.
- Paloloang, M. F. B., Juandi, D., Tamur, M., Paloloang, B., & Adem, A. M. G. (2020). Meta Analisis: Pengaruh Problem-Based Learning Terhadap Kemampuan Literasi Matematis Siswa Di Indonesia Tujuh Tahun Terakhir. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 9(4), 851. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v9i4.3049>
- Prasasti, H. P., & Indrawati, V. (2018). Pengaruh Makan Keluarga Terhadap Status Gizi Anak Di SDN Babak Sari—Kecamatan Dukun—Kabupaten Gresik (Studi Kasus). 7.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. (2015). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*.
- Puspita, H. (2020). Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8 No. 2.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas tahun 2018.
- Risky Fatikasari, Anggray Duvita Wahyani, & Rifatul Masrikhiyah. (2022). Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 59–65. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i1.210>
- Sabekti, R., (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Nararisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir
- Sativa, O., Maryusman, T., Wijayanti, W., (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja 19.20 Tahun DI *Twitter*
- Satria, Yeyen dan Khausar. 2020. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Hidup Sehat Siswa Kelas Xi Di Sman 1 Meureubo Aceh Barat. *Genta Mulia*, 11(1), 43-50.
- Septikasari, M. (n.d.). Status Gizi Anak dan Faktor Yang Mempengaruhi.

- Setiawati, dkk. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *LAGIKMI & Universitas Airlangga*, 3.
- Sheilla, D. P., (2022). Hubungan Aktivitas Penggunaan Media Sosial Dengan Pemenuhan ADL Pada Remaja Di Jawa Timur
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kemas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 55–64. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2021.008.01.6>
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletahan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiludin, M. ze. 2019. Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smpn 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 47–53.
- Yusuf, R. A., Hikmah, N., Awalia, N., & Sultan, S., (2023). Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja. *Journal Of Aafiyah Health Research (JAHR)*.

LAMPIRAN 1

SURAT IZIN PENELITIAN



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.652/Un.11/KM I/PP.00.9/02/2024

27 Februari 2024

Lampiran : -

Hal : Izin Riset

Yth. Bapak/Ibu Kepala SMA NEGERI 1 STABAT

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

Nama	: Riska Amelinda
NIM	: 0801202226
Tempat/Tanggal Lahir	: Stabat Lama, 06 Mei 2002
Program Studi	: Ilmu Kesehatan Masyarakat
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: Pasar 2 dondong tengah Kelurahan Jentera stabat Kecamatan wampu

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di Jl. Proklamasi No. 3 Abadijaya, Kwala Bingai, Kec. Stabat, Kabupaten Langkat, Sumatera Utara 20811, guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:

Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media, Kualitas Tidur Dan Asupan Makan Dengan Status Gizi

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 27 Februari 2024
 a.n. DEKAN
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan



Digitally signed

Dr. Hasrat Efendi Samosir, MA
 NIP. 197311122000031002

Terselamat:

- Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan

LAMPIRAN 2

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 STABAT

NSS : 301070204013 NPSN : 10201335
Jln Proklamasi No.3 Kw. Bingai Kode Pos. 20814 Stabat Kab. Langkat Telp/Fax 0618912317
email : smanstabat52@gmail.com website: https://smanegeri1stabat.sch.id

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 421.3/ 182 / SMA-03 / TU / 2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

- Nama : Drs. NANO PRIHATIN, M.Psi
- NIP : 19690415 199412 1 004
- Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tk I/IV.b
- Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Stabat

Dengan ini menerangkan bahwa nama mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) yang tersebut dibawah ini :

No	Nama	NIM	Program Studi
1	Riska Amelinda	0801202226	Ilmu Kesehatan Masyarakat

Benar telah melaksanakan penelitian/pengambilan data di SMA Negeri 1 Stabat dari tanggal 01 Maret 2024 sampai dengan 17 Mei 2024 untuk memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan penyusunan skripsi dengan judul : "Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media, Kualitas Tidur Dan Asupan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja".

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.



Stabat, 17 Mei 2024
Kepala SMA Negeri 1 Stabat

Drs. NANO PRIHATIN, M.Psi
NIP. 19690415 1994121 004

LAMPIRAN 3**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth
Calon Responden Penelitian
Di tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa program S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat

Nama : Riska Amelinda

NIM : 0801202226

Akan melakukan penelitian di bidang kesehatan masyarakat mengenai “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Dan Asupan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat”. Sehubungan dengan penelitian tersebut, saya memohon kesediaan siswa/I untuk mengukur *antropometri*, mengisi kuisioner tentang intensitas penggunaan media sosial, kualitas tidur dan mengisi form *food recall 2x24* jam. Semua data dan informasi yang saudara berikan akan tetap terjaga kerahasiannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan.

Penelitian ini akan bermanfaat jika siswa berpartisipasi. Apabila siswa mengizinkan menjadi responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani lembar persetujuan.

Medan, 13 Mei 2020

Peneliti

Riska Amelinda

LAMPIRAN 4**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Bersedia/ Tidak bersedia

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Nama : Riska Amelinda

NIM : 0801202226

Bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Intensitas
Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Dan Asupan Makan dengan Status Gizi
Pada Remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.”

Adapun informasi yang siswa berikan akan dijamin kerahasiaannya dan
saya bertanggung jawab apabila informasi yang diberikan merugikan siswa.
Sehubungan dengan hal tersebut, apabila siswa setuju ikut serta dalam penelitian
ini dimohon untuk menandatangani kolom yang disediakan. Atas kesediaan dan
kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Stabat, 13 Mei 2024

Responden

Riska Amelinda

(.....)

LAMPIRAN 5

**KUESIONER PENELITIAN SKRIPSI
HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA, KUALITAS
TIDUR, DAN ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 STABAT TAHUN 2024**

Nomor Responden

--	--	--

Tanggal:

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Umur :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Berat Badan :
Tinggi Badan :



KUESIONER INTENSITAS PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA

1. Handphone jenis apakah yang anda miliki?
 - 1) Iphone
 - 2) Android
 - 3) Tab
 - 4) Lain-lain (sebutkan)
2. Perangkat elektronik apakah yang anda gunakan untuk mengakses media sosial?
 - 1) Smartphone
 - 2) Tablet PC
 - 3) Komputer
3. Berapa jumlah media sosial yang anda miliki?
 - 1) 1
 - 2) 2-3
 - 3) >3
4. Media sosial apa yang sering anda gunakan setiap hari?
 - 1) Facebook
 - 2) Instagram
 - 3) Path

- 4) Whatsapp
 - 5) Line
 - 6) Twitter
 - 7) Telegram
 - 8) Youtube
 - 9) Dll (sebutkan)
5. Berapa lama rata-rata anda menggunakan media sosial?
- 1) <10 menit
 - 2) 15-30 menit
 - 3) 45-60 menit
 - 4) >60 menit
6. Berapa kali anda mengunggah foto, video atau status ke media sosial?
- 1) 1 kali sehari
 - 2) 2-3 kali sehari
 - 3) 4-5 kali sehari
 - 4) >6 kali sehari
7. Apa yang sering anda lakukan saat membuka media sosial?
- 1) Melihat beranda
 - 2) Update status
 - 3) Upload foto atau video
 - 4) Sharing berita (berita, status teman, foto, dll)
 - 5) Like
 - 6) Comment
 - 7) Update berita
 - 8) Online shop
 - 9) Stalking
 - 10) Lainnya, sebutkan
8. Berapa besar biaya yang anda keluarkan perbulan untuk mengakses media sosial?
- 1) < 20.000
 - 2) 20.000 – 30.000
 - 3) 31.000 – 40.000
 - 4) 41.000 – 50.000
 - 5) > 60.000



Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pertanyaan yang harus dibaca dan dipahami dengan tepat. Anda diminta untuk mengisi sesuai dengan pendapat anda, dengan memilih (✓) pada salah satu dari empat alternatif jawaban, yaitu:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Skor			
		SS	S	TS	STS
1.	Menurut saya, banyak manfaat yang didapat saat bermain media sosial				
2.	Saya senang berkomunikasi lewat media sosial				
3.	Saat bermain media sosial mood saya menjadi lebih baik				
4.	Kadang saya merasa bosan bermain media sosial				
5.	Berkomunikasi lewat media sosial sangat mudah dari pada berkomunikasi secara langsung				
6.	Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari empat jam tidak bermain media sosial				
7.	Saya sering update kegiatan dalam sehari ke media sosial				
8.	Saya mengakses media sosial hanya saat butuh saja				
9.	Saya dapat mengahbiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial				
10.	Saya tidak suka update status di media sosial				
11.	Saya senang membagikan konten di media sosial				
12.	Saya bermain internet bukan hanya untuk berkomunikasi saja				
13.	Dalam sehari saya bisa mengakses media sosial lebih dari 15 kali				
14.	Saya tidak pernah bermain HP pada saat jam belajar				
15.	Saya mengakses media sosial hanya diwaktu senggang				
16.	Saya merasa ada yang kurang apabila tidak mengakses media sosial				
17.	Saya sering melupakan teman yang berada di samping saya saat bermain media sosial				

18.	Menurut saya, media sosial adalah tidak lebih dari alat untuk memudahkan berkomunikasi				
19.	Saya dapat tidak bermain HP dalam sehari				
20.	Bercerita melalui media sosial sering membuat banyak kesalahpahaman				
21.	Semakin hari waktu saya tersisa hanya untuk bermain media sosial				
22.	Saya sering berdiskusi melalui media sosial dengan teman-teman				
23.	Saya lebih nyaman bercerita lewat media sosial dibandingkan bercerita secara langsung				
24.	Karena terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering lup diri dan melalaikan kewajiban saya				
25.	Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka				
	Jumlah skor				



LAMPIRAN 6

CARA MENGATEGORIKAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL

Indikator	Deskripsi	Item	Jumlah
Isi	Minat dalam mengakses media sosial yang membutuhkan waktu dan tenaga yang signifikan.	6, 8, 14, 17, 23, 20	6
Fitur (Penghayatan)	Subyek memperoleh pemahaman dan informasi dari media sosial untuk dijadikan pengetahuan tambahan.	1, 3, 11, 18, 24	5
Durasi	Waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial	4, 9, 12, 21	4
Frekuensi	Seberapa sering subyek mengakses media sosial dalam hari.	2, 7, 13, 16, 22, 5, 10, 15, 19, 25	10
Jumlah			25

Penilaian dalam kuesioner intensitas penggunaan smedia sosial ini ialah:

1 = Sangat Setuju

2 = Setuju

3 = Tidak Setuju

4 = Sangat Tidak Setuju

LAMPIRAN 7

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

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

5.	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	$\geq 3x$ seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengan malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
J	Alasan lain....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa				

	sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

LAMPIRAN 8

CARA MENGATEGORIKAN KUALITAS TIDUR PSQI

No.	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
	31-60 menit	2		
		≥60 menit	3	
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2 + 5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3.	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi Tidur Rumus: Durasi Tidur: lama di tempat tidur x 100% *Durasi Tidur (no. 4)	1, 3, 4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3

	*Lama Tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3)			
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c 5d, 5e 5f, 5g 5i, 5j	0 1-9 10—18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di Siang Hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7 + 8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Lakukan penjumlahan dari semua skor yang diperoleh dari 7 komponen guna menetapkan skor akhir yang mencerminkan kualitas tidur secara keseluruhan:

- Baik: ≤ 5

- Buruk > 5

Catatan:

URT (Ukuran Rumah Tangga) menggunakan singkatan:

Bh : buah

Sdm : sendok makan

Sdg : sedang

Sdt : sendok teh

Kcl : kecil

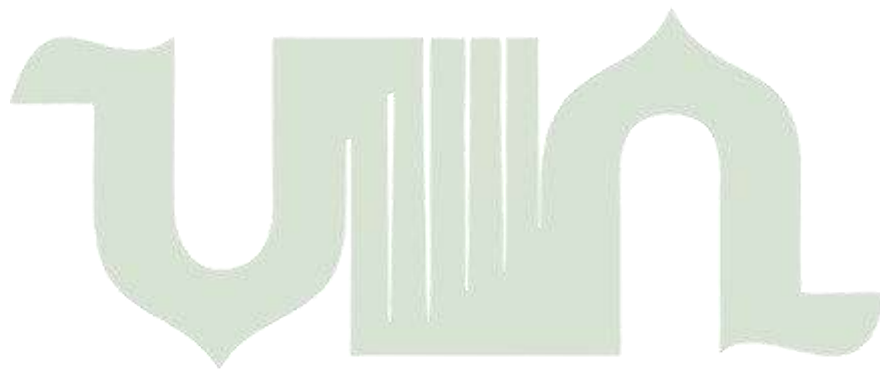
Gls : gelas

Bj : biji

Btr : butir

Ptg : potong

Bks : bungkus



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LAMPIRAN 10

Data Demografi

No.	Inisial	Kelas	Umur	Jenis Kelamin	Perangkat	Jenis Hp	Jumlah Sosial Media	Durasi	Sharing	Biaya
1.	A	10	15	1	1	1	3	4	4	1
2.	A	11	16	1	2	1	3	2	2	3
3.	AA	11	17	2	2	1	2	1	1	1
4.	ADA	11	16	1	2	1	1	1	1	1
5.	AM	10	15	2	2	1	3	4	1	5
6.	AMP	10	16	2	2	1	3	3	2	2
7.	ANT	11	16	2	2	1	2	4	1	2
8.	AP	10	16	2	2	1	3	3	1	1
9.	AR	10	16	2	2	1	3	2	1	3
10.	AS	11	17	2	2	1	2	2	1	4
11.	AV	10	16	2	2	1	3	3	1	5
12.	AW	10	16	2	2	1	1	3	1	4
13.	BNK	11	17	2	2	1	1	4	1	2
14.	CES	11	17	2	2	1	2	4	4	4
15.	CK	10	16	2	2	1	3	3	1	5
16.	DA	11	16	2	2	1	2	4	2	1
17.	DA	11	17	2	2	1	2	2	1	3
18.	DEM	10	16	1	2	1	3	4	1	1

19.	ES	11	17	1	1	1	3	3	4	5
20.	FA	10	15	1	2	1	3	3	1	2
21.	FF	11	17	2	1	1	2	1	1	4
22.	FO	10	16	2	2	1	3	2	1	4
23.	FTD	10	16	1	2	1	3	4	1	1
24.	GAM	10	16	1	2	1	3	2	1	5
25.	IJK	11	16	1	2	1	2	3	2	1
26.	JM	11	17	1	2	1	2	1	1	2
27.	KA	11	16	2	2	1	2	2	1	2
28.	KDN	11	16	2	2	1	3	4	4	5
29.	KS	11	17	2	2	1	2	3	2	2
30.	MAN	10	16	1	2	1	3	4	1	1
31.	MAS	10	16	1	1	1	3	4	2	3
32.	MAY	10	16	1	2	1	3	3	1	2
33.	MDA	10	16	1	2	1	3	3	1	1
34.	MF	11	16	1	2	1	2	2	1	2
35.	MN	11	17	2	2	1	3	4	1	5
36.	MNG	11	16	1	2	1	3	2	1	5
37.	MRA	11	17	1	2	1	1	1	1	1
38.	NA	10	16	2	1	1	3	1	1	3
39.	NAP	10	16	2	2	1	1	3	1	2
40.	NAW	10	15	2	2	1	3	3	1	4
41.	NPF	10	16	2	2	1	2	1	1	1
42.	NSZ	10	16	2	2	1	3	3	1	5
43.	P	10	16	2	2	1	3	2	1	5

44.	PDS	11	16	2	2	1	2	3	1	2
45.	PZW	11	17	1	2	1	2	4	1	1
46.	QP	10	16	2	2	1	3	3	1	5
47.	RAP	10	16	2	2	1	3	2	1	5
48.	RGUT	11	16	2	2	1	2	2	2	3
49.	RJ	11	16	2	1	1	3	3	2	5
50.	SA	10	16	2	2	1	3	4	2	1
51.	SA	11	17	2	2	1	3	2	1	1
52.	SA	11	18	2	2	1	2	2	1	2
53.	SGA	10	16	1	2	1	3	4	1	1
54.	SLS	10	15	2	2	1	2	4	2	4
55.	SOV	10	16	2	2	1	2	3	1	5
56.	SPK	10	16	2	2	1	2	2	1	5
57.	T	11	16	2	2	1	2	4	1	1
58.	TA	11	16	2	2	1	2	4	1	2
59.	TA	11	17	1	2	1	2	1	1	1
60.	TDP	10	16	2	2	1	1	2	1	1
61.	TI	11	17	1	3	2	3	1	1	3
62.	TK	10	16	2	2	1	3	4	1	5
63.	TRG	10	16	2	2	1	2	3	4	2

LAMPIRAN 11

Intensitas Penggunaan Sosial Media Remaja di SMA Negeri 1 Stabat

No.	Perhatian Isi						Jumlah	Penghayatan (Fitur)					Jumlah	Durasi				Jumlah	Frekuensi										Jumlah	Jumlah													
	P6	P8	P14	P17	P20	P23		P1	P3	P11	P18	P4		P9	P12	P15	P4		P5	P7	P10	P13	P16	P19	P22	P25		Kategori															
1	3	3	2	3	2	2	15	2	3	4	3	3	15	2	2	2	2	8	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	Tinggi	2	
2	2	2	2	2	2	2	12	2	2	3	2	2	11	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51	Rendah	1
3	3	2	3	3	2	3	16	2	2	2	2	3	11	2	3	2	3	10	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61	Tinggi	2
4	4	1	3	2	2	2	14	2	2	2	2	3	11	2	2	2	2	8	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	Rendah	1	
5	3	2	1	3	2	3	14	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	Rendah	1	
6	3	2	2	2	1	3	13	2	2	3	2	3	12	2	2	2	3	9	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55	Rendah	1	
7	2	3	3	3	1	3	15	2	2	3	3	3	13	2	1	1	2	6	1	1	3	3	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55	Rendah	1
8	3	2	2	3	2	3	15	2	1	3	1	3	10	2	2	2	2	8	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55	Rendah	1
9	3	2	3	3	2	3	16	2	2	3	2	3	12	2	3	2	3	10	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	63	Tinggi	2
10	2	2	2	3	2	2	13	1	2	3	2	3	11	2	2	2	2	8	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	Rendah	1
11	3	2	2	3	2	3	15	2	1	2	2	4	11	2	3	2	3	10	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	55	Rendah	1

12	3	1	2	3	4	2	15	1	2	2	3	4	12	2	3	2	3	10	1	2	3	2	4	1	3	3	2	2	23	60	Tinggi	2
13	2	3	2	3	3	3	16	2	2	2	2	3	11	2	2	2	3	9	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	24	60	Tinggi	2
14	3	2	3	3	2	2	15	3	3	3	2	3	14	2	3	3	3	11	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	25	65	Tinggi	2
15	3	2	2	3	2	3	15	1	2	2	2	3	10	2	3	2	3	10	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	24	59	Tinggi	2
16	2	2	3	3	2	3	15	2	3	3	3	1	12	2	1	2	2	7	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	55	Rendah	1
17	2	2	2	3	2	3	14	2	2	2	2	3	11	2	3	2	3	10	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	20	55	Rendah	1
18	4	2	2	3	2	3	16	1	1	4	2	3	11	1	3	2	3	9	2	3	4	1	3	2	3	2	3	1	24	60	Tinggi	2
19	1	2	3	4	1	4	15	1	4	1	2	2	10	1	2	1	2	6	2	4	3	1	4	1	4	2	1	1	23	54	Rendah	1
20	2	3	3	4	1	2	15	2	1	2	2	3	10	3	3	1	3	10	2	1	4	4	4	4	4	3	1	1	28	63	Tinggi	2
21	2	2	3	3	2	1	13	2	2	2	3	2	11	2	2	2	2	8	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	23	55	Rendah	1
22	3	1	2	2	1	3	12	2	1	2	1	2	8	2	3	1	3	9	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	22	51	Rendah	1
23	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	50	Rendah	1
24	3	2	2	3	1	3	14	2	2	2	1	3	10	2	2	2	3	9	2	3	2	2	2	2	2	1	1	19	52	Rendah	1	
25	3	2	1	3	2	2	13	2	2	3	2	3	12	2	3	2	3	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	55	Rendah	1	
26	2	2	2	3	2	2	13	2	2	3	2	3	12	2	2	2	3	9	2	2	3	2	2	2	2	2	2	21	55	Rendah	1	

27	3	2	3	3	2	3	16	2	2	2	2	3	11	2	3	2	3	10	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	24	61	Tinggi	2
28	3	2	2	3	2	3	15	2	2	3	2	3	12	2	3	2	3	10	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	25	62	Tinggi	2
29	2	2	2	2	2	3	13	2	2	3	2	2	11	2	2	2	2	8	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	23	55	Rendah	1
30	3	3	4	3	2	3	18	2	2	2	3	2	11	2	2	2	3	9	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	23	61	Tinggi	2
31	3	3	3	3	2	4	18	2	2	4	3	2	13	2	2	1	3	8	2	3	3	1	3	2	2	3	3	1	23	62	Tinggi	2
32	2	3	2	4	2	2	15	2	2	3	2	4	13	2	3	1	3	9	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	22	59	Tinggi	2
33	3	3	2	3	1	3	15	1	1	1	3	3	9	1	3	1	3	8	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	20	52	Rendah	1
34	3	2	2	4	2	3	16	2	1	2	3	4	12	3	2	2	3	10	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	23	61	Tinggi	2
35	2	3	2	2	1	2	12	2	2	2	2	2	10	2	3	2	3	10	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	23	55	Rendah	1
36	3	2	3	2	2	2	14	2	2	3	1	3	11	2	2	2	3	9	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21	55	Rendah	1
37	2	2	2	2	2	2	12	1	2	2	2	3	10	2	1	2	2	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	49	Rendah	1
38	3	2	2	3	2	2	14	2	2	2	2	3	11	2	3	2	2	9	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	21	55	Rendah	1
39	2	2	1	2	2	2	11	2	2	2	2	3	11	3	3	2	2	10	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	22	54	Rendah	1
40	2	3	3	3	2	3	16	2	1	3	3	2	11	2	2	2	2	8	1	2	3	2	2	2	2	3	1	1	19	54	Rendah	1
41	3	1	2	4	3	1	14	2	2	3	3	3	13	2	3	1	3	9	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	23	59	Tinggi	2

42	2	2	2	3	2	2	13	2	2	2	2	3	11	2	2	2	3	9	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	55	Ren dah	1
43	3	2	3	3	2	3	16	2	3	3	2	3	13	2	3	2	3	10	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	26	65	Ting gi	2	
44	3	3	3	4	1	2	16	2	2	4	3	4	15	2	2	2	3	9	2	2	3	1	3	3	3	2	1	1	21	61	Ting gi	2			
45	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21	51	Ren dah	1	
46	2	2	2	3	2	2	13	2	1	2	2	3	10	2	3	2	3	10	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	22	55	Ren dah	1		
47	1	1	1	1	2	1	7	1	1	2	2	3	9	3	2	1	3	9	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	22	47	Ren dah	1		
48	2	2	2	2	2	3	13	2	2	2	2	1	9	2	3	2	3	10	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	23	55	Ren dah	1		
49	3	3	3	3	3	3	18	2	2	2	2	3	11	2	3	2	3	10	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	24	63	Ting gi	2		
50	3	3	2	3	3	3	17	2	2	3	3	3	13	2	3	1	2	8	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	23	61	Ting gi	2		
51	2	2	2	2	2	2	12	2	2	2	2	2	10	2	2	2	2	8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	50	Ren dah	1	
52	3	2	2	4	2	3	16	2	2	2	2	3	11	2	2	2	3	9	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	24	60	Ting gi	2		
53	3	3	2	2	2	2	14	2	2	2	2	2	10	2	2	2	3	9	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	22	55	Ren dah	1		
54	2	2	1	2	2	2	11	2	3	2	2	2	11	2	3	2	3	10	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	23	55	Ting gi	2			
55	4	2	2	4	1	3	16	1	1	2	3	4	11	2	3	1	3	9	1	3	3	3	3	1	3	4	2	1	24	60	Ting gi	2			
56	2	2	3	2	2	2	13	3	3	3	2	3	14	3	3	3	3	12	2	3	2	2	1	2	3	3	2	1	21	60	Ting gi	2			

57	4	1	2	4	1	1	13	2	1	4	2	4	13	1	2	1	3	7	1	2	4	1	4	1	4	1	1	3	22	55	Ren dah	1
58	2	2	3	3	2	3	15	3	3	2	3	3	14	2	2	3	2	9	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	22	60	Ting gi	2
59	3	2	2	3	2	2	14	2	2	2	3	3	12	2	3	2	3	10	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	24	60	Ting gi	2
60	2	2	2	3	2	3	14	2	2	2	2	3	11	2	3	2	3	10	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	25	60	Ting gi	2
61	3	2	2	3	2	2	14	2	2	3	2	3	12	2	3	2	3	10	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	22	58	Ting gi	2
62	3	1	2	3	2	3	14	1	2	2	2	3	10	2	4	2	3	11	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	23	58	Ting gi	2
63	1	2	3	4	1	2	13	2	2	2	2	4	12	1	3	1	4	9	1	2	4	2	1	2	3	1	1	1	18	52	Ren dah	1
To tal	1 6 2	1 3 3	1 4 2	1 8 1	1 2 0	1 5 6	894	1 1 9	1 2 3	1 5 4	1 3 8	1 7 8	712	1 2 6	1 5 6	1 1 6	1 7 0	568	1 2 2	1 5 1	1 6 4	1 3 6	1 6 1	1 2 9	1 5 4	1 4 2	1 2 2	1 1 0	140 1	35 75		

LAMPIRAN 12

Kualitas Tidur Remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat

Nama Lengkap	Kelas	Jenis Kelamin	umur	Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat	Disfungsi di siang hari	Skor	Kode	Kategori
A	10	1	15	2	3	1	1	1	0	2	10	2	Buruk
A	11	1	16	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik
AA	11	2	17	1	1	1	0	0	0	1	4	1	Baik
ADA	11	1	16	1	2	1	1	2	0	3	10	2	Buruk
AM	10	2	15	1	1	0	1	0	0	2	5	1	Baik
AMP	10	1	16	1	2	1	2	2	0	3	11	2	Buruk
ANT	11	2	16	0	1	0	0	1	0	2	4	1	Baik
AP	10	2	16	1	1	1	0	0	0	2	5	1	Baik
AR	10	2	16	1	1	0	0	1	0	1	4	1	Baik
AS	11	2	17	1	2	1	1	1	0	1	7	2	Buruk
AV	10	2	16	1	2	2	2	2	0	1	10	2	Buruk
AW	10	2	16	1	2	1	2	1	0	3	10	2	Buruk
BNK	11	2	17	1	2	1	2	1	0	1	8	2	Buruk
CES	11	2	17	1	2	1	1	1	0	1	7	2	Buruk
CK	10	2	16	2	3	1	2	2	0	3	13	2	Buruk
DA	11	2	16	1	2	0	0	1	0	2	6	2	Buruk
DA	11	2	17	1	2	1	1	1	0	1	7	2	Buruk
DEM	10	1	16	1	2	2	2	1	0	3	11	2	Buruk
ES	11	1	17	1	2	1	1	1	0	3	9	2	Buruk
FA	10	1	15	0	1	1	2	1	0	1	6	2	Buruk

FF	11	2	17	1	2	1	2	2	0	2	10	2	Buruk
FO	10	2	16	1	2	0	0	1	0	1	5	1	Baik
FTD	10	1	16	1	2	2	2	1	0	3	11	2	Buruk
GAM	10	1	16	1	2	1	2	1	0	1	8	2	Buruk
IJK	11	1	16	0	1	1	1	1	0	2	6	2	Buruk
JM	11	1	17	2	3	1	2	1	0	3	12	2	Buruk
KA	11	2	16	0	1	0	0	1	0	2	4	1	Baik
KDN	11	2	16	0	1	1	1	2	1	2	8	2	Buruk
KS	11	2	17	1	2	1	1	1	0	2	8	2	Buruk
MAI	10	1	16	1	2	1	1	1	0	1	7	2	Buruk
MAN	10	1	16	1	2	0	0	1	0	2	6	2	Buruk
MAY	10	1	16	1	2	0	0	2	0	1	6	2	Buruk
MDA	10	1	16	1	1	0	0	1	0	1	4	1	Baik
MF	11	1	16	0	1	1	1	1	0	2	6	2	Buruk
MN	11	2	17	1	2	1	1	1	1	3	10	2	Buruk
MN	11	1	16	0	1	1	2	2	3	2	11	2	Buruk
MRA	11	1	17	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik
NA	10	2	16	0	1	0	0	1	0	1	3	1	Baik
NAP	10	2	16	3	4	0	0	2	1	3	13	2	Buruk
NAW	10	2	15	0	1	1	1	2	0	2	7	2	Buruk
NPF	10	2	16	1	2	3	3	1	0	2	12	2	Buruk
NSZ	10	2	16	1	2	2	2	1	0	3	11	2	Buruk
P	10	2	16	0	1	1	1	1	0	1	5	1	Baik
PD	11	2	16	0	1	0	0	1	0	2	4	1	Baik
PW	11	1	17	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik

QP	10	2	16	1	2	1	1	1	0	2	8	2	Buruk
RAP	10	2	16	1	2	0	0	1	0	1	5	1	Baik
RGUT	11	2	16	1	2	1	1	1	0	2	8	2	Buruk
RJ	11	2	16	1	2	1	1	1	0	2	8	2	Buruk
SA	10	2	16	1	2	2	2	1	0	2	10	2	Buruk
SA	11	2	17	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik
SA	11	2	18	0	1	1	1	1	0	1	5	1	Baik
SGA	10	1	16	1	2	2	2	1	0	1	9	2	Buruk
SLS	10	2	15	1	2	0	0	1	0	2	6	2	Buruk
SOV	10	2	16	0	1	0	0	2	0	1	4	1	Baik
SPK	10	2	16	0	1	0	0	1	0	1	3	1	Baik
T	11	2	16	0	1	0	0	1	0	3	5	1	Baik
TA	11	2	16	3	4	1	1	3	3	3	18	2	Buruk
TA	11	1	17	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik
TDP	10	2	16	1	1	0	0	1	0	2	5	1	Baik
TI	11	1	17	1	2	2	2	3	0	2	12	2	Buruk
TK	10	2	16	1	2	2	2	1	0	2	10	2	Buruk
TRG	10	2	16	1	1	1	0	0	0	2	5	1	Baik

LAMPIRAN 13

Tabulasi Data Asupan Makan Dan Status Gizi

No.	Nama Lengkap	Umur	Jenis Kelamin	Kelas	Status Gizi	Kategori	Asupan Makan	Kategori
1.	A	15	Laki-laki	10	-2,5	Tidak Baik	70%	Kurang
2.	A	16	Laki-laki	11	-1	Baik	90%	Baik
3.	AA	17	Perempuan	11	-1,4	Baik	106%	Lebih
4.	ADA	16	Laki-laki	11	1,14	Tidak Baik	70%	Kurang
5.	AM	15	Perempuan	10	-0,1	Baik	80%	Baik
6.	AMP	16	Laki-laki	10	1,4	Lebih	133%	Lebih
7.	ANT	16	Perempuan	11	-0,94	Baik	144%	Lebih
8.	AP	16	Perempuan	10	-0,68	Baik	80%	Baik
9.	AR	16	Perempuan	10	-0,8	Baik	130%	Lebih
10.	AS	17	Perempuan	11	-0,8	Baik	80%	Baik
11.	AV	16	Perempuan	10	2	Lebih	137%	Lebih
12.	AW	16	Perempuan	10	-0,89	Baik	100%	Baik
13.	BNK	17	Perempuan	11	-2,2	Tidak Baik	60%	Kurang
14.	CES	17	Perempuan	11	-0,9	Baik	90%	Baik
15.	CK	16	Perempuan	10	1,3	Lebih	105%	Lebih
16.	DA	16	Perempuan	11	1,4	Lebih	95%	Baik
17.	DA	17	Perempuan	11	0,97	Baik	100%	Baik
18.	DEM	16	Laki-laki	10	1,1	Tidak Baik	113%	Lebih
19.	ES	17	Laki-laki	11	-2,1	Tidak Baik	70%	Kurang
20.	FA	15	Laki-laki	10	-0,4	Baik	80%	Baik
21.	FF	17	Perempuan	11	1,8	Tidak Baik	85%	Baik
22.	FO	16	Perempuan	10	0,9	Baik	80%	Baik
23.	FTD	16	Laki-laki	10	-2,1	Tidak Baik	72%	Kurang
24.	GAM	16	Laki-laki	10	-2,2	Tidak Baik	76%	Kurang
25.	IJK	16	Laki-laki	11	0,81	Baik	90%	Baik
26.	JM	17	Laki-laki	11	-1,52	Baik	85%	Baik
27.	KA	16	Perempuan	11	1,1	Tidak Baik	140%	Lebih
28.	KDN	16	Perempuan	11	1,34	Tidak Baik	130%	Lebih
29.	KS	17	Perempuan	11	-2,1	Tidak Baik	70%	Kurang
30.	MAI	16	Laki-laki	10	3,5	Tidak Baik	130%	Lebih
31.	MAN	16	Laki-laki	10	-2,5	Tidak Baik	60%	Kurang

32.	MAY	16	Laki-laki	10	2,4	Tidak Baik	110%	Lebih
33.	MDA	16	Laki-laki	10	2	Baik	85%	Baik
34.	MF	16	Laki-laki	11	1,6	Tidak Baik	130%	Lebih
35.	MN	17	Perempuan	11	-0,03	Baik	92%	Baik
36.	MN	16	Laki-laki	11	1,08	Tidak Baik	110%	Lebih
37.	MRA	17	Laki-laki	11	0,89	Baik	90%	Baik
38.	NA	16	Perempuan	10	0,3	Baik	90%	Baik
39.	NAP	16	Perempuan	10	1,2	Tidak Baik	118%	Lebih
40.	NAW	15	Perempuan	10	-0,8	Baik	70%	Kurang
41.	NPF	16	Perempuan	10	1	Baik	95%	Baik
42.	NSZ	16	Perempuan	10	-2,2	Tidak Baik	133%	Lebih
43.	P	16	Perempuan	10	-0,64	Baik	100%	Baik
44.	PD	16	Perempuan	11	-2,1	Tidak Baik	60%	Kurang
45.	PW	17	Laki-laki	11	-0,1	Baik	90%	Baik
46.	QP	16	Perempuan	10	1,1	Tidak Baik	130%	Lebih
47.	RAP	16	Perempuan	10	-2,1	Tidak Baik	70%	Kurang
48.	RGUT	16	Perempuan	11	-2,2	Tidak Baik	60%	Kurang
49.	RJ	16	Perempuan	11	2,46	Tidak Baik	135%	Lebih
50.	SA	16	Perempuan	10	1,3	Tidak Baik	105%	Lebih
51.	SA	17	Perempuan	11	-0,29	Baik	85%	Baik
52.	SA	18	Perempuan	11	-2,2	Tidak Baik	76%	Kurang
53.	SGA	16	Laki-laki	10	-2,1	Tidak Baik	70%	Kurang
54.	SLS	15	Perempuan	10	3,8	Tidak Baik	110%	Lebih
55.	SOV	16	Perempuan	10	1,2	Tidak Baik	140%	Lebih
56.	SPK	16	Perempuan	10	0,6	Baik	85%	Baik
57.	T	16	Perempuan	11	-0,52	Baik	80%	Baik
58.	TA	16	Perempuan	11	-1,38	Baik	100%	Baik
59.	TA	17	Laki-laki	11	-1,17	Baik	110%	Lebih
60.	TDP	16	Perempuan	10	0,46	Baik	80%	Baik
61.	TI	17	Laki-laki	11	-2,08	Tidak Baik	65%	Kurang
62.	TK	16	Perempuan	10	2,7	Tidak Baik	110%	Lebih
63.	TRG	16	Perempuan	10	0,8	Baik	70%	Kurang

LAMPIRAN 14

*Output SPSS***Data Umum dan Data Khusus****1. Karakteristik Responden****Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	22	34.9	34.9	34.9
	Perempuan	41	65.1	65.1	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	31	49.2	49.2	52.4
	11	32	50.8	50.8	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	5	7.9	7.9	7.9
	16	42	66.7	66.7	74.6
	17	15	23.8	23.8	98.4
	18	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

2. Karakteristik Penggunaan Sosial Media**Perangkat**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Iphone	6	9.5	9.5	9.5
	Android	56	88.9	88.9	98.4
	Tab	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Jenis HP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Smartphone	62	98.4	98.4	98.4
	Tablet PC	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Jumlah Media Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	9.5	9.5	9.5
	2-3	24	38.1	38.1	47.6
	>3	33	52.4	52.4	100.0

Total	63	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Media sosial apa yang sering anda gunakan setiap hari?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Facebook	1	1.6	1.6	1.6
Instagram	16	25.4	25.4	27.0
WhatsApp	26	41.3	41.3	68.3
Twitter	3	4.8	4.8	73.0
Telegram	2	3.2	3.2	76.2
Youtube	8	12.7	12.7	88.9
Tik Tok	7	11.1	11.1	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Durasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <10 menit	9	14.3	14.3	14.3
15-30 menit	16	25.4	25.4	39.7
45-60 menit	19	30.2	30.2	69.8
>60 menit	19	30.2	30.2	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Frekuensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 kali sehari	48	76.2	76.2	76.2
2-3 kali sehari	10	15.9	15.9	92.1
>6 kali sehari	5	7.9	7.9	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Apa yang sering anda lakukan saat membuka media sosial?

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Online	37	58.7	58.7	58.7
Upload foto atau video	5	7.9	7.9	66.7
Sharing berita	6	9.5	9.5	76.2
Stalking	15	23.8	23.8	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Biaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <20.000	19	30.2	30.2	30.2
20.000-30.000	14	22.2	22.2	52.4
31.000-40.000	7	11.1	11.1	63.5
41.000-50.000	7	11.1	11.1	74.6
>60.000	16	25.4	25.4	100.0
Total	63	100.0	100.0	

3. Indikator Intensitas Penggunaan Sosial Media

Kategori Perhatian Penggunaan Sosial Media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	50.8	50.8	50.8
	Tinggi	31	49.2	49.2	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Kategori Penghayatan Penggunaan Sosial Media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	55.6	55.6	55.6
	Tinggi	28	44.4	44.4	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Kategori Durasi Penggunaan Sosial Media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	31	49.2	49.2	49.2
	Tinggi	32	50.8	50.8	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Kategori Frekuensi Penggunaan Sosial Media

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	46.0	46.0	46.0
	Tinggi	34	54.0	54.0	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

4. Indikator Kualitas Tidur

Kualitas Tidur Subjektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	15	23.8	23.8	23.8
	Baik	42	66.7	66.7	90.5
	Kurang	5	7.9	7.9	98.4
	Sangat Kurang	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Latensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2	27	42.9	42.9	42.9
	3-4	31	49.2	49.2	92.1
	5-6	4	6.3	6.3	98.4
	4	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Durasi Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >7 jam	27	42.9	42.9	42.9
6-7 jam	26	41.3	41.3	84.1
5-6 jam	9	14.3	14.3	98.4
<5 jam	1	1.6	1.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Efisiensi Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >85%	27	42.9	42.9	42.9
75-84%	17	27.0	27.0	69.8
65-74%	18	28.6	28.6	98.4
<65%	1	1.6	1.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Gangguan Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-9	51	81.0	81.0	81.0
10-18	11	17.5	17.5	98.4
19-27	1	1.6	1.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Penggunaan Obat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	58	92.1	92.1	92.1
1x Seminggu	4	6.3	6.3	98.4
>3x Seminggu	1	1.6	1.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Disfungsi di siang hari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2	23	36.5	36.5	36.5
3-4	27	42.9	42.9	79.4
5-6	13	20.6	20.6	100.0
Total	63	100.0	100.0	

5. Variabel Independen**Intensitas Penggunaan Sosial Media**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <57 Rendah	29	25.4	46.0	46.0
>57 Tinggi	34	74.6	54.0	100.0
Total	63	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Baik <5	23	36.5	36.5	36.5
	Buruk>5	40	63.5	63.5	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

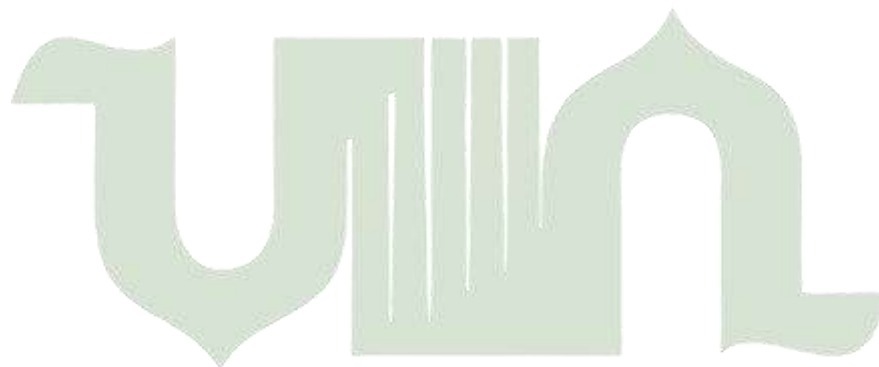
Asupan Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal 80-100%	25	39.7	39.7	39.7
	Tidak Normal <80 dan >100%	38	60.3	60.3	60.3
	Total	63	100.0	100.0	

6. Variabel Dependen

Status Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati ve Percent
Valid	Gizi Baik	29	46.0	46.0	46.0
	Gizi Tidak Baik	34	54.0	54.0	54.0
	Total	63	100.0	100.0	



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LAMPIRAN 15

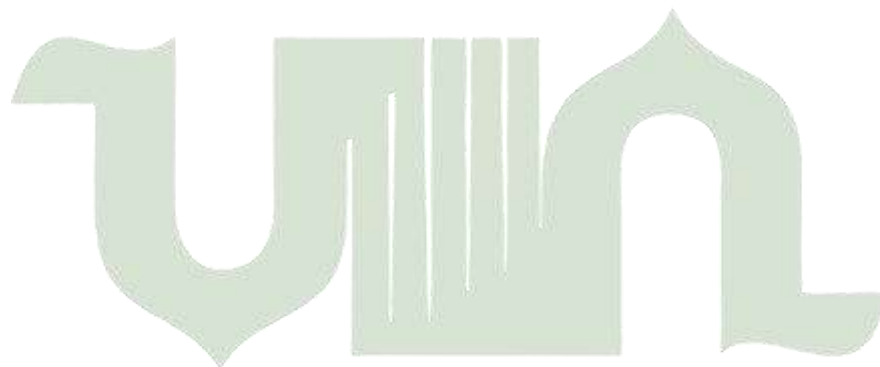
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Intensitas Penggunaan Sosial Media	Kualitas Tidur	Asupan Makan	Status Gizi
N		63	63	63	63
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1.54	1.63	1.60	1.54
	Std. Deviation	.502	.485	.493	.502
Most Extreme Differences	Absolute	.360	.409	.393	.360
	Positive	.319	.270	.286	.319
	Negative	-.360	-.409	-.393	-.360
Kolmogorov-Smirnov Z		2.857	3.246	3.117	2.857
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.000	.005	.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LAMPIRAN 16

Hasil Uji *Chi-Square*

1. Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi

Crosstabulation

			Status Gizi		Total
			Baik	Tidak Baik	
Asupan Makan	Normal	Count	22	3	25
		Expected Count	17.1	7.9	25.0
		% of Total	34.9%	4.8%	39.7%
	Tidak Normal	Count	21	17	38
		Expected Count	25.9	12.1	38.0
		% of Total	33.3%	27.0%	60.3%
Total		Count	43	20	63
		Expected Count	43.0	20.0	63.0
		% of Total	68.3%	31.7%	100.0%

Chi-Square

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.013 ^a	1	.911		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.013	1	.911		
Fisher's Exact Test				1.000	.564
Linear-by-Linear Association	.012	1	.911		
N of Valid Cases	63				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9,21.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Skor (Tinggi / Rendah)	1.063	.366	3.084
For cohort Status Gizi = Baik	1.019	.728	1.428
For cohort Status Gizi = Tidak Baik	.959	.463	1.987
N of Valid Cases	63		

2. Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Crosstabulation

			Status Gizi		Total
			Baik	Tidak Baik	
Kualitas Tidur	Baik	Count	20	3	23
		Expected Count	10.6	12.4	23.0
		% of Total	31.7%	4.8%	36.5%
	Buruk	Count	9	31	40
		Expected Count	18.4	21.6	40.0
		% of Total	14.3%	49.2%	63.5%
Total		Count	29	34	63
		Expected Count	29.0	34.0	63.0
		% of Total	46.0%	54.0%	100.0%

Chi-Square

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	24.422 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	21.897	1	.000		
Likelihood Ratio	26.474	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	24.035	1	.000		
N of Valid Cases	63				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,59.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kualitas Tidur (Baik / Buruk)	22.963	5.537	95.232
For cohort Status Gizi = Baik	3.865	2.128	7.018
For cohort Status Gizi = Tidak Baik	.168	.058	.490
N of Valid Cases	63		

3. Asupan Makan dengan Status Gizi

Crosstabulation

		Status Gizi		Total	
		Baik	Tidak Baik		
Asupan Makan	Normal	Count	22	3	25
		Expected Count	17.1	7.9	25.0
		% of Total	34.9%	4.8%	39.7%
	Tidak Normal	Count	21	17	38
		Expected Count	25.9	12.1	38.0
		% of Total	33.3%	27.0%	60.3%
Total	Count	43	20	63	
	Expected Count	43.0	20.0	63.0	
	% of Total	68.3%	31.7%	100.0%	

Chi-Square

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.458 ^a	1	.006		
Continuity Correction ^b	6.024	1	.014		
Likelihood Ratio	8.139	1	.004		
Fisher's Exact Test				.012	.006
Linear-by-Linear Association	7.340	1	.007		
N of Valid Cases	63				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,94.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Asupan Makan (Normal / Tidak Normal)	5.937	1.516	23.252
For cohort Status Gizi = Baik	1.592	1.156	2.194
For cohort Status Gizi = Tidak Baik	.268	.088	.821
N of Valid Cases	63		

LAMPIRAN 17

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1 Mengukur Tinggi Badan Lk.



Gambar 2 Mengukur Tinggi Badan Pr.



Gambar 3 Menimbang Berat Badan Lk.



Gambar 4 Menimbang Berat Badan Pr.



Gambar 5 Pengisian Kuesioner SIPMS dan PSQI