

Lampiran

Lampiran 01. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Progam Studi

Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha,

Nama : Diah Nareswari Jayanti

NIM : 1918011050

Bermaksud melakukan penelitian tentang berjudul “**Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha**” Sehubungan dengan ini, saya mohon kesediaan saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Lampiran 02. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

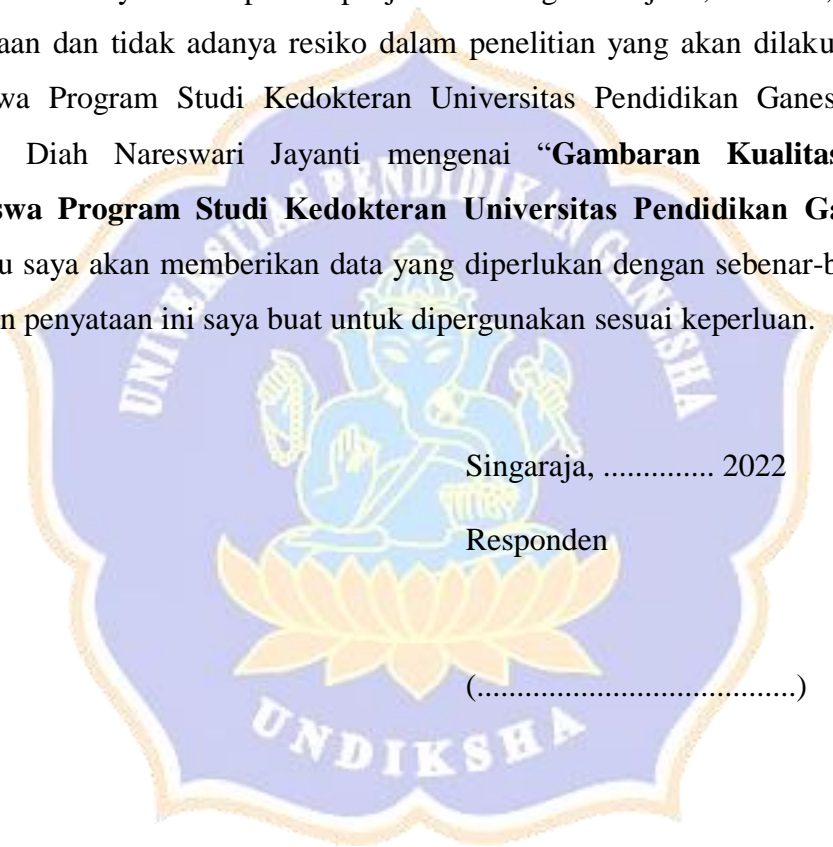
Alamat :

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang bernama Diah Nareswari Jayanti mengenai **“Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”**. Untuk itu saya akan memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Singaraja, 2022

Responden

(.....)



Lampiran 03. Kuisisioner Kualitas Tidur

Petunjuk Kuisisioner :

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

DATA UMUM

- Nama :
- Angkatan :
- Usia :
- Jenis kelamin :
- IPK :
- Menggunakan Obat obatan/ Tidak :
- Sedang mengalami gangguan jiwa/Tidak :

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

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 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 04. Kisi-Kisi Kuisisioner Kualitas Tidur PSQI

No.	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
1.	Kualitas Tidur Subjektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x seminggu	0 1

			2x seminggu >3x seminggu	2 3
	Skor Latensi	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3.	Durasi Tidur	4	>7jam 6-7 jam 5-6 jam	0 1 2 3
4.	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi : (lama di tempat tidur x 100%) *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1,2,3	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e 5f, 5g, 5h, 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

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan :
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur :

- Baik : ≤ 5

- Buruk : >5



Lampiran 05. Dokumentasi Kegiatan

Timestamp	Name	Program Studi	Dengan ini saya menyaji	Angkatan	Usia	Jenis Kelamin	IPK	Bedang meng	
8/5/2022 17:14:46	Queti Ayu Kade Prasuti Dewi	Kedokteran	Benedia	Queti Ayu Kade Prasuti Dewi	2019	18 Tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:28:19	Diah Pramesti Cahyani	Kedokteran	Benedia	Diah Pramesti Cahyani	2019	21 tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:28:49	Agatha Viviana	Kedokteran	Benedia	Agatha Viviana	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:29:32	Komang Herlin Panamesti Susanti	Kedokteran	Benedia	Komang Herlin Panamesti Susanti	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:33:21	Ni Lusi Pulu Kumia Indah Sari Andika	Kedokteran	Benedia	Ni Lusi Pulu Kumia Indah Sari Andika	2019	20 tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:33:22	I Wayan Kiana Indranata	Kedokteran	Benedia	I Wayan Kiana Indranata	2019	21 Tahun	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:40:33	Pulu Cahyani Paramita Yoga	Kedokteran	Benedia	Pulu Cahyani Paramita Yoga	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 17:48:03	Ida bagus media ma ardiyaa wangsa	Kedokteran	Benedia	Ida bagus media ma ardiyaa wangsa	2019	21	Laki-laki	3,51 - 3,50	Tsaki
8/5/2022 17:54:13	Kadek Uluk Permama Putri	Kedokteran	Benedia	Kadek Uluk Permama Putri	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Ya
8/5/2022 17:58:25	Pulu Wina Maharan	Kedokteran	Benedia	Pulu Wina Maharan	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 18:06:12	Queti Ayu Agung Tyara Dewi Savitri	Kedokteran	Benedia	I Queti Ayu Agung Tyara Dewi Savitri	2019	20	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 18:17:19	Ni Made Ayu Tanti	Kedokteran	Benedia	Ni Made Ayu Tanti	2019	21 Tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 18:17:52	Pulu Dede Semana Putra	Kedokteran	Benedia	Pulu Dede Semana Putra	2019	21	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 18:25:42	Ni Pulu Eka Yunita Sidiwai	Kedokteran	Benedia	Ni Pulu Eka Yunita Sidiwai	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 18:32:04	I Gede Arie Kusuma Wijaya	Kedokteran	Benedia	I Gede Arie Kusuma Wijaya	2019	21	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 18:33:01	Queti Ayu Duta Pramesti Citra	Kedokteran	Benedia	Queti Pramesti	2019	21 tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 20:33:07	Ni Pulu Finna Karika Sarwantha	Kedokteran	Benedia	Ni Pulu Finna Karika Sarwantha	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/5/2022 20:45:10	Anak Agung Ngurah Hery Bramanta Adi	Kedokteran	Benedia	Anak Agung Ngurah Hery Bramanta Adi	2019	22 tahun	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/6/2022 8:28:56	Komang Shely Usandati	Kedokteran	Benedia	Komang Shely Usandati	2019	21	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/6/2022 8:35:09	Gede Anton Wilkama Adibrata	Kedokteran	Benedia	Gede Anton Wilkama Adibrata	2019	21	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/6/2022 9:40:25	Andrea Gendri Pramana	Kedokteran	Benedia	Andrea Gendri Pramana	2019	21	Laki-laki	3,51 - 3,50	Tsaki
8/6/2022 9:45:15	Anak Agung Ayu Ira Khairisma Buana	Kedokteran	Benedia	Anak Agung Ayu Ira Khairisma Buana	2019	20 tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/6/2022 11:24:46	Zahrawi Adib Amessa As-sukron	Kedokteran	Benedia	Zahrawi Adib Amessa As-sukron	2019	21	Laki-laki	3,51 - 3,50	Tsaki
8/6/2022 13:34:20	Ryu Han Dhanna	Kedokteran	Benedia	Ryu Han Dhanna	2019	20	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/6/2022 20:26:26	Ni Pulu Dita Irawan Dewi	Kedokteran	Benedia	Ni Pulu Dita Irawan Dewi	2019	21 Tahun	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/7/2022 13:24:44	I made juna surfama putera	Kedokteran	Benedia	I made juna surfama putera	2019	22	Laki-laki	3,51 - 3,50	Tsaki
8/7/2022 14:04:47	Gede Aditya Mahandika	Kedokteran	Benedia	I Gede Aditya Mahandika	2020	20 tahun	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/7/2022 14:06:01	Pulu Citra Cahyani	Kedokteran	Benedia	Pulu Citra Cahyani	2020	20	Perempuan	3,51 - 4,00	Tsaki
8/7/2022 14:21:59	Ananda T Chaza Romeo	Kedokteran	Benedia	Ananda T Chaza Romeo	2020	19	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki
8/7/2022 15:11:09	Pulu Welya Sateka Putra	Kedokteran	Benedia	Pulu Welya Sateka Putra	2020	20	Laki-laki	3,51 - 4,00	Tsaki

Pertanyaan Jawaban 163 Setelan

Bagian 1 dari 3

"Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha"

Om Swastyastu.

Kepada Yth.
Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Perkenalkan saya Diah Narewari Jayanti dengan NIM. 1918011050 dari Angkatan 2019 Mahasiswa dari Prodi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, akan melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

Lampiran 06. 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 : Diah Nareswari Jayanti/1918011050

Judul Skripsi : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran
 Universitas Pendidikan Ganesha.

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

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	14 April 2022	Bimbingan Judul		
2.	18 April 2022	Bimbingan Judul		
3.	2 Juni 2022	Bimbingan bab I		
4.	15 Juni 2022	Bimbingan bab I dan bab II		
5.	21 Juni 2022	Bimbingan bab II dan bab III		
6.	22 Juni 2022	Bimbingan bab II dan bab III		
7.	28 Juni 2022	ACC Bimbingan I, II, III		
8.	7 Juli 2022	Bimbingan perbaikan setelah ujian proposal		
9.	12 Juli 2022	Bimbingan perbaikan		
10.	14 Juli 2022	Bimbingan perbaikan kuisisioner		
11.	18 Juli 2022	Bimbingan kuisisioner dan uji validitas dan reabilitas		
12.	20 Juli 2022	Bimbingan perbaikan kuisisioner		
13.	25 Juli 2022	Bimbingan Bab IV, V, VI		
14.	27 November 2022	Bimbingan Bab VII, VIII		
15.	24 Des 2022	Bimbingan Bab IX, X		
16.	26 Des 2022	Bimbingan Bab XI, XII		
17.	2 Januari 2023	ACC Bimbingan XIII, XIV, XV		

Lampiran 07. 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
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Diah Nareswari Jayanti/1918011050
 Judul Skripsi : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran
 Universitas Pendidikan Ganesha.
 Pembimbing #II** : Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.biomed.

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	21. Juni 2022	Bimbingan perbaikan proposal bab I, II, III	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
2.	22. Juni 2022	Bimbingan bab I, E, G	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
3.	23. Juni 2022	ACC Bimbingan bab I, E, III	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
4	24 Juni 2022	Meminta tanda tangan Kepada dosen pembimbing	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
5.	12 Juli 2022	Bimbingan setelah ujian proposal (perbaiki)	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
6.	18 Juli 2022	Bimbingan mengoreksi Proposal	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
7.	20 Juli 2022	Bimbingan perbaikan proposal	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
8.	22 Juli 2022	ACC Bimbingan proposal Bab I, II dan III	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
9.	19 September 2022	Bimbingan Data	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
10	3 November 2022	Bimbingan Bab IV	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
11.	26 Desember 2022	Bimbingan Bab IV, V, VI	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>
12.	30 Desember 2022	Bimbingan ACC Bab IV, V, VI	<i>ka</i>	<i>Diyanti</i>

Lampiran 08. Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

Diah Nareswari Jayanti lahir di Denpasar pada tanggal 5 Oktober 2000. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Adi Putra, A.Md., B.Jp., SE., CFP. Dan Ibu A.A Kusuma Aryanthi, S.H. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Jalan Pulau Irian, Perum Griya Ajeg Lestari 2 no. 2, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan Pendidikan dasar di SDN 2 Dangin Puri dan lulus pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di SMPN 3 Denpasar dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2019 penulis lulus dari SMAN 4 Denpasar jurusan IPA dan melanjutkan ke program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester genap akhir tahun 2022 penulis telah menyelesaikan Proposal yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”. Selanjutnya, mulai tahun 2019 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Pendidikan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.