

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu (tahun 2023)											
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agu	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	
1	Penyusunan Proposal	■	■	■									
2	Pendaftaran seminar Proposal			■									
3	Seminar Proposal			■									
4	Pelaksanaan Penelitian				■	■	■						
5	Pengumpulan dan Analisis Data				■	■	■						
6	Penyusunan Skripsi							■	■	■	■		
7	Ujian Skripsi										■		
8	Publikasi											■	
9	Revisi Skripsi											■	
10	Pengumpulan Skripsi											■	

Lampiran 2 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 dibawah 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 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 terakhirseberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				

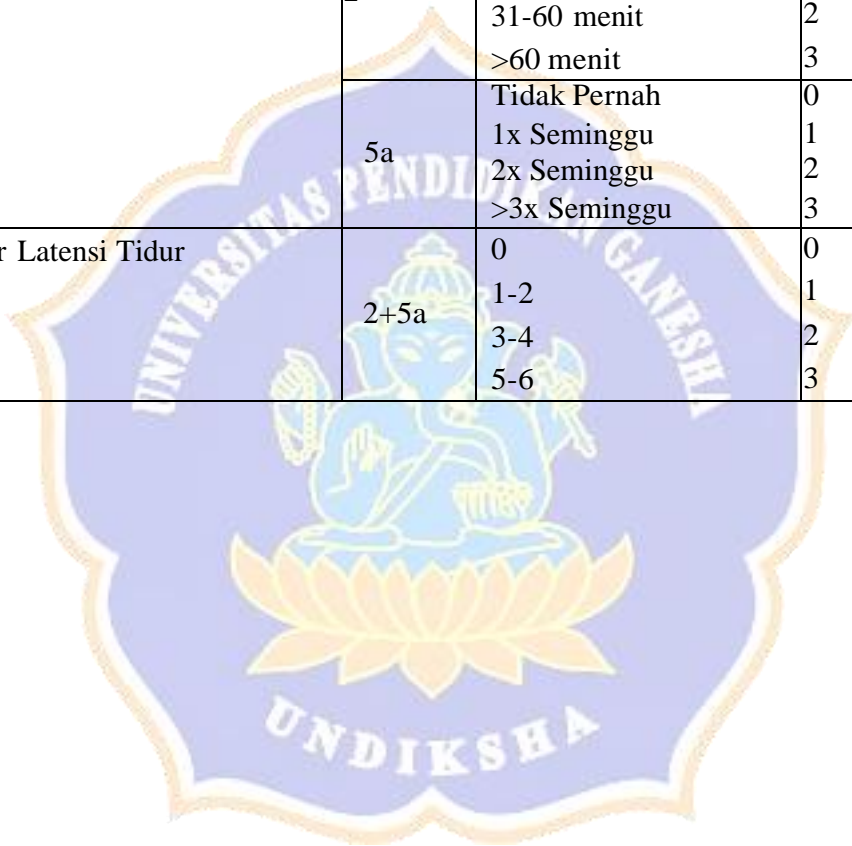
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				



PSQI

Tabel 2

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 < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 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 3 Kuesioner Kualitas Status Imun

Kuesioner Status Imun (KSI)

Mohon tunjukkan seberapa sering Anda merasakan keluhan berikut dalam 12 bulan terakhir:

	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Teratur	Sering	(Hampir) selalu
Demam tinggi mendadak					
Diare					
Sakit Kepala					
Masalah Kulit (ct. jerawat & eksim)					
Nyeri otot dan sendi					
Pilek					
Batuk					

Apa yang Anda rasakan pada saat ini?

A	Saya menilai kesehatan saya secara umum dengan skor berikut (0 = sangat buruk; 10 = sangat baik)
B	Saya menilai fungsi imun saya dengan skor berikut (0 = sangat buruk; 10 = sangat baik)
C	Apakah fungsi imun Anda mengalami penurunan saat ini?	Ya	Tidak
D	Apakah Anda memiliki penyakit kronis? Jika ya, sebutkan secara spesifik:	Ya	Tidak

Diagram A1. Kuesioner Status Imun (KSI).

Tabel A1. Petunjuk Penilaian KSI.

Skor Mentah	Skor Akhir
≥15	0
14	1
13	2
11, 12	3
10	4
8, 9	5
7	6
6	7
5	8
3, 4	9
<2	10

Setiap butir KSI dapat dinilai sebagai berikut: Tidak pernah = 0 poin; Kadang-kadang = 1 poin; Secara teratur = 2 poin; Sering = 3 poin; (Hampir) selalu = 4 poin; Hitung jumlah nilai dari 7 butir KSI. Untuk mendapatkan skor KSI akhir, terjemahkan skor KSI "mentah" sebagai berikut: Interpretasi status imun yang dirasakan: 0 = sangat buruk, 10 = sangat baik. Ambang batas untuk fungsi imun yang menurun: KSI <6.

Lampiran 4 Lembar Persetujuan *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)/*INFORMED CONSENT*

(UNTUK ORANG DEWASA)

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju***) ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS STATUS IMUN PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNDIKSHA ANGKATAN 2022

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangani untuk arsip saya.

Identitas	Tanggal Persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta: Usia: Alamat: No. HP:		
Nama Peneliti:		

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 5 Ethical Clearance



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN

Jl. Udayana No.11, Singaraja, Bali, Kode Pos 81116
Email : kep@unpg.ganesha.ac.id

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
(ETHICAL CLEARANCE)

No : 116/UN48.24.11/LT/2023

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian serta menjamin bahwa penelitian berjalan sesuai dengan pedoman Internasional Conference on Harmonisation – Good Clinical Practice (ICH-GCP) dan aturan lainnya yang berlaku, telah mengkaji dengan teliti dan menyetujui proposal penelitian berjudul :

The Research Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Pendidikan Ganesha, in an effort to protect the basic right and welfare of the research subject and to ensure that research operates in accordance with International Conference on Harmonisation – Good Clinical Practice (ICH-GCP) guidelines and other applicable and regulations, has thoroughly reviewed and approved a research proposal entitled :


“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Status Imun Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran UNDIKSHA Angkatan 2022”

Registration Number : 061/01/15/09/2023
Nama Penelitian Utama : Bimbim Omar Batistuta
Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.
Supervisor/Other Researcher : 2. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
Tempat Penelitian : Universitas Pendidikan Ganesha, Buleleng
Research location
Versi Dokumen (tanggal masuk) : 15 September 2023
Document Version

proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 08 Desember 2023
Date
Ketua
Chairman,


Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.
NIP. 198209302009121003

Keterangan/notes:

Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan.

This ethical clearance is effective for one year from the due date.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komite Etik Penelitian.

At the end of the research, progress and final summary report should be submitted to Research Ethics Committee.

Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.

If there is any protocol modification or deviation and/or extension of the study, the Principal Investigator must resubmit the protocol for approval.

Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian.

Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Research Ethics Committee.

Lampiran 6 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 : Bimbim Omar Batistuta /2018011017
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Imunitas pada Mahasiswa Kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.
 Pembimbing I : dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan Dosen	Tanda Tangan Mahasiswa
1	7 Maret 2023	Saran pergantian judul		
2	3 April 2023	Bimbingan Bab I, II		
3	12 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III		
4	15 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III		
5	8 Desember 2023	Bimbingan Bab IV		
6	13 Desember 2023	Bimbingan Bab IV		
7	15 Desember 2023	Bimbingan Bab V, VI		
8	18 Desember 2023	Bimbingan Bab IV, V, VI		
9	27 Des 2023	Bimbingan Bab IV, V, VI		

Lampiran 7 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 : Bimbim Omar Batistuta /2018011017
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Imunitas pada Mahasiswa Kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.
 Pembimbing II : Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.

No	Tanggal	Uraian Bimbingan	Tanda Tangan Dosen	Tanda Tangan Mahasiswa
1	6 Maret 2023	Bimbingan Bab I		
2	10 April 2023	Bimbingan Bab II		
3	16 April 2023	Bimbingan bab II		
4	9 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III		
5	17 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III		
6	30 Nov 2023	Bimbingan Bab IV		
7	11 Des 2023	Bimbingan Bab V, VI		
8	16 Des 2023	Bimbingan Bab V		
9	18 Des 2023	Bimbingan Bab IV, V, VI		
10	21 Des 2023	Bimbingan Bab IV, V, VI		

Lampiran 8 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/TA/PA*)**

Nama Mahasiswa : Bimbim Omar Batistuta
NIM : 2018011017
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Imunitas pada Mahasiswa Kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.

No	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	7 Maret 2023	Saran pergantian judul	[Signature]
2	3 April 2023	Bimbingan Bab I, II	[Signature]
3	12 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III	[Signature]
4	15 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III	[Signature]
5	8 des 2023	Bimbingan Bab IV	[Signature]
6	13 Des 2021	Bimbingan Bab IV	[Signature]
7	15 Des 2023	Bimbingan Bab V, VI	[Signature]
8	18 Des 2023	Bimbingan Bab IV, V, VI	[Signature]
9	27 Des 2023	Bimbingan Bab IV, II, VI	[Signature]

Lampiran 9 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 : FKUndiksha@gmail.com
 Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Bimbim Omar Batistuta
 NIM : 2018011017
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Imunitas pada Mahasiswa Kedokteran Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022.

No	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	6-Maret 2023	Bimbingan Bab I	
2	10 April 2023	Bimbingan Bab II	
3	16 April 2023	Bimbingan Bab III	
4	3 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III	
5	17 Mei 2023	Bimbingan Bab I, II, III	
6	30 Nov 2022	Bimbingan Bab IV	
7	4 Desember 2022	Bimbingan Bab V, VI	
8	16 Desember 2022	Bimbingan Bab V	
9	18 Desember 2022	Bimbingan Bab IV, V, VI	
10	21 Des 2022	Bimbingan Bab IV, V, VI	

Lampiran 10 Riwayat Hidup



Bimbim Omar Batistuta Lahir di Pasuruan, Jawa Timur pada tanggal 17 Agustus 2002. Penulis lahir dari pasangan suami istri yaitu Bambang Waffianto dan Eny Idiawati. Penulis sekeluarga beralamat di perumahan Batumas Candra Asri Blok E2/No.8, Kecamatan Pandaan, Kabupaten Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. Penulis menyelesaikan Pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 1 Pandaan pada tahun 2014, menyelesaikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Pandaan pada tahun 2017, menyelesaikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pandaan pada tahun 2020. Penulis kemudian melanjutkan Pendidikan Sarjana Strata Satu Kedokteran di Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha sampai dengan penulisan skripsi ini. Pada semester 7 sebagai semester akhir pada tahun 2023, atas izin Tuhan Yang Maha Esa serta dukungan civitas akademik Universitas Pendidikan Ganesha dan doa orang-orang tercinta penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Status Imun pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2022”.

