

LAMPIRAN



Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

[illegible]

Lampiran 2. Formulir Survei Awal

LEMBAR SKRINING RESPONDEN PENELITIAN

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama, lalu lingkari salah satu huruf jawaban (a atau b) yang paling sesuai dengan kondisi Anda. Jika terdapat pertanyaan berupa kolom, dapat di isi sesuai dengan arahan

1. Apakah Anda merupakan mahasiswa aktif Jurusan Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Pendidikan Ganesha?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah dalam 30 hari terakhir Anda sempat mengalami kondisi sakit (seperti demam, flu, dll)?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah dalam 30 hari terakhir Anda sedang mengonsumsi obat yang dapat memengaruhi tidur atau aktivitas fisik?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Dalam 30 hari terakhir, apakah Anda pernah melakukan olahraga intensitas sedang-berat (misalnya jogging, bersepeda cepat, lari, futsal, renang intensif, HIT, atau angkat beban) dalam waktu ≤ 2 jam sebelum tidur?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Dalam 30 hari terakhir, apakah Anda mengonsumsi minuman beralkohol lebih dari 3 hari dalam seminggu?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Dalam 30 hari terakhir, apakah Anda pernah mengonsumsi minuman beralkohol ≥ 2 gelas standar (setara dengan 700 ml bir 5%, 300 ml wine 12%, 90 ml spirit 40%, atau kombinasi minuman dengan total 28 gram etanol murni) dalam satu kali minum?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Dalam 30 hari terakhir, apakah Anda mengonsumsi produk tembakau atau nikotin (rokok, vape, dll) dalam waktu ≤ 4 jam sebelum tidur?
 - a. Ya

- b. Tidak
8. Dalam 30 hari terakhir, apakah Anda mengonsumsi kafein (kopi, teh, minuman berenergi, atau soda) ≥ 100 mg (setara ± 1 cangkir kopi) dalam waktu ≤ 4 jam sebelum tidur?
- a. Ya
- b. Tidak
9. Dalam 30 hari terakhir, apakah Anda mengonsumsi kafein ≥ 400 mg (setara ± 4 cangkir kopi) dalam waktu ≤ 12 jam sebelum tidur?
- a. Ya
- b. Tidak
10. Isi kolom dibawah ini

Berat Badan \rightarrow (Dalam Kg)

Tinggi Badan \rightarrow (Dalam Cm)



Lampiran 3. *Informed consent*

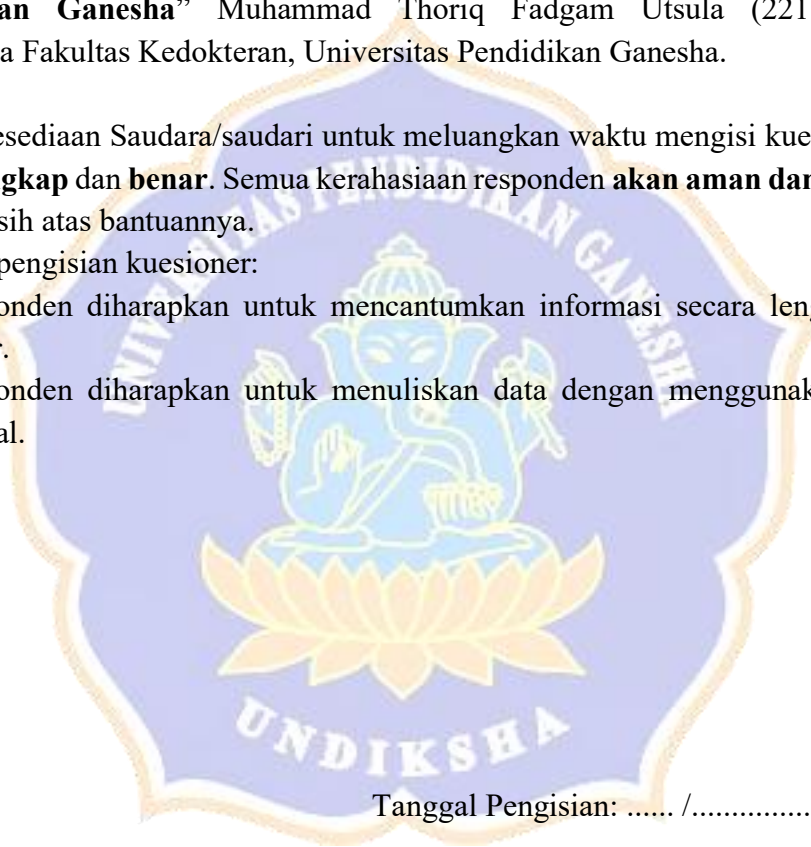
KUESIONER AKTIVITAS FISIK (IPAQ) DAN KUALITAS TIDUR (PSQI) BERBAHASA INDONESIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Kuesioner ini digunakan sebagai instrument untuk penyusunan skripsi mengenai **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”** Muhammad Thoriq Fadgam Utsula (2218011068) mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha.

Mohon kesediaan Saudara/saudari untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini secara **lengkap** dan **benar**. Semua kerahasiaan responden **akan aman dan terjaga**. Terimakasih atas bantuannya.

Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Responden diharapkan untuk mencantumkan informasi secara lengkap dan benar.
2. Responden diharapkan untuk menuliskan data dengan menggunakan huruf kapital.



Tanggal Pengisian: /...../2025

Lampiran 4. Formulir Persetujuan Responden Penelitian

INFORMED CONSENT

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, maka saya **setuju/tidak setuju** ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun.

	Tanggal Persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta :		
Usia :		
Jenis Kelamin :		
Kelas :		
Alamat :		
No HP :		
Riwayat Penyakit Kronis :		
Nama Peneliti :		
Nama Saksi:		

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur

KUESIONER KUALITAS TIDUR *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) BERBAHASA INDONESIA PSQI*

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?

Jawaban:

2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

Jawaban:

3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?

Jawaban:

4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

Jawaban:

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 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 6. Kuesioner Penelitian Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ) BERBAHASA INDONESIA

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat. Contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?

_____ hari seminggu

Tidak ada aktivitas fisik berat → lanjut ke nomor 3

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?

_____ jam _____ menit sehari

Tidak tahu/ Tidak pasti

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda

santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.

Tidak ada aktivitas fisik sederhana → lanjut ke nomor 5

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?

_____ jam _____ menit sehari

Tidak tahu/ Tidak pasti

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minima 10 menit.

_____ hari seminggu

Tiada berjalan kaki → lanjut ke nomor 7

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?

☐ _____jam _____menit sehari
Tidak tahu/ Tidak pasti

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja?

☐ _____jam _____menit sehari
Tidak tahu/ Tidak pasti



Lampiran 7. Kisi-kisi Kuesioner PSQI

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 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a		
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5 jam	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, 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

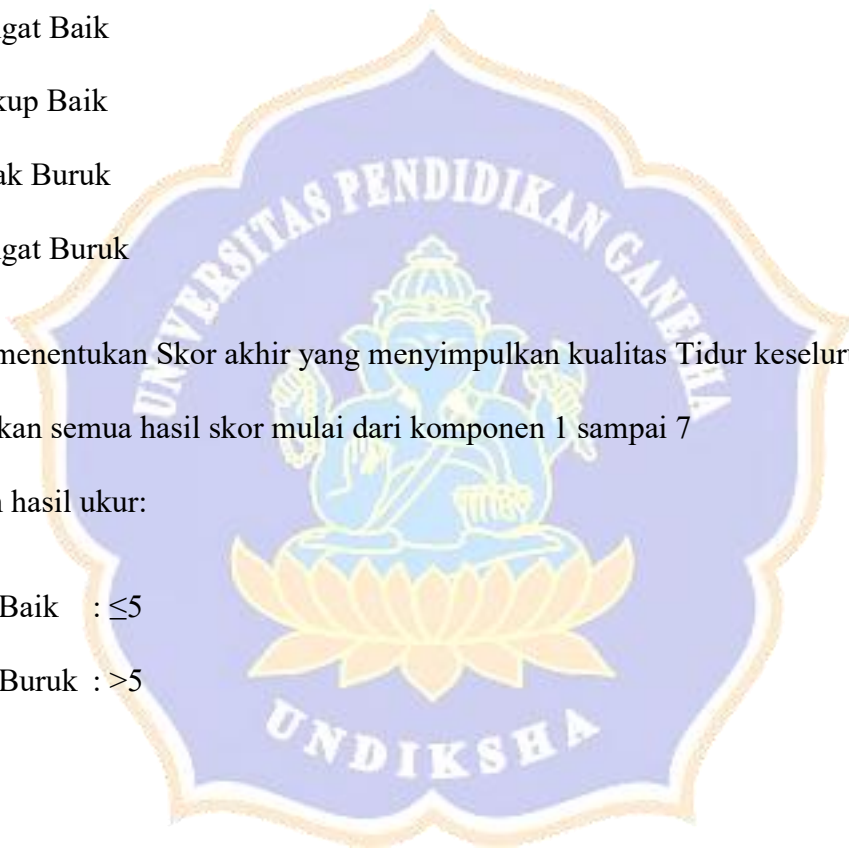
3 = Sangat Buruk

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 8. Kisi-kisi Kuesioner IPAQ

Klasifikasi aktivitas fisik dalam IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas dan total skor MET-minutes/minggu.

1. Kategori Rendah

- a. Tidak memenuhi kriteria kategori sedang maupun tinggi.

2. Kategori Sedang

Memenuhi salah satu dari tiga kriteria berikut:

- a. ≥ 3 hari aktivitas berat ≥ 20 menit/hari
- b. ≥ 5 hari aktivitas sedang atau berjalan ≥ 30 menit/hari
- c. ≥ 5 hari kombinasi berjalan, sedang, atau berat dengan total ≥ 600 MET-menit/minggu

3. Kategori Tinggi

Memenuhi salah satu:

- a. ≥ 3 hari aktivitas berat dengan total ≥ 1.500 MET-menit/minggu
- b. ≥ 7 hari kombinasi berjalan, sedang, atau berat dengan total ≥ 3.000 MET-menit/minggu

Konversi MET untuk IPAQ

- Berjalan = 3,3 MET
- Aktivitas sedang = 4,0 MET
- Aktivitas berat = 8,0 MET

Rumus:

$$\text{MET-menit/minggu} = \text{MET} \times \text{menit/hari} \times \text{hari/minggu}$$



Lampiran 9. Surat Kelaikan 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

Nomor : 225/UN.48.16.04/PT/2025
Lampiran : 1 gabung
Hal : Penyerahan *Ethical Exemption*

Yth.

Muhammad Thoriq Fadgam Utsula

di tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami menyerahkan *Ethical Exemption/Keterangan Pembebasan Etik* Nomor: 159/01/26/11/2025, tertanggal 10 Desember 2025

Hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Surat kelaikan etik hanya berlaku satu tahun sejak tanggal dikeluarkan.
2. Setelah selesai melaksanakan penelitian, peneliti utama wajib menyerahkan 1 (satu) rangkap hasil penelitian.
3. Jika ada perubahan yang menyangkut dengan hal penelitian atau perpanjangan penelitian, mohon untuk melaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komite Etik Penelitian (KEP) Universitas Pendidikan Ganesha.

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

Ditetapkan di : Singaraja

Tanggal : 10 Desember 2025

Ketua

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP. 196906061994121001

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003



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

**KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK
(ETHICAL EXEMPTION)**

No: 226/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/surveilans/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 guaranty that the research using survei 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 pada Mahasiswa Angkatan
2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan
Ganesha"**

Nomor Prokotel : 159/01/26/11/2025
Nama Penelitian Utama : Muhammad Thoriq Fadgam Utsula
Principal Researcher
Pembimbing/Peneliti Lain : 1. Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si.
Supervisor/Other Researcher 2. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Institution
Tempat Penelitian : Fakultas Kedokteran, Undiksha
Research location

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

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP. 196906061994121001

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 10 Desember 2025
Date
Ketua
Chairman,

Komang Hendra Setiawan
NIP. 198209302009121003

Lampiran 10. Hasil Pengumpulan Data

No	Jenis Kelamin	Kualitas Tidur	Aktivitas Fisik
1	P	Baik	Tinggi
2	P	Buruk	Rendah
3	P	Baik	Rendah
4	L	Baik	Tinggi
5	P	Baik	Tinggi
6	L	Baik	Tinggi
7	L	Baik	Tinggi
8	P	Buruk	Sedang
9	P	Buruk	Sedang
10	L	Baik	Tinggi
11	P	Baik	Sedang
12	L	Baik	Tinggi
13	L	Buruk	Rendah
14	P	Baik	Tinggi
15	P	Buruk	Sedang
16	P	Baik	Rendah
17	P	Baik	Rendah
18	P	Baik	Tinggi
19	P	Buruk	Sedang
20	P	Buruk	Rendah
21	P	Buruk	Tinggi
22	L	Baik	Rendah
23	L	Baik	Tinggi
24	L	Buruk	Tinggi
25	P	Baik	Sedang
26	P	Buruk	Tinggi
27	L	Buruk	Rendah
28	L	Buruk	Rendah
29	L	Baik	Sedang
30	P	Buruk	Sedang

No	Jenis Kelamin	Kualitas Tidur	Aktivitas Fisik
31	L	Buruk	Sedang
32	P	Buruk	Rendah
33	P	Buruk	Rendah
34	P	Baik	Sedang
35	L	Buruk	Rendah
36	L	Baik	Sedang
37	P	Buruk	Sedang
38	P	Buruk	Sedang
39	P	Buruk	Rendah
40	P	Buruk	Sedang
41	L	Buruk	Tinggi
42	P	Baik	Sedang
43	P	Baik	Tinggi
44	L	Buruk	Sedang
45	P	Baik	Tinggi
46	P	Baik	Tinggi
47	P	Buruk	Rendah
48	P	Buruk	Rendah
49	P	Buruk	Tinggi
50	P	Buruk	Rendah
51	P	Baik	Rendah
52	P	Baik	Sedang
53	P	Buruk	Sedang
54	P	Buruk	Sedang
55	P	Buruk	Tinggi
56	P	Baik	Rendah
57	P	Baik	Sedang
58	P	Buruk	Rendah
59	P	Baik	Sedang
60	P	Baik	Tinggi

Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	.285	60	<,001	.471	60	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas Tidur	.194	60	<,001	.904	60	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Kualitas Tidur * Aktivitas Fisik Crosstabulation

			Aktivitas Fisik			Total
			RENDAH	SEDANG	TINGGI	
Kualitas Tidur	BAIK	Count	6	9	14	29
		% within Kualitas Tidur	20.7%	31.0%	48.3%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	31.6%	42.9%	70.0%	48.3%
		% of Total	10.0%	15.0%	23.3%	48.3%
	BURUK	Count	13	12	6	31
		% within Kualitas Tidur	41.9%	38.7%	19.4%	100.0%
		% within Aktivitas Fisik	68.4%	57.1%	30.0%	51.7%
		% of Total	21.7%	20.0%	10.0%	51.7%
Total	Count		19	21	20	60
	% within Kualitas Tidur		31.7%	35.0%	33.3%	100.0%
	% within Aktivitas Fisik		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		31.7%	35.0%	33.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.148 ^a	2	.046
Likelihood Ratio	6.295	2	.043
Linear-by-Linear Association	5.707	1	.017
N of Valid Cases	60		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.18.

Ranks

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas Tidur	Perempuan	43	30.79	1324.00
	Laki-laki	17	29.76	506.00
	Total	60		

Test Statistics^a

Kualitas Tidur

Mann-Whitney U	353.000
Wilcoxon W	506.000
Z	-.208
Asymp. Sig. (2-tailed)	.835

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin

Ranks

	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Aktivitas Fisik	Perempuan	43	28.93	1244.00
	Laki-laki	17	34.47	586.00
	Total	60		

Test Statistics^a

Aktivitas Fisik

Mann-Whitney U	298.000
Wilcoxon W	1244.000
Z	-1.107
Asymp. Sig. (2-tailed)	.268

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin

Lampiran 12. Lembar Bibingan 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

Nama Mahasiswa/NIM : Muhammad Thoriq Fadgam Utsula

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada
Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I : Irma Rahmayani, S.Pd., M.Si

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	13/03/2022	Bimbingan Judul		
2	16/03/2022	Bimbingan Bab I		
3	22/03/2022	Bimbingan Bab II		
4	01/04/2022	Bimbingan Bab III		
5	11/04/2022	Revisi		
6	12/04/2022	Bimbingan Bab IV - V		
7	19/04/2022	Bimbingan Bab VI - VII		
8	29/04/2022	Bimbingan Bab VIII - IX		
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				









*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 13. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan 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

Nama Mahasiswa : Muhammad Thoriq Fadgam Utsula
NIM : 2218011068
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	14/6/2022	Bimbingan Judul	
2	24/6/2022	Bimbingan Bab I	
3	27/6/2022	Bimbingan Bab II	
4	30/6/2022	Bimbingan Bab III	
5	12/7/2022	Revisi	
6	14/7/2022	Bimbingan Bab IV - V	
7	19/7/2022	Bimbingan Bab VI - VII	
8	27/7/2022	Bimbingan Bab VIII - IX	

















*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 14. Lembar Bibingan Skripsi Dosen Pembimbing II

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

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa/NIM : Muhammad Thoriq Fadgam Utsula
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas 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	11/05/2025	Bimbingan Judul		
2	14/05/2025	Bimbingan Bab I		
3	27/05/2025	Bimbingan Bab II		
4	10/06/2025	Bimbingan Bab III		
5	12/06/2025	Revisi		
6	12/12/2025	Bimbingan Bab IV - VI		
7	09/12/2025	Bimbingan Bab IV - VI		
8	09/01/2026	Bimbingan Bab IV - VI		









*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 15. Daftar Hadir Mahasiswa Bimbingan 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 : Muhammad Thoriq Fadgam Utsula
NIM : 2218011068
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	17/01/2021	Bimbingan Judul	
2	06/05/2021	Bimbingan Bab I	
3	22/05/2021	Bimbingan Bab II	
4	10/07/2021	Bimbingan Bab III	
5	11/08/2021	Revisi	
6	12/12/2021	Bimbingan Bab IV - V	
7	13/12/2021	Bimbingan Bab IV - V	
8	03/01/2022	Bimbingan Bab IV - V	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 16. Riwayat Hidup



Muhammad Thoriq Fadgam Utsula, yang lahir di Batam pada 01 Agustus 2003, adalah anak kedua dari pasangan Masra Efendi dan Sriwidiawaty. Perjalanan pendidikannya dimulai di SD Harapan Utama Batam, dilanjutkan di SMP Negeri 6 Batam, dan kemudian menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 Sumatera Barat. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan studi di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Di awal tahun 2026, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2022 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”. Sejak 2022 hingga sekarang, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

