

## LAMPIRAN 1

### DATA KUESIONER BMI NORMAL

No	BB (kg)	TB (cm)	BMI	Lama Tidur
1	53.1	171	18.16	< 7 jam
2	56.5	175.2	18.41	< 7 jam
3	49.3	162.5	18.67	< 7 jam
4	51	164.5	18.85	7-9 jam
5	49.5	161.5	18.98	7-9 Jam
6	51	162.5	19.31	< 7 jam
7	50.9	162	19.39	7-9 jam
8	59.6	175	19.46	7-9 jam
9	53	164.5	19.59	7-9 jam
10	59.7	174	19.72	7-9 jam
11	54.5	166	19.78	7-9 jam
12	57.3	170	19.83	7-9 jam
13	56.7	169	19.85	< 7 jam
14	58.1	171	19.87	7-9 jam
15	58.4	171	19.97	7-9 jam
16	65	180	20.06	< 7 jam
17	63.7	178	20.10	7-9 jam
18	63.8	178	20.14	7-9 jam
19	55.5	166	20.14	< 7 jam
20	67.3	181	20.54	7-9 jam
21	55.9	164	20.78	< 7 jam
22	60.2	170	20.83	7-9 jam
23	57.5	166	20.87	7-9 jam
24	56.2	164	20.90	7-9 jam
25	65.1	176.5	20.90	< 7 jam
26	75.5	190	20.91	7-9 jam
27	53.7	160	20.98	< 7 jam
28	66	177	21.07	7-9 jam
29	61.2	170	21.18	< 7 jam
30	63.8	173	21.32	< 7 jam
31	51.9	156	21.33	7-9 jam
32	56.1	162	21.38	7-9 jam
33	62.3	170.5	21.43	7-9 jam

34	61.5	169	21.53	7-9 jam
35	64.1	172.5	21.54	< 7 jam
36	65	173	21.72	7-9 jam
37	68.3	177	21.80	7-9 jam
38	63.8	171	21.82	7-9 jam
39	60.9	167	21.84	7-9 jam
40	60.3	166	21.88	< 7 jam
41	64.9	172	21.94	< 7 jam
42	64.2	171	21.96	< 7 jam
43	63.6	170	22.01	7-9 jam
44	62.9	169	22.02	7-9 jam
45	59.4	164	22.09	7-9 jam
46	64.9	171	22.19	< 7 jam
47	65.1	171	22.26	7-9 jam
48	69.1	176	22.31	< 7 jam
49	64.5	170	22.32	7-9 jam
50	61.5	165.5	22.45	< 7 jam
51	61.4	165	22.55	< 7 jam
52	63.9	168	22.64	7-9 jam
53	69	174.5	22.66	7-9 jam
54	68.7	174	22.69	< 7 jam
55	65.7	170	22.73	< 7 jam
56	66.9	171	22.88	7-9 jam

Jumlah subjek penelitian dengan BMI normal sesuai dengan lama tidurnya :

Tidur 7-9 jam : 34 orang

Tidur < 7 jam : 22 orang

## LAMPIRAN 2

### DATA KUESIONER BMI $\geq$ 25.0 KG/M<sup>2</sup> (OBESITAS)

No	BB (kg)	TB (cm)	BMI	Lama Tidur
1	69	166	25.04	7-9 jam
2	73.8	171	25.24	7-9 jam
3	75.3	172.5	25.31	< 7 jam
4	78.1	175	25.50	7-9 jam
5	66.8	161	25.77	< 7 jam
6	71.2	166	25.84	< 7 jam
7	71.3	166	25.87	< 7 jam
8	69.6	164	25.88	< 7 jam
9	68.9	163	25.93	7-9 jam
10	74.5	168.5	26.24	< 7 jam
11	77.8	172	26.30	7-9 jam
12	74	167	26.53	< 7 jam
13	82	175	26.78	7-9 jam
14	80.3	173	26.83	< 7 jam
15	68.7	160	26.84	< 7 jam
16	73.4	165	26.96	< 7 jam
17	74.4	166	27.00	< 7 jam
18	88.6	181	27.04	7-9 jam
19	74.8	166	27.14	< 7 jam
20	78.6	170	27.20	7-9 jam
21	78.9	170	27.30	7-9 jam
22	77.1	168	27.32	7-9 jam
23	85.2	176	27.51	< 7 jam
24	83.4	174	27.55	7-9 jam
25	76.7	166	27.83	< 7 jam
26	84.8	174.5	27.85	< 7 jam
27	83.6	173	27.93	< 7 jam
28	84.6	174	27.94	7-9 jam
29	79.9	168.5	28.14	< 7 jam
30	83.5	172	28.22	< 7 jam
31	82.6	170	28.58	< 7 jam
32	82.5	169.5	28.72	< 7 jam
33	89.9	176	29.02	7-9 jam

34	92.7	178	29.26	< 7 jam
35	82.9	168	29.37	< 7 jam
36	88.9	172	30.05	< 7 jam
37	78.5	161	30.28	7-9 jam
38	106.3	187	30.40	7-9 jam
39	82.3	164	30.60	7-9 jam
40	82.4	164	30.64	< 7 jam
41	102.5	182	30.94	7-9 jam
42	82.6	163	31.09	7-9 jam
43	93.1	173	31.11	< 7 jam
44	89	168	31.53	7-9 jam
45	100.3	177	32.02	< 7 jam
46	85.7	163	32.26	7-9 jam
47	89	165.5	32.49	< 7 jam
48	100.8	176	32.54	7-9 jam
49	91.1	165.5	33.26	7-9 jam
50	98.1	167	35.18	< 7 jam
51	123	178.5	38.60	< 7 jam
52	117.8	173	39.36	< 7 jam
53	119.6	169	41.88	< 7 jam
54	127.3	173	42.53	< 7 jam
55	139.3	179	43.48	< 7 jam

Jumlah subjek penelitian dengan obesitas sesuai dengan lama tidurnya :

Tidur 7-9 jam : 22 orang

Tidur < 7 jam : 33 orang

**LAMPIRAN 3**  
**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : \_\_\_\_\_

U s i a : \_\_\_\_\_

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

Pekerjaan : \_\_\_\_\_

No. KTP/lainnya: \_\_\_\_\_

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa:

setelah mendapat keterangan sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju** ikut serta dalam penelitian yang berjudul:

Pengaruh Durasi Tidur Terhadap Risiko Obesitas

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Mengetahui,

Bandung,  
Yang menyatakan

Penanggung jawab penelitian,  
(Mutiara Hermana)

(Peserta penelitian)

Saksi-saksi:

1. .... ( )

2. .... ( )

## LAMPIRAN 4

### KUESIONER

#### “PENGARUH DURASI TIDUR TERHADAP RISIKO OBESITAS”

Nama :

Tanggal lahir :

HP :

TB :

BB :

BMI :

*Skinfold subscapula* :

*Skinfold triceps* :

*Waist circumference* :

Pilihlah jawaban yang paling mendekati keadaan Anda. Beri tanda silang pada jawaban yang Anda pilih.

1. Berapa jam rata-rata Anda tidur malam dalam sehari?
  - A. Lebih dari 9 jam
  - B. 7-9 jam
  - C. Kurang dari 7 jam
2. Pada jam berapa rata-rata Anda tidur malam?
  - A. Lebih dari/sama dengan pk. 22.00
  - B. Kurang dari pk. 22.00

3. Berapa lama rata-rata waktu yang Anda perlukan mulai dari naik ke ranjang sampai Anda tertidur?
  - A. 1-5 menit
  - B. 5-10 menit
  - C. 10-15 menit
  - D. > 15 menit, yaitu.....menit/.....jam
4. Apakah Anda tertidur dengan lampu dimatikan?
  - A. Ya
  - B. Tidak
5. Pada jam berapa rata-rata Anda bangun pagi?
  - A. Lebih dari/sama dengan pk. 07.00
  - B. Kurang dari pk. 07.00
6. Apakah Anda merasa segar saat bangun pagi?
  - A. Ya
  - B. Tidak
7. Apakah Anda sering terbangun saat Anda sedang tidur?
  - A. Ya
  - B. Tidak
8. Apakah Anda pernah mengalami gangguan tidur (Misalnya : sulit tidur (insomnia), berjalan dalam tidur, mengigau, dst)? Bila ya, seberapa sering frekuensinya dalam seminggu?
  - A. Ya, frekuensinya .....kali/minggu
  - B. Tidak
9. Apakah Anda sering merasa mengantuk pada siang hari?
  - A. Ya
  - B. Tidak
10. Apakah Anda tidur siang secara rutin? Bila ya, seberapa sering frekuensinya dalam seminggu?
  - A. Ya, frekuensinya .....kali/minggu, selama .....jam
  - B. Tidak

11. Apakah Anda berolahraga secara rutin? Bila ya, seberapa sering frekuensinya dalam seminggu?
  - A. Ya, frekuensinya .....kali/minggu
  - B. Tidak
12. Apakah Anda rutin mengonsumsi kopi? Bila ya, seberapa sering frekuensinya dalam seminggu?
  - A. Ya, frekuensinya .....kali/minggu
  - B. Tidak
13. Apakah Anda rutin mengonsumsi alkohol? Bila ya, seberapa sering frekuensinya dalam seminggu?
  - A. Ya, frekuensinya .....kali/minggu
  - B. Tidak
14. Apakah Anda merokok? Bila ya, berapa batang rokok yang Anda habiskan sehari?
  - A. Ya, .....batang/hari
  - B. Tidak
  - C. Pernah merokok, tapi sudah berhenti
15. Apakah Anda sedang mengonsumsi obat-obatan secara rutin?
  - A. Ya, yaitu .....(nama obat)
  - B. Tidak
16. Apakah Anda menderita penyakit yang berhubungan dengan hormon?
  - A. Ya, yaitu .....
  - B. Tidak