



Lampiran 01. *Informed Consent*

KUESIONER KUALITAS TIDUR *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX* (PSQI) BERBAHASA INDONESIA, PENGUKURAN *RESTING HEART RATE*, DAN *BLEEP TEST* PADA ATLET PENCAK SILAT

Kuesioner ini digunakan sebagai instrumen untuk penyusunan skripsi mengenai **“Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng”** I Gede Gawandhi Arrya (2218011048) mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha.

Mohon kesediaan Saudara/I untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini secara **lengkap** dan **benar** serta mengikuti tes dengan bersungguh-sungguh. Semua kerahasiaan responden **aman dan terjaga**. Terima kasih 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.
3. Responden diharapkan untuk melingkari angka yang sesuai pada kuesioner PSQI.
4. Responden diharapkan untuk mengikuti *Bleep test*

Tanggal Pengisian: /...../2025

Lampiran 02. 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 Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng

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 :		
Nama Peneliti:		

Lampiran 03. Kuisioner Penelitian

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 dimalam 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?				



Kisi - Kisi Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Jawaban
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
	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	0 1 2

			Besar	3
		9	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	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 04. Sampel Penelitian

Kode	Usia	Jenis Kelamin	TB	BB	BMI	RHR	PSQI Score	Kualitas Tidur	VO2Max	Daya Tahan
1	15	Laki-Laki	168	52	18.42404	73	4	Baik	49.15008	Baik
2	15	Laki-Laki	168	60	21.2585	79	7	Buruk	49.15008	Baik
3	13	Laki-Laki	146	34	15.95046	76	8	Buruk	48.22862	Baik
4	13	Laki-Laki	150	37	16.44444	77	5	Baik	54.24537	Baik
5	14	Perempuan	165	54	19.83471	75	6	Buruk	41.70272	Sangat Baik
6	13	Perempuan	166	41	14.87879	69	3	Baik	41.70272	Sangat Baik
7	15	Perempuan	160	48	18.75	84	4	Baik	47.92146	Unggul
8	14	Laki-Laki	151	35.3	15.48178	80	6	Buruk	52.55102	Sangat Baik
9	13	Laki-Laki	155	41	17.06556	86	5	Baik	44.15869	Cukup
10	14	Laki-Laki	154	40	16.86625	79	3	Baik	49.45724	Baik
11	14	Laki-Laki	154	43	18.13122	71	4	Baik	47.92146	Baik
12	14	Laki-Laki	160	43	16.79688	70	5	Baik	41.37017	Cukup
13	13	Laki-Laki	143	31.5	15.40418	65	4	Baik	45.43607	Baik
14	13	Laki-Laki	159	45	17.79993	74	8	Buruk	47.92146	Baik
15	13	Laki-Laki	158	43	17.2248	65	4	Baik	47.92146	Baik
16	13	Laki-Laki	159	43	17.00882	74	2	Baik	46.07476	Baik
17	13	Laki-Laki	152	31	13.41759	69	5	Baik	50.07155	Baik
18	13	Laki-Laki	150	34	15.11111	54	4	Baik	49.45724	Baik
19	13	Laki-Laki	152	34	14.71607	65	6	Buruk	50.07155	Baik
20	12	Laki-Laki	158	41	16.42365	85	10	Buruk	50.07155	Baik
21	14	Perempuan	158	45	18.02596	91	6	Buruk	46.39411	Unggul
22	11	Perempuan	146	30	14.07394	78	8	Buruk	48.22862	Unggul
23	13	Laki-laki	155	41	17.06556	74	5	Baik	37.60064	Kurang
24	14	Laki-Laki	141	33.6	16.90056	75	6	Buruk	45.43607	Baik
25	13	Laki-Laki	153	42	17.94182	74	6	Buruk	38.98816	Cukup
26	13	Perempuan	173	51	17.04033	66	7	Buruk	45.43607	Unggul
27	13	Perempuan	157	39	15.82214	67	3	Baik	38.98816	Sangat Baik
28	14	Perempuan	158	46	18.42653	74	7	Buruk	35.98006	Baik
29	13	Perempuan	155	41	17.06556	79	5	Baik	47.30715	Unggul
30	13	Laki-Laki	150	35	15.55556	78	4	Baik	46.39411	Baik
31	14	Laki-Laki	160	44	17.1875	62	4	Baik	47.61431	Baik
32	13	Perempuan	150	41	18.22222	96	5	Baik	45.11673	Unggul

Lampiran 05. *Output SPSS*

		VO2max	SkorTidur
VO2max	Pearson Correlation	1	.102
	Sig. (2-tailed)		.580
	N	32	32
SkorTidur	Pearson Correlation	.102	1
	Sig. (2-tailed)	.580	
	N	32	32

		VO2max	RHR
VO2max	Pearson Correlation	1	.059
	Sig. (2-tailed)		.748
	N	32	32
RHR	Pearson Correlation	.059	1
	Sig. (2-tailed)	.748	
	N	32	32

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VO2max	.151	32	.062	.937	32	.063
SkorTidur	.157	32	.043	.951	32	.155
RHR	.112	32	.200 [*]	.979	32	.763



Lampiran 06. Dokumentasi



Lampiran 07. Surat Keterangan 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
81116Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735
Laman: www.undiksha.ac.id

KETERANGAN KELAIKAN ETIK (ETHICAL CLEARANCE)

No: 085/UN.48.16.04/PT/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian serta menjamin bahwa penelitian berjalan sesuai dengan pedoman *International 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 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 dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng”

Registration Number : 068/01/30/07/2025
Nama Peneliti Utama : I Gede Gawandhi Arya
Principal Researcher
Peneliti Lain : 1. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
Other Researcher : 2. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes.
Nama Institusi : Fakultas Kedokteran, Undiksha.
Institution
Tempat Penelitian : Kabupaten Buleleng
Research location

Versi Dokumen (tanggal masuk) : 30 Juli 2025
Document Version
proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya.
hereby declare that the proposal is exempted.

Ditetapkan di : Singaraja
Issued in
Tanggal : 13 Agustus 2025
Date
Ketua
Chairman,

Mengetahui,
Plt. Kepala LPPM Undiksha,

I Gusti Lanang Agung Parwata
NIP. 196906061994121001

Komang Hendra Setiawan
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 08. Log Book




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 Gede Gawandhi Arrya/2218011048

Judul Skripsi : Perbandingan Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng

Pembimbing I/H** : Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	10/3/25	Bimbingan Judul		
2	13/6/25	Bimbingan BAB I		
3	17/7/25	Bimbingan BAB II		
4	17/7/25	Bimbingan BAB III		
5	21/1/26	Bimbingan BAB IV		
6	31/1/26	Bimbingan BAB V & VI		
7	11/1/26	Bimbingan BAB VII		
8	12/1/26	Bimbingan Skripsi		









*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

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 : I Gede Gawandhi Arrya
NIM : 2218011048
Judul Skripsi : Perbandingan Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	14/03/25	Bimbingan Judul	
2	18/6/25	Bimbingan BAB I	
3	1/7/25	Bimbingan BAB II	
4	8/7/25	Bimbingan BAB III	
5	8/1/26	Bimbingan BAB IV	
6	6/1/26	Bimbingan BAB V	
7	8/1/26	Bimbingan BAB VI	
8	9/1/26	Bimbingan Skripsi	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

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 Gede Gawandhi Arrya/2218011048

Judul Skripsi : Perbandingan Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng

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

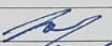







No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1	14/03/25	Bimbingan Judul		
2	18/6/25	Bimbingan BAB I		
3	1/7/25	Bimbingan BAB II		
4	8/7/25	Bimbingan BAB III		
6	8/1/26	Bimbingan BAB IV		
7	6/1/26	Bimbingan BAB V		
8	8/1/26	Bimbingan BAB VI		
8	9/1/26	Bimbingan Skripsi		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing

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 : I Gede Gawandhi Arrya
 NIM : 2218011048
 Judul Skripsi : Perbandingan Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	10/3/25	Bimbingan Judul	
	13/6/25	Bimbingan BAB I	
	17/7/25	Bimbingan BAB II	
	11/7/25	Bimbingan BAB III	
	21/1/26	Bimbingan BAB IV	
	31/1/26	Bimbingan BAB V	
	11/1/26	Bimbingan BAB VI	
	12/1/26	Bimbingan Skripsi	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing



I Gede Gawandhi Arrya lahir di Denpasar pada tanggal 21 Mei 2004. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Jalan Bukit Patas, Banjar Bakung, Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di Insan Prestasi School pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 5 Denpasar dan lulus pada tahun 2019.

Penulis Menyelesaikan pendidikan SMA di SMA negeri 2 Denpasar jurusan IPA pada tahun 2022 dan melanjutkan ke Program S-1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025, penulis menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dan *Resting Heart Rate* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Buleleng”. Mulai tahun 22 sampai penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.