

## LAMPIRAN

## Lampiran 01. Jadwal Penelitian

No	Uraian Kegiatan	Tahun 2022																				
		Juli				Agustus				September				Oktober				November				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	<i>Informed Consent</i> Responden																					
2	Pelaksanaan Penelitian																					
3	Pengelelolaan dan Analisis Data																					
4	Pembuatan Laporan																					



**Lampiran 02. Pakta Integritas**

**LEMBAR PERNYATAAN**  
**MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

Data diri

1	Nama Lengkap	I Putu Paramananda
2	Tempat, Tanggal Lahir	Denpasar, 2 Juni 2001
3	NIM	1918011017
4	NIK	5103060206010008
5	Alamat	Perumahan Puri Sambandha D.39, Br. Kulibul Kawan, Tibubeneng, Kuta Utara, Badung, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Bersedia mematuhi tata tertib dan disiplin sebagai calon dokter yang menjunjung tinggi rahasia wawancara terkait kondisi kesehatan fisik dan psikologis.
2. Bersedia menjaga kerahasiaan seluruh data angka dan kutipan wawancara tanpa perkecualian dalam perbincangan/diskusi yang tidak dalam forum ilmiah seperti seminar usulan dan ujian skripsi.
3. Apabila melanggar ketentuan di atas maka saya bersedia dijatuhi sanksi sesuai kebijakan dari Fakultas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Singaraja, 22 Juni 2022



I Putu Paramananda

### Lampiran 03. Lembar Persetujuan setelah Penjelasan (*Informed Consent*)



#### PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Kami meminta Bapak/Ibu/Saudara(i) untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kepesertaan dari penelitian ini bersifat sukarela. Mohon agar dibaca penjelasan dibawah dan silakan bertanya bila ada pertanyaan/bila ada hal-hal yang kurang jelas.

<b>Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha</b>	
<b>Peneliti Utama</b>	I Putu Paramananda
<b>Prodi/ Fakultas/ Univ/ Departemen/ Instansi</b>	Program Studi Kedokteran/Fakultas Kedokteran/ Universitas Pendidikan Ganesha
<b>Lokasi Penelitian</b>	Program Studi Kedokteran/Fakultas Kedokteran/ Universitas Pendidikan Ganesha

#### **Penjelasan tentang penelitian**

Saya I Putu Paramananda, mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha bermaksud melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa program studi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Data yang diperoleh selama penelitian ini akan dipergunakan untuk kepentingan akademik dan diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang penting bagi peneliti, mahasiswa lainnya, dan masyarakat.

Bapak/Ibu/Saudara(i) akan diwawancarai dan mengikuti instruksi sesuai dengan prosedur lembar Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia untuk mengukur aktivitas fisik dan kualitas tidur selama kurang lebih 30 menit. Peneliti akan mempertahankan lingkungan yang nyaman bagi Bapak/Ibu/Saudara(i) selama penelitian berlangsung.

Penelitian ini sudah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian FK UNUD/ RSUP Sanglah yang telah melakukan telaah proposal.

#### **Manfaat yang didapat oleh peserta penelitian**

Memberikan kesempatan untuk bertukar pikiran serta mendapatkan informasi dari peneliti mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur.



**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN  
(INFORMED CONSENT)  
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

---

**Ketidaknyamanan dan risiko/kerugian yang mungkin akan dialami oleh peserta penelitian**

Penelitian ini tidak akan menimbulkan ketidaknyamanan dan risiko atau kerugian baik fisik maupun psikis karena responden hanya diwawancarai dan diminta untuk mengikuti instruksi sesuai dengan kuesioner GPAQ dan PSQI untuk mengukur aktivitas fisik dan kualitas tidur.

**Alternatif tindakan/pengobatan**

Penelitian ini hanya dilakukan dengan wawancara kepada peserta penelitian dan tidak ada alternatif tindakan/pengobatan.

**Kompensasi, Biaya Pemeriksaan/Tindakan dan ketersediaan perawatan medis bila terjadi akibat yang tidak diinginkan**

Tidak ada prosedur invasif atau prosedur berisiko yang dilakukan pada penelitian ini. Tetapi bila terjadi dampak medis sebagai akibat langsung dari prosedur penelitian, peneliti akan menanggung biaya pengobatannya sesuai dengan standar pengobatan yang berlaku.

**Kerahasiaan Data Peserta Penelitian**

Peneliti tidak akan mencantumkan identitas lengkap responden tetapi menggunakan kode responden dan inisial nama. Selain itu, data yang telah didapatkan akan disimpan pada lokasi yang aman dan hanya dapat diakses oleh petugas yang terlibat dalam penelitian.

**Kepesertaan pada penelitian ini adalah sukarela**

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara(i) pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara(i) dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

**JIKA SETUJU UNTUK MENJADI PESERTA PENELITIAN**

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara(i) diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) sebagai Peserta Penelitian' setelah Bapak/Ibu/Saudara(i) benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara(i) akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara(i) untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hari ini kepada Bapak/Ibu/Saudara(i).

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi [I Putu Paramananda], [081338452553], [putu123parama@gmail.com].

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara(i) di bawah ini menunjukkan Bapak/Ibu/Saudara(i) telah membaca, telah memahami, dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian**.

**Peserta/Subjek Penelitian,**

**Wali,**

\_\_\_\_\_  
Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / Agustus / 2022

\_\_\_\_\_  
Tanda Tangan dan Nama

Tanggal (wajib diisi): / Agustus / 2022

**Penelitian**

**Hubungan dengan Peserta/Subjek**

**Peneliti**

I Putu Paramananda

\_\_\_\_\_  
Tanda Tangan dan Nama

\_\_\_\_\_  
Tanggal

## Lampiran 04. Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

#### DATA UMUM

1. Nama :
2. NIM :
3. Semester :
4. Usia :
5. Tinggi Badan :
6. Berat Badan :

#### *GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ)*

	Pertanyaan	Respon	Kode
<b>Aktivitas saat bekerja / belajar</b> (Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll)			
1	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas berat (seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali, atau pekerjaan konstruksi) minimal 10 menit dalam satu hari?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P4)	P1
2	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas berat?	Jumlah hari:	P2
3	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas berat?	Jam : menit =        :	P3
4	Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang (seperti membawa atau mengangkat beban ringan) minimal 10 menit dalam satu hari?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P9)	P4
5	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan aktivitas sedang?	Jumlah hari:	P5
6	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan aktivitas sedang?	Jam : menit =        :	P6
<b>Perjalanan dari tempat ke tempat</b>			

<b>(Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah diluar, dll)</b>			
7	Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P10)	P7
8	Berapa hari dalam seminggu Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jumlah hari:	P8
9	Berapa lama dalam sehari Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	Jam: menit = :	P9
<b>Aktivitas rekreasi</b> (Olahraga, fitness, dan rekreasi lainnya)			
10	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat (seperti lari atau sepak bola) minimal 10 menit kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P13)	P10
11	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jumlah hari:	P11
12	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?	Jam: menit = :	P12
13	Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang (seperti jalan cepat, bersepeda, berenang, bola voli) minimal 10 menit kontinyu?	1. Ya 2. Tidak (langsung ke P16)	P13
14	Berapa hari dalam seminggu Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam: menit = :	P14
15	Berapa lama dalam sehari Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?	Jam: menit = :	P15
<b>Aktivitas menetap (Sedentary behavior)</b> Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring, KECUALI tidur			
16	Berapa lama Anda duduk atau berbaring dalam sehari?	Jam: menit = :	P16

**PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

1. Pukul berapa (jam) biasanya Anda mulai tidur malam?

Jawaban:

2. Berapa lama (menit) Anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

Jawaban:

3. Pukul berapa (jam) Anda biasanya bangun pagi?

Jawaban:

4. Berapa lama (jam) Anda tidur di malam hari?

Jawaban:

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda?	Tidak Pernah dalam Sebulan Terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah 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 satu bulan terakhir, seberapa sering anda				



	mengonsumsi obat tdir (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas)				
7.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, seberaoa besar masalah yang anda hadapi untuk berkonsentrasi atau menjaga antusiasme dalam selesaikan pekerjaan/ tugas?				
		Sangat baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir bagaimana anda menilai kepuasan atas kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

## Lampiran 05. Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jl. Udayana No 11 Singaraja, Bali, Kode Pos 81116  
Email : FKUndiksha@gmail.com

Nomor : 757/UN48.24/TU/2022  
Lamp : -  
Prihal : Ijin penelitian an. I Putu Paramananda

20 Juli 2022

Yth. Koordinator Program Studi Kedokteran  
di  
Tempat.

Dengan hormat, menindaklanjuti surat dari Koordinator Program Studi Kedokteran Nomor: 92/UN48.24.5/PP/2022 Tanggal 19 Juli 2022 Perihal Permohonan izin penelitian, bersama ini kami dapat memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : I Putu Paramananda  
NIM : 1918011017  
Semester : VII  
Prodi : Kedokteran  
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr.M Ahmad Djojosugito,dr.Sp.OT(K),MHA,MBA  
NIR 1942062720180501380

Tembusan Yth.  
1. I Putu Paramananda  
2. Arsip.

**Lampiran 06. Surat Permohonan *Ethical Clearance* (Keterangan Kelayakan Etik)) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana**



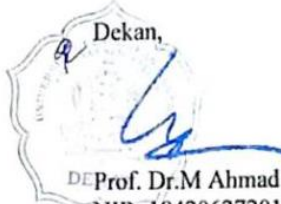
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAAN**  
 Jl. Udayana No 11 Singaraja, Bali, Kode Pos 81116  
 Email: FKUndiksha@zemail.com

Nomor : 729 /UN48.24/TU/2022 18 Juli 2022  
 Lamp : 1 eksemplar  
 Prihal : Permohonan *Ethical Clearance* (Keterangan Kelayakan Etik)

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana  
 di  
 Denpasar

Dengan hormat, sehubungan dengan akan dilaksanakan penelitian dengan judul: "**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha**" oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Undiksha, atas nama: **I Putu Paramananda** dengan NIM: 1918011017 maka kami mohon bantuan dan perkenannya untuk melakukan *review* kelayakan etik terhadap penelitian yang akan dilakukan. Adapun proposal penelitian terlampir.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perkenannya diucapkan terima kasih.

Dekan,  


DE Prof. Dr. M Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA  
 NIR. 1942062720180501380

**Lampiran 07. Surat Penyerahan *Ethical Exemption* Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Udayana**



UNIVERSITAS UDAYANA

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS UDAYANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIT KOMISI ETIK PENELITIAN

Alamat: Jalan P. Serangan, Denpasar Bali 80114  
Telp (0361) 222510, Fax 0361) 246656 Email: [mistik\\_fk@unud.ac.id](mailto:mistik_fk@unud.ac.id)  
Laman : <https://mistik.unud.ac.id>

Nomor : 2060 /UN14.2.2.VII.14/LT/2022  
Lampiran : 1 lembar  
Hal : Penyerahan *Ethical Exemption*

Kepada Yth:

I Putu Paramananda

di- Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan *Ethical Exemption*/Keterangan Pembebasan Etik Nomor: 1956/UN14.2.2.VII.14/LT/2022, tertanggal 21 Juli 2022

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

1. Setelah selesai penelitian wajib menyerahkan 1 (satu) copy hasil penelitiannya.
2. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian tersebut mohon melaporkan  
Ke Komisi Etik Penelitian (KEP) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Denpasar, 01-08-2022  
Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran  
Universitas Udayana

Prof. Dr. dr. I Gde Raka Widiana, Sp.PD-KGH  
NIP 195607071982111001

Tembusan :

1. Ketua Program Stud Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja
2. Arsip.-

**Lampiran 08. Surat Keterangan Pembebasan Etik (*Ethical Exemption*)  
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS UDAYANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIT KOMISI ETIK PENELITIAN**

Alamat: Jalan P. Serangan, Denpasar Bali 80114  
Telp (0361) 222510, Fax 0361) 246656 Email: [mistik\\_fk@unud.ac.id](mailto:mistik_fk@unud.ac.id)  
Laman : <https://mistik.unud.ac.id>

**KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK  
(ETHICAL EXEMPTION)  
No:1956/UN14.2.2.VII.14/LT/2022**

Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/ surveilans/Epidemiologi/Humaniora/Sosial Budaya/Bahan Biologi Tersimpan/Sel Punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial dan non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti proposal penelitian berjudul: The Research Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Udayana, in order to protect the rights and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survey questionnaire/registry/surveillance/epidemiology/humaniora/social-cultural/archived biological materials/stem cell/other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:

**"HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM  
STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA"**

Nomor Protokol : 2022.01.2.0949  
Nama Peneliti Utama : I Putu Paramananda  
Principal Researcher  
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked.,M.Kes  
Supervisor/Other : 2. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes.,AIFO  
Nama Institusi : Program Studi Kedokteran Fak. Kedokteran Univ. Pendidikan Ganesha Singaraja  
Institution  
Tempat Penelitian : Program Studi Kedokteran Fak. Kedokteran Univ. Pendidikan Ganesha Singaraja  
Research location  
proposal tersebut dapat dibebaskan pelaksanaannya.  
hereby declare that the proposal is exempted.

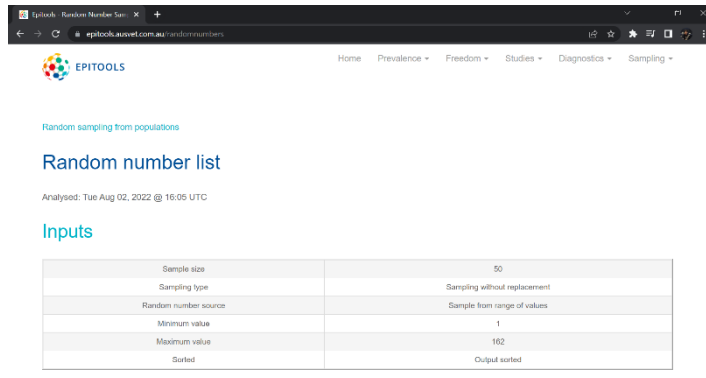
Ditetapkan di : Denpasar  
Issued in

Tanggal : 21 Juli 2022



**Prof. Dr. dr. I Gde Raka Widiana, Sp.PD-KGH**  
NIP.195607071982111001

## Lampiran 09. Simple Random Sampling



EPITOOLS

Home Prevalence Freedom Studies Diagnostics Sampling

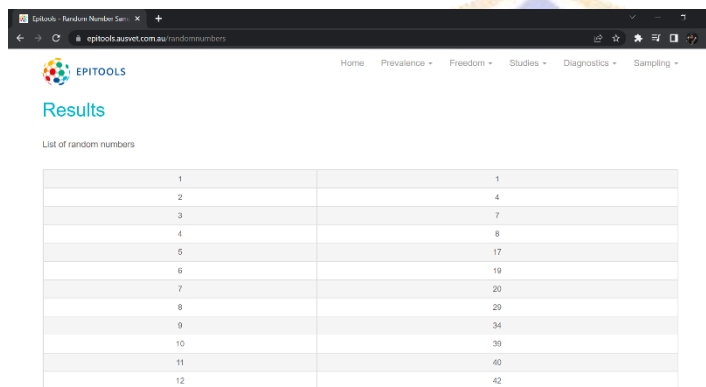
Random sampling from populations

### Random number list

Analysed: Tue Aug 02, 2022 @ 16:05 UTC

#### Inputs

Sample size	50
Sampling type	Sampling without replacement
Random number source	Sample from range of values
Minimum value	1
Maximum value	162
Sorted	Output sorted



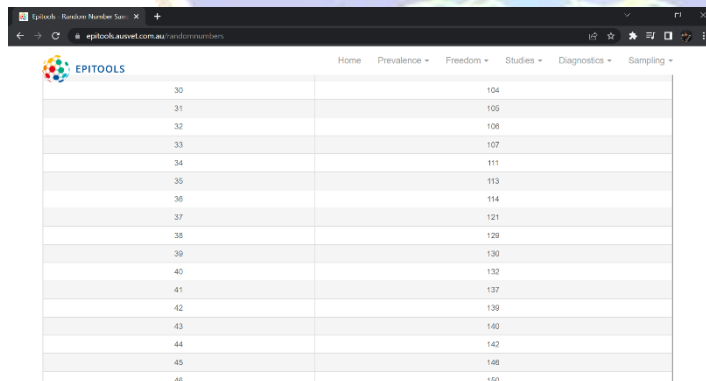
EPITOOLS

Home Prevalence Freedom Studies Diagnostics Sampling

### Results

List of random numbers

1	1
2	4
3	7
4	8
5	17
6	19
7	20
8	20
9	34
10	39
11	40
12	42



EPITOOLS

Home Prevalence Freedom Studies Diagnostics Sampling

30	104
31	105
32	108
33	107
34	111
35	113
36	114
37	121
38	128
39	130
40	132
41	137
42	139
43	140
44	142
45	148
46	150

**Lampiran 10. Hasil Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)***

Nomor Responden	P2	P3	P5	P6	P8	P9	P11	P12	P14	P15	Hasil	Kategori
1	0	0	5	120	5	10	0	0	5	30	3200	Sedang
2	0	0	7	30	0	0	0	0	2	90	1560	Sedang
3	0	0	4	30	0	0	0	0	1	15	540	Ringan
4	0	0	4	25	0	0	0	0	4	70	1520	Sedang
5	0	0	7	60	0	0	0	0	5	60	2880	Sedang
6	0	0	4	120	7	30	0	0	7	30	3600	Sedang
7	0	0	5	20	0	0	3	20	4	60	1840	Sedang
8	0	0	5	15	0	0	0	0	3	45	840	Sedang
9	0	0	5	30	0	0	0	0	1	30	720	Sedang
10	0	0	4	45	0	0	0	0	1	30	840	Sedang
11	0	0	3	120	0	0	0	0	3	60	2160	Sedang
12	0	0	2	15	0	0	0	0	0	0	120	Ringan
13	0	0	3	30	0	0	0	0	5	60	1560	Sedang
14	0	0	7	20	5	10	0	0	3	10	880	Sedang
15	0	0	0	0	3	105	0	0	3	120	2700	Sedang
16	0	0	4	60	3	10	0	0	7	60	2760	Sedang
17	0	0	2	50	7	30	0	0	0	0	1240	Sedang
18	0	0	3	60	0	0	0	0	3	240	3600	Sedang





43	0	0	5	20	1	60	0	0	7	20	1200	Sedang
44	0	0	6	60	0	0	4	120	3	180	7440	Berat
45	0	0	2	180	0	0	0	0	3	30	1800	Sedang
46	0	0	3	30	2	60	1	60	2	30	1560	Sedang
47	0	0	4	60	0	0	0	0	3	30	1320	Sedang
48	0	0	3	60	3	60	2	90	3	60	3600	Sedang
49	0	0	5	15	0	0	0	0	2	15	420	Ringan
50	0	0	3	30	2	30	0	0	3	60	1320	Sedang



**Lampiran 11. Hasil Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)**

Nomor Responden	Efisiensi Tidur	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi Tidur pada Siang Hari	Kualitas Tidur Subyektif	HASIL	Kategori
1	0	0	2	1	0	2	1	6	Buruk
2	1	0	0	1	0	2	1	5	Buruk
3	0	0	1	0	0	1	0	2	Baik
4	0	1	1	1	0	2	0	5	Buruk
5	0	1	1	1	0	1	2	6	Buruk
6	1	0	1	1	0	2	1	6	Buruk
7	0	1	3	1	0	2	1	8	Buruk
8	0	2	0	1	0	1	1	5	Buruk
9	0	2	0	1	0	2	2	7	Buruk
10	0	3	1	0	0	0	1	5	Buruk
11	0	2	0	1	0	2	1	6	Buruk
12	0	1	0	1	0	2	1	5	Buruk
13	0	0	0	0	0	0	1	1	Baik
14	0	1	1	1	0	2	1	6	Buruk
15	0	2	1	1	0	0	0	4	Baik
16	0	3	1	1	0	2	2	9	Buruk
17	0	1	0	1	0	2	1	4	Baik
18	0	1	1	0	2	2	1	7	Buruk

19	0	0	0	1	0	1	0	2	Baik
20	0	0	2	1	0	2	0	5	Buruk
21	0	2	0	1	0	2	1	6	Buruk
22	0	1	0	1	0	1	1	4	Baik
23	0	0	1	1	0	2	1	5	Buruk
24	0	2	1	1	0	1	0	5	Buruk
25	0	1	1	1	0	2	1	6	Buruk
26	0	0	0	1	0	2	1	4	Baik
27	0	2	1	2	0	2	2	9	Buruk
28	0	2	1	1	0	2	1	7	Buruk
29	0	0	1	1	0	2	1	5	Buruk
30	0	1	2	1	0	2	0	6	Buruk
31	0	1	1	1	0	2	1	6	Buruk
32	0	1	1	1	0	2	1	6	Buruk
33	0	2	0	1	0	2	1	6	Buruk
34	0	1	1	1	0	2	2	7	Buruk
35	0	2	0	1	0	1	1	5	Buruk
36	0	0	1	1	0	1	0	3	Baik
37	0	2	1	1	0	2	1	7	Buruk
38	0	0	1	1	0	0	2	4	Baik
39	1	3	2	1	0	2	1	10	Buruk
40	0	1	0	1	0	2	0	4	Baik
41	0	0	0	0	0	2	1	3	Baik
42	0	2	2	0	0	2	0	6	Buruk

43	0	2	1	1	0	2	1	7	Buruk
44	0	0	1	0	0	2	1	4	Baik
45	0	1	0	2	0	0	1	4	Baik
46	0	2	1	1	0	1	1	6	Buruk
47	0	2	0	1	0	2	1	6	Buruk
48	0	1	0	1	0	2	1	5	Buruk
49	0	2	0	1	0	2	1	6	Buruk
50	0	1	1	1	0	2	1	6	Buruk



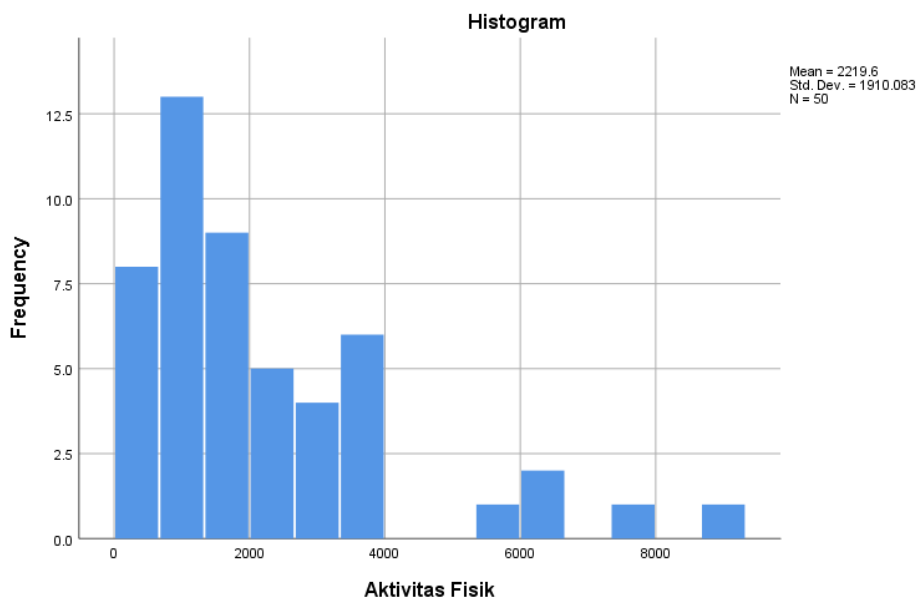
**Lampiran 12. Hasil Olah Data *Statistical Package for the Social Science* (SPSS)**

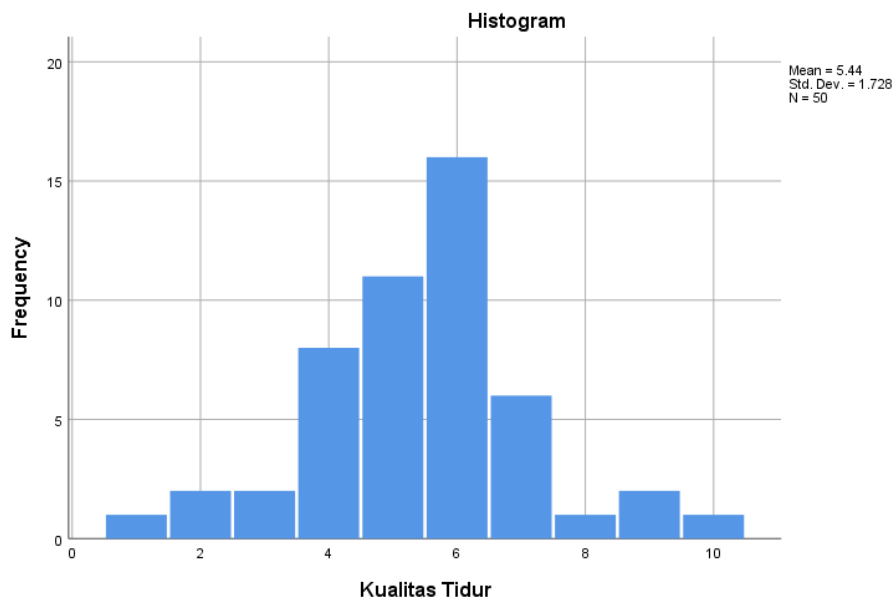
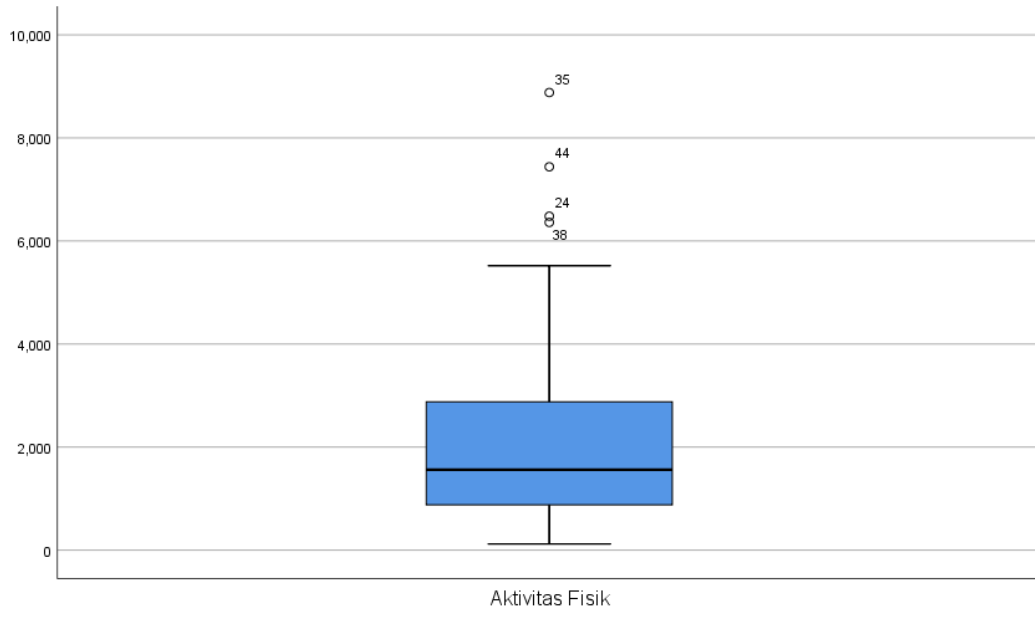
**1. Nilai Minimum, Maksimum, Mean dan Standard Deviasi**

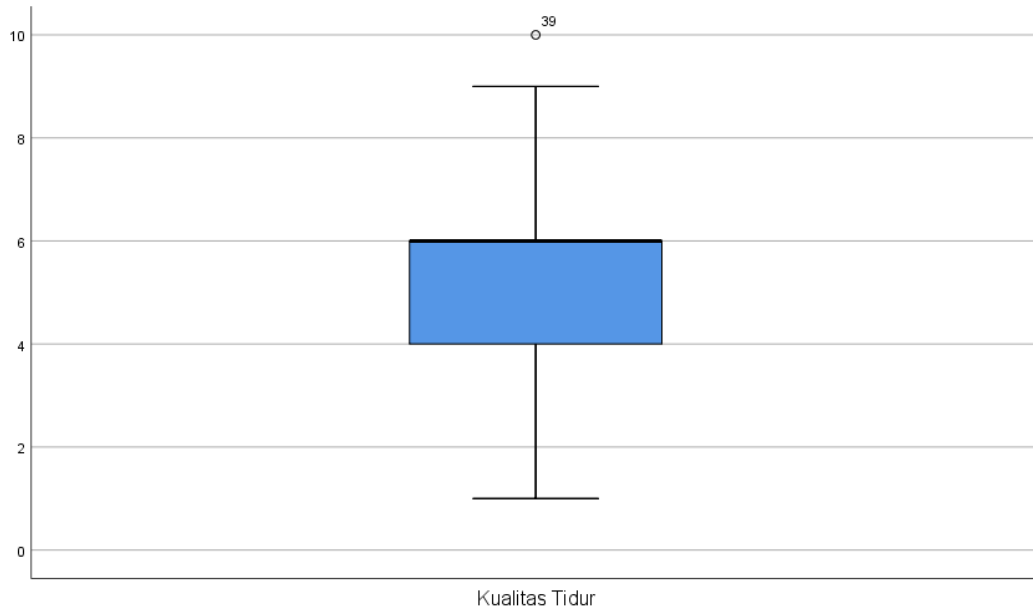
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Fisik	50	120	8880	2219.60	1910.083
Kualitas Tidur	50	1	10	5.44	1.728
Valid N (listwise)	50				

**2. Uji Normalitas Data**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	.162	50	.002	.825	50	.000
Kualitas Tidur	.173	50	.001	.950	50	.033







### 3. Uji Korelasi Rank Spearman

#### Correlations

			Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	.117
		Sig. (2-tailed)	.	.417
		N	50	50
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	.117	1.000
		Sig. (2-tailed)	.417	.
		N	50	50

**Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan**



## Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I





















KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
 Jl. Udayana No 11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali  
 E-Mail : FKUndiksha@gmail.com  
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

## LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA\*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Putu Paramananda/1918011017

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur  
 Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas  
 Pendidikan Ganesha

Pembimbing I : Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	22/3/2022	Bimbingan terkait dengan judul		
2.	18/4/2022	Bimbingan terkait dengan latar belakang		
3.	15/6.2022	Bimbingan terkait dengan BAB II		
4.	20/6/2022	Bimbingan terkait dengan BAB III dan format penulisan		
5.	16/7/2022	Bimbingan revisi final proposal		
6.	16/9/2022	Bimbingan terkait dengan BAB IV		
7.	25/10/2022	Bimbingan 2 terkait dengan BAB IV		
8.	28/10/2022	Bimbingan terkait dengan BAB V		
9.	1/11/2022	Bimbingan 2 terkait dengan BAB V		



## Lampiran 15. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I









KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali  
 E-Mail: FKUndiksha@gmail.com  
 Laman: www.fk.undiksha.ac.id

### DAFTAR HADIR

#### MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/LA/PA\*)






Nama Mahasiswa : I Putu Puamananda  
 NIM : 1918011017  
 Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur  
 Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas  
 Pendidikan Ganesha

No	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tandatangan Pembimbing
1.	22/3/2022	Bimbingan terkait dengan judul	
2.	18/4/2022	Bimbngn terkait dengan latar belakang	
3.	15/6/2022	Bimbingan terkait dengan BAB II	
4.	20/6/2022	Bimbingan terkait dengan BAB III dan format penulisan	
5.	16/7/2022	Bimbingan revisi final proposal	
6.	16/9/2022	Bimbingan terkait dengan BAB IV	



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali  
E-Mail : [FKUndiksha@gmail.com](mailto:FKUndiksha@gmail.com)  
Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://www.fk.undiksha.ac.id)

7.	25/10/2022	Bimbingan 2 terkait dengan BAB IV	
8.	28/10/2022	Bimbingan terkait dengan BAB V	
9.	1/11/2022	Bimbingan 2 terkait dengan BAB V	
10.	4/11/2022	Bimbingan 1 terkait dengan BAB IV-VI	
11.	7/11/2022	Bimbingan 2 terkait dengan BAB IV-VI dan format penulisan	

## Lampiran 16. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali  
E-Mail : [FKUndiksha@gmail.com](mailto:FKUndiksha@gmail.com)  
Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://www.fk.undiksha.ac.id)

## LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA\*)

Nama Mahasiswa/NIM : I Putu Paramananda/1918011017

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur  
Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas  
Pendidikan Ganesha

Pembimbing II : Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	22/3/2022	Bimbingan terkait dengan judul		
2.	16/6/2022	Bimbingan terkait dengan latar belakang		
3.	20/6/2022	Bimbingan BAB I-III terutama pada bagian kerangka konseptual dan kuesioner		
4.	21/6/2022	Bimbingan BAB I-III keseluruhan		
5.	22/6/2022	Bimbingan terkait format penulisan skripsi		
6.	16/7/2022	Bimbingan revisi 1 final proposal		



## Lampiran 17. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Udayana No. 11, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali

E-Mail : UKUndiksha@gmail.com

Laman : www.ukundiksha.ac.id

**DAFTAR HADIR**  
**MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI (A/PA\*)**

Nama Mahasiswa : I Putu Paramananda  
NIM : 1918011017  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur  
Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas  
Pendidikan Ganesha

No	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda tangan Pembimbing
1.	22/3/2022	Bimbingan terkait dengan judul	
2.	16/6/2022	Bimbingan terkait dengan latar belakang	
3.	20/6/2022	Bimbingan BAB I-III terutama pada bagian kerangka konseptual dan kuesioner	
4.	21/6/2022	Bimbingan BAB I-III keseluruhan	
5.	22/6/2022	Bimbingan terkait format penulisan skripsi	
6.	16/7/2022	Bimbingan revisi I final proposal	





## RIWAYAT HIDUP



I Putu Paramananda lahir di Denpasar pada tanggal 2 Juni 2001. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak drh. I Made Wijana dan Ibu Ni Made Astini, S.E. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Perumahan Puri Sambandha D.39, Br. Kulibul Kawan, Tibubeneng, Kuta Utara, Badung, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 3 Canggu dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Kuta Utara dan lulus tahun 2016. Pada tahun 2019, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Kuta Utara jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) dan melanjutkan ke Program S-1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2022, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.” Selanjutnya, mulai tahun 2019 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S-1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.