



Lampiran 01. Jadwal Kegiatan

No.	Nama Kegiatan	Bulan tahun 2025									
		Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Spt	Okt	Nov	Des
1.	Penyusunan proposal										
2.	Bimbingan Proposal										
3.	Pendaftaran Seminar Proposal										
4.	Pelaksanaan Penelitian dan Pengumpulan Data										
5.	Pengolahan Data										
6.	Analisis Data										
7.	Pembuatan Laporan dan Hasil Penelitian										
8.	Bimbingan Skripsi										
9.	Sidang Skripsi										



Lampiran 02. Kelayakan Etik


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
KOMISI ETIK PENELITIAN
Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos
81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id**

**KETERANGAN PEMBEBAAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)
No: 117/UN.48.16.04/PT/2025**

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilens/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul :
The Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guarantee 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 Kualitas Tidur Dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi Pada Guru SMA dan SMK Di Kecamatan Seririt"

Nomor Prokotol : 087/01/02/08/2025
 Nama Penelitian Utama : Ketut Dera Tri Udayana
Principal Researcher
 Pembimbing/Peneliti Lain : 1. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed.
Supervisor/Other Researcher 2. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
 Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
 Tempat Penelitian : SMAN 1 SERIRIT, SMKN 1 SERIRIT, SMKN 2 SERIRIT.
Research location

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

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
 Tanggal : 16 Agustus 2025
Date
 Ketua
Chairman

Mengetahui,
 Plt. Kepala LPPM Undiksha,


 Komang Hendra Setiawan
 NIP. 198209302009121003


 I Gusti Lanang Agung Parwata
 NIP 196906061994121001

Lampiran 03. 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 : Ketut Dera Tri Udayana / 2218011086

Judul Skripsi : Hubungan kulitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Puskesmas Seririt 1

Pembimbing I : Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.Biomed

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

Lampiran 04. 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 : Ketut Dera Tri Udayana
NIM : 2218011086
Judul Skripsi : Hubungan kulitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Puskesmas Seririt 1

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 05. 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

Nama Mahasiswa/NIM : Ketut Dera Tri Udayana / 2218011086

Judul Skripsi : Hubungan kulitas tidur dengan kejadian hipertensi pada

pasien dewasa di Puskesmas Seririt 1

Pembimbing II : dr. I Made Kusuma Wijaya, S.ked., M.Kes.

***Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing**

Lampiran 06. 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

Nama Mahasiswa : Ketut Dera Tri Udayana
NIM : 2218011086
Judul Skripsi : Hubungan kulitas tidur dengan kejadian hipertensi pada pasien dewasa di Puskesmas Seririt 1

***Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing**

Lampiran 07. Pernyataan Persetujuan

PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)/

INFORMED CONSENT

(UNTUK ORANG DEWASA)

Setelah saya membaca atau memperoleh penjelasan, serta sepenuhnya menyadari, memahami, dan mengerti mengenai tujuan, manfaat, serta risiko yang mungkin timbul dari penelitian ini. Saya juga telah diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, yang seluruhnya telah dijawab dengan memuaskan. Selain itu, saya memahami bahwa sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikutsertaan dalam penelitian ini. Dengan demikian, saya menyatakan **(setuju/tidak setuju)** untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul:

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI

PADA PASIEN RAWAT JALAN DI PUSKESMAS SERIRIT 1

Saya secara sukarela memilih berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa ada tekanan atau paksaan dari pihak manapun. Saya akan menerima salinan dokumen penjelasan serta formulir persetujuan yang saya tandatangani, sehingga saya memiliki dokumen yang baik.

	Tanggal persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama peserta: Jenis Kelamin: Usia: Alamat: No Hp:		
Nama peneliti: Ketut Dera Tri Udayana		
Nama saksi:		

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 08. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk:

1. Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa Anda lakukan.
2. Jawaban dari Anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui.
3. Berilah tanda (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan Anda
4. Tuliskan jawaban Anda dengan jelas pada kolom yang disediakan sesuai dengan keadaan anda.
5. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan jujur

1.	Dalam sebulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya mulai tidur malam?	Jam : Menit (misal 21:00)			
2.	Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) biasanya yang Anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malam?	≤ 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	> 60 menit
3.	Dalam sebulan terakhir, pukul berapa biasanya Anda bangun di pagi hari?	Jam : Menit (misal 05:00)			
4.	Dalam sebulan terakhir, berapa jam tidur yang anda dapatkan setiap malam hari? (hal ini berbeda dengan jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur) (Jumlah jam tidur per malam)	> 7 jam	6-7 jam	5-6 jam	< 5 jam
Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang Anda anggap paling tepat!					

		Tidak ada dalam satu bulan terakhir	<1x dalam seminggu	1 atau 2x dalam seminggu	$\geq 3x$ dalam seminggu
5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur karena hal di bawah ini:				
	a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
	b. Terbangun di tengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?				
6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengkonsumsi obat tidur (dengan resep dokter atau dijual bebas) untuk membantu Anda tertidur?				
7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika				

	menyetir, makan, atau melakukan aktivitas sehari-hari?				
8.	Dalam sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang membatasi semangat Anda dalam menyelesaikan sesuatu hal?	Tidak ada masalah	Hanya sedikit masalah	Agak bermasalah	Masalah yang sangat besar
9.	Dalam sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?	Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat buruk

No.	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Skor
1.	Kualitas Tidur Subjektif	9	Sangat Baik Baik Buruk Sangat Buruk	0 1 2 3
2.	Latensi Tidur	2	\leq 15 menit 16-30 menit 31-60 menit $>$ 60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Ada $<$ 1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu \geq 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 Kebiasaan Tidur Tuliskan jumlah jam tidur (pertanyaan no. 4):		\geq 85% 75-84% 65-74% $<$ 65%	0 1 2 3

	Hitung jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur: Jam bangun tidur (pertanyaan no. 3) – Jam tidur (pertanyaan no. 1) = Hitung efisiensi kebiasaan tidur: $\frac{\text{Jumlah jam tidur}}{\text{Jumlah jam di tempat tidur}} \times 100\%$			
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak Ada <1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu ≥3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Gangguan Tidur	5b+5c+5d +5e+5f+5 g+5h+5i+ 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak Ada <1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu ≥3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi Sehari-Hari	7	Tidak Ada <1x Seminggu 1 atau 2x Seminggu ≥3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Ada Sedikit Masalah Agak Bermasalah Masalah yang Sangat Besar	0 1 2 3
	Skor Disfungsi Sehari-Hari	7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Untuk menentukan skor akhir kualitas tidur keseluruhan yaitu dengan menjumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Skor Global PSQI: Baik :≤5, Buruk : >5

Lampiran 09. Lembar Pengumpulan Data

NO	NAMA	TENSI TINGGI	KUALITAS TIDUR	DIRASI TIDUR	JENIS KELAMIN	USIA
1	LUH NINIK MARIANI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	43
2	PUTU YUYUN NIARTHAA DEWI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	36
3	LUH YULIANI	TIDAK	BURUK	>7 JAM	P	39
4	PUTU MAS RINDA MELANI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	30
5	ANIS WAHYUNINGSIH	YA	BURUK	6-7 JAM	P	50
6	TATSANI WIDI ARINI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	33
7	LUH WIWIK PRIMAYANTI	TIDAK	BURUK	<5 JAM	P	38
8	WAWAN BUDIANTO	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	L	44
9	FEBRIA RUDHYANI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	39
10	I.B WAHYU PERMANA	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	L	39
11	EVINA	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	33
12	SATRIA ISKANDAR	TIDAK	BAIK	>7 JAM	L	35
13	PUTU SURYANI	TIDAK	BAIK	>7 JAM	P	33
14	NI MADE FEBRIYANI	TIDAK	BAIK	>7 JAM	P	45
15	KM ARINI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	39
16	RATNA TRI PUSPITASARI	TIDAK	BURUK	<5 JAM	P	41
17	KT SRI ADALENA	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	37
18	DWI KURNIAWATI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	39
19	I GUSTI NGURAH MERTHA	YA	BURUK	5-6 JAM	L	31
20	KD TINA SUSTYANI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	31
21	PT GITTA PRATIWI	TIDAK	BURUK	>7 JAM	P	30
22	KM BAYU PARIYASA	YA	BURUK	>7 JAM	L	34
23	KADEK PASEK WIDIARTHA	YA	BURUK	>7 JAM	L	37
24	PUTU AYU LESTARI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	33
25	MUHAMMAD JUFRIN	YA	BURUK	5-6 JAM	L	42
26	PUTU SRI WARMADEWI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	35
27	SANTI PRATIWI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	40
28	NI NYOMAN SUWARTINI	TIDAK	BURUK	>7 JAM	P	50
29	MADE DEWI GATRINI	TIDAK	BAIK	>7 JAM	P	41
30	KD THERA OKTARIYANI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	30
31	NI WAYAN MULIANTARI	TIDAK	BAIK	>7 JAM	P	32
32	PUTU EVICK EVELINA	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	44
33	MADE CANDRA PURNAMI	YA	BAIK	6-7 JAM	P	40
34	NI WAYAN BUDIARI	YA	BURUK	6-7 JAM	P	39
35	LUH YULIANTI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	39
36	KOMANG ELLYA RADMINIWATI	YA	BURUK	5-6 JAM	P	38

37	GEDE AAN KARISMA	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	L	31
38	GEDE WISNU MAHAYASA	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	L	33
39	NI MD WAHYU CAHYANI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	31
40	KADEK PARMAYASA	YA	BURUK	6-7 JAM	L	38
41	LUH RIKA WIDIASTUTI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	41
42	MD HAPPY MAHA WEDA WATI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	38
43	LUH MD ERNAWATI	TIDAK	BURUK	5-6 JAM	P	40
44	LUH DETRIYANI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	31
45	LUH ARI MULIANI	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	P	31
46	NI PT SRI ASTUTI	YA	BAIK	5-6 JAM	P	36
47	SANG AYU UTU FEBRIANI PUTRI	TIDAK	BAIK	> 7 JAM	P	31
48	SUTAMA	YA	BAIK	6-7 JAM	L	42
49	RAFLI ALFIANSAH	YA	BURUK	6-7 JAM	L	33
50	JORDY GEDE	TIDAK	BURUK	6-7 JAM	L	30
51	NI MD SRI WITANI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	30
52	ETI NOVANTI	YA	BURUK	< 5 JAM	P	47
53	NI PT WAHYU ANANDA MURTI	YA	BURUK	5-6 JAM	L	30
54	I KADEK MUSTIKA	YA	BURUK	6-7 JAM	L	37
55	I MD RIERLIN	TIDAK	BAIK	5-6 JAM	L	40
56	I KD MAHARJAYA	YA	BURUK	5-6 JAM	L	38
57	GEDE ARSA	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	L	30
58	I PT ARYASA	YA	BURUK	5-6 JAM	L	38
59	DW GD PUTRA ASTAWA	YA	BURUK	6-7 JAM	L	47
60	KM WIDIARTHA	YA	BURUK	6-7 JAM	L	45
61	PUTU SUDIANI	TIDAK	BAIK	5-6 JAM	P	32
62	I KETUT AGUS BRATASENA	TIDAK	BURUK	<5 JAM	L	44
63	PUTU UTAMI YOGISWARI	TIDAK	BAIK	5-6 JAM	P	38
64	NI KM FINA SASMITA	TIDAK	BURUK	<5 JAM	P	31
65	NI NYMN DINA TRIANI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	30
66	PT EKA PRIMAYANTI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	33
67	I A NOVIA ARI SWANDEWI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	30
68	WAYAN SUARSA	YA	BAIK	6-7 JAM	L	47
69	KM SUARDIKA	TIDAK	BSAIK	6-7 JAM	L	35
70	KADEK DWI MAHAYENI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	P	30
71	NYOMAN DONI	TIDAK	BAIK	6-7 JAM	L	33
72	MADE WAHYU PRATAMA	TIDAK	BAIK	> 7 JAM	L	33

Lampiran 10. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Usia**usia kategori**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	33	45.8	45.8
	2.00	23	31.9	77.8
	3.00	11	15.3	93.1
	4.00	5	6.9	100.0
Total	72	100.0	100.0	



Lampiran 11. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	26	36.1	36.1	36.1
	P	46	63.9	63.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	



Lampiran 12. Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur**Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	31	43.1	43.1	43.1
	BURUK	41	56.9	56.9	100.0
	Total	72	100.0	100.0	



Lampiran 13. Distribusi Sampel Berdasarkan Tekanan Darah Tinggi**Tekanan Darah Tinggi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK	52	72.2	72.2	72.2
	YA	20	27.8	27.8	100.0
	Total	72	100.0	100.0	



Lampiran 14. Crosstabulasi Kualitas Tidur dengan Tekanan darah Tinggi

Kualitas Tidur * Durasi Tidur Crosstabulation

Kualitas Tidur	BAIK		Durasi Tidur						Total
			< 5 JAM	<5 JAM	> 7 JAM	>7 JAM	5-6 JAM	6-7 JAM	
Kualitas Tidur	BAIK	Count	0	0	4	3	4	20	31
		% within Kualitas Tidur	0.0%	0.0%	12.9%	9.7%	12.9%	64.5%	100.0%
		% within Durasi Tidur	0.0%	0.0%	66.7%	50.0%	22.2%	54.1%	43.1%
BURUK	BURUK	Count	1	4	2	3	14	17	41
		% within Kualitas Tidur	2.4%	9.8%	4.9%	7.3%	34.1%	41.5%	100.0%
		% within Durasi Tidur	100.0%	100.0%	33.3%	50.0%	77.8%	45.9%	56.9%
Total		Count	1	4	6	6	18	37	72
		% within Kualitas Tidur	1.4%	5.6%	8.3%	8.3%	25.0%	51.4%	100.0%
		% within Durasi Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%



Lampiran 15. Hasil Perhitungan Berdasarkan Uji Chi square

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.275 ^a	5	.068
Likelihood Ratio	12.345	5	.030
N of Valid Cases	72		

a. 8 cells (66,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,43.



**Lampiran 16. Dokumentasi Pengambilan Data Pada Masing Masing Sekolah
SMA dan SMK di Kecamatan Seririt**

1. SMAN 1 Seririt



2. SMKN 1 Seririt



3. SMKN 2 Seririt



Lampiran 17. Riwayat Hidup

Penulis bernama Ketut Dera Tri Udayana. Lahir di Patemon pada tanggal 23 Januari 2005. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Made Dereksen dan Ibu Made Triadi serta dibesarkan juga oleh Bapak Ketut Sueden dan Ibu Kadek Suarjani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Jalan Ratna, Desa Patemon, Kecamatan Seririt, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Patemon dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Seririt dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Seririt jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) kemudian melanjutkan pendidikan ke sarjana strata satu Fakultas Kedokteran, Jurusan Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2022. Pada semester akhir tahun 2025, penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Tekanan Darah Tinggi Pada Guru SMA dan SMK di Kecamatan Seririt". Selanjutnya, mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan tugas akhir ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.