



# LAMPIRAN

## Lampiran 01. Jadwal Kegiatan

[illegible]

**Lampiran 02. Lembar Skrining Responden Penelitian****LEMBAR SKRINING RESPONDEN PENELITIAN****IDENTITAS RESPONDEN**

Nama :  
Usia :  
Jenis kelamin :  
Alamat :

**PETUNJUK PENGISIAN**

Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama, lalu centang (✓) salah satu jawaban (Ya atau Tidak) yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

1. Apakah Anda memiliki riwayat gangguan tidur kronis yang sudah terdiagnosis medis (misalnya insomnia kronis, sleep apnea, atau narkolepsi)?
  - ☐ Ya
  - ☐ Tidak
2. Apakah Anda sedang dalam pengobatan rutin mengonsumsi obat yang memengaruhi kualitas tidur (misalnya obat tidur)?
  - ☐ Ya
  - ☐ Tidak
3. Apakah Anda sedang dalam pengobatan rutin mengonsumsi obat yang mempengaruhi kecemasan (misalnya obat anti depressan)?
  - ☐ Ya
  - ☐ Tidak
4. Apakah Anda memiliki penyakit kronis tertentu yang dapat memengaruhi pola tidur dan kecemasan (misalnya epilepsi, gangguan tiroid, atau penyakit kardiovaskular berat).
  - ☐ Ya
  - ☐ Tidak

### Lampiran 03. Informed Consent

#### *Informed consent*

**KUESIONER HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2023 YANG MENGIKUTI UJIAN BLOK  
DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

Kuesioner ini digunakan sebagai instrument untuk penyusunan skripsi mengenai “**Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 Yang Mengikuti Ujian Blok Di Universitas Pendidikan Ganesha**” Ni Luh Hening Cahya Delima (2218011088) 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:

Responden diharapkan untuk mencantumkan informasi secara lengkap dan benar.

Responden diharapkan untuk menuliskan data dengan menggunakan huruf kapital.

Tanggal Pengisian: ..... /...../2025

### **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 ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2023 YANG MENGIKUTI UJIAN BLOK DI 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 04. *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

##### 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, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

**Lampiran 05. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**

**KUESIONER TINGKAT KECEMASAN  
HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)**

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No	Pernyataan	Nilai Angka/Skor				
		0	1	2	3	4
1.	Perasaan cemas (merasa khawatir, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, lekas marah atau mudah tersinggung)					
2.	Ketegangan (merasa tegang, merasa lelah, respon yang mengejutkan, mudah meneteskan air mata, merasa gemetar, merasa gelisah, tidak mampu untuk bersantai)					
3.	Ketakutan (takut terhadap gelap, takut terhadap orang asing, takut ditinggalkan sendirian, takut pada hewan, takut pada keramaian lalu lintas, takut pada kerumunan orang banyak)					
4.	Insomnia (kesulitan tidur, tidur tidak memuaskan, merasa lelah saat bangun, mimpi buruk, terbangun tengah malam)					
5.	Intelektual (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat)					
6.	Perasaan depresi (kehilangan minat, kurangnya kesenangan dalam hobi, perasaan bersedih, sering terbangun dini hari saat tidur malam)					
7.	Gejala somatik (otot) (nyeri atau sakit otot, kedutan, otot terasa kaku, gigi gemertak, suara tidak stabil, tonus otot meningkat)					
8.	Somatik (sensorik) (Telinga terasa berdenging, penglihatan kabur, muka memerah, perasaan lemah, sensasi ditusuk-tusuk)					
9.	Gejala-gejala kardiovaskular (takikardi, palpitasi, nyeri dada, denyut nadi meningkat, perasaan lemas/lesu seperti mau pingsan, denyut jantung serasa berhenti sekejap)					
10.	Gejala pernapasan (nafas terasa sesak/dada terasa ditekan, perasaan tercekik, sering menarik nafas dalam, nafas pendek/tersengal-sengal)					
11.	Gejala gastrointestinal (kesulitan menelan, nyeri perut, perut terasa kembung, sensasi terbakar, perut terasa penuh, merasa mual,					



	muntah, sukar buang air besar/BAB, kehilangan berat badan, konstipasi)					
<b>12.</b>	Gejala genitourinari (frekuensi berkemih meningkat, tidak dapat menahan air seni, tidak datang bulan, darah haid lebih banyak dari biasanya, gairah sex menurun, ejakulasi dini, kehilangan libido, impotensi)					
<b>13.</b>	Gejala otonom (mulut kering, muka kemerahan, muka pucat, sering berkeringat, merasa pusing, kepala. terasa berat, merasa tegang, rambut terasa menegang)					
<b>14.</b>	Tingkah laku (gelisah, tidak tenang/sering mondar-mandir, tangan gemetar, alis berkerut, wajah tegang, sering mendesah atau pernapasan cepat, wajah pucat, sering menelan ludah, dll.)					
<b>TOTAL</b>						



## Lampiran 06. Hasil SPSS

### Statistics

		kodeangakatan	kodeusia	kodetidur	kodecemas
N	Valid	76	76	76	76
	Missing	0	0	0	0

### Frequency Table

#### kodeangakatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	76	100.0	100.0	100.0

#### kodeusia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	6	7.9	7.9	7.9
	2.00	56	73.7	73.7	81.6
	3.00	9	11.8	11.8	93.4
	4.00	5	6.6	6.6	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

### GENDER

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	45	59.2	59.2	59.2
	Laki-Laki	31	40.8	40.8	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

#### kodetidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	57	75.0	75.0	75.0
	BURUK	19	25.0	25.0	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

### kodecemas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Cemas	23	30.3	30.3	30.3
	Kecemasan Ringan	40	52.6	52.6	82.9
	Kecemasan Sedang	13	17.1	17.1	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

### kodetidur \* kodecemas Crosstabulation

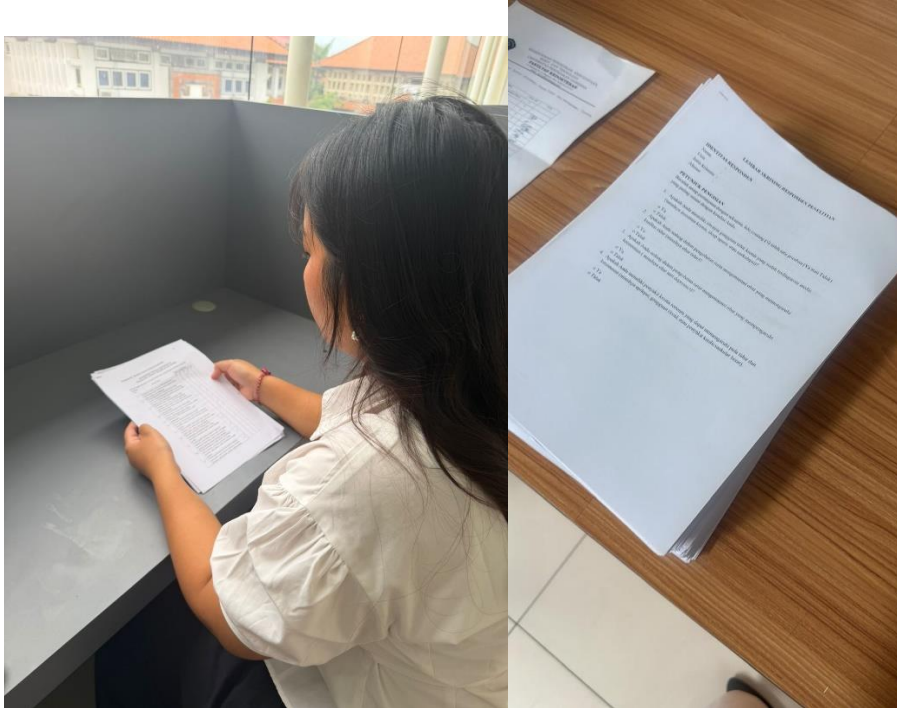
		kodecemas		
		Tidak Cemas	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang
kodetidur	BAIK	Count	22	32
		% within kodetidur	38.6%	56.1%
		% of Total	28.9%	42.1%
	BURUK	Count	1	8
		% within kodetidur	5.3%	42.1%
		% of Total	1.3%	10.5%
Total	Count		23	40
	% within kodetidur		30.3%	52.6%
	% of Total		30.3%	52.6%

### Correlations

			kodetidur	kodecemas
Spearman's rho	kodetidur	Correlation Coefficient	1.000	.502**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	76	76
	kodecemas	Correlation Coefficient	.502**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	76	76

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Lampiran 07. Dokumentasi Penelitian



## Lampiran 08. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1



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 : N. Luh Hening Cahya Delima / 2218011088  
Judul Skripsi : Hubungan Antara kualitas Tidur dgn Tingkat kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Anestesi 2025 yang mengikuti ujian blok di Universitas Pendidikan Ganesha  
Pembimbing I/II\* : Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	26/07/2025	Bimbingan tentang judul		
2.	17/07/2025	Bimbingan bab 1 & 2		
3.	27/05/2025	Bimbingan bab 3		
4.	19/06/2025	Bimbingan bab 3		
5.	05/07/2025	Bimbingan bab 4		
6.	06/07/2025	Bimbingan bab 4 & 5		
7.	15/07/2025	Bimbingan bab 4 & 5		
8.	14/08/2025	Bimbingan bab 4 & 5		

\*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing



## Lampiran 09. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
 E-Mail : [FKUndiksha@gmail.com](mailto:FKUndiksha@gmail.com)  
 Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://www.fk.undiksha.ac.id)

---

**DAFTAR HADIR**  
**MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA\*)**

Nama Mahasiswa : Ni Luh Hening Cahya Delima  
 NIM : 2218011088  
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan pada mahasiswa kedokteran Angkatan 2023 yang mengikuti ujian blok di Universitas Pendidikan Ganesha.

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	26/03/2025	Bimbingan judul proposal	
2.	18/04/2025	Bimbingan bab 1 & 2	
3.	27/05/2025	Bimbingan bab 3	
4.	19/06/2025	Bimbingan bab 3	
5.	05/01/2026	Bimbingan bab 4	
6.	06/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5	
7.	13/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5	
8.	14/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5	

\*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

## Lampiran 010. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2



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 : Ni Luh Henne Cahya Delima / 2218011088  
Judul Skripsi : Hubungan Antara kualitas tidur dgn tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran Angkatan 2025 yang mengikuti Ujian Blok di Universitas Pendidikan Ganesha  
Pembimbing I/II\*\* : dr. I. P. Adi Wibowo, Sped., N.Kes

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	19/04/2025	Bimbingan Judul & Bab 1		
2.	29/04/2025	Bimbingan bab 1		
3.	24/05/2025	Bimbingan bab 2		
4.	19/06/2025	Bimbingan bab 3		
5.	05/01/2026	Bimbingan bab 4		
6.	16/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5		
7.	13/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5		
8.	14/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5		

\*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

# Lampiran 011. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
 Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali  
 E-Mail : [FKUndiksha@gmail.com](mailto:FKUndiksha@gmail.com)  
 Laman : [www.fk.undiksha.ac.id](http://www.fk.undiksha.ac.id)


---

**DAFTAR HADIR**  
**MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA\*)**

Nama Mahasiswa : Ni Luh Hening Cahya Delima  
 NIM : 2218011088  
 Judul Skripsi : Hubungan Antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada Mahasiswa kedokteran Angkutan 2023 yang mengikuti Ujian Blok di Universitas Pendidikan Ganesha.

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1.	19/09/2025	Bimbingan judul, bab 1	
2.	23/09/2025	Bimbingan bab 1	
3.	24/09/2025	Bimbingan bab 1	
4.	19/09/2025	Bimbingan bab 3	
5.	05/01/2026	Bimbingan bab 4	
6.	06/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5	
7.	13/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5	
8.	14/01/2026	Bimbingan bab 4 & 5	
^			

\*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing


 Dipindai dengan CamScanner

**Lampiran 012. Publikasi Original Article (Sinta 5)**

DOI : <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.53763>



#### Lampiran 014 . Riwayat Hidup



Penulis bernama Ni Luh Hening Cahya Delima yang lahir di Denpasar pada 24 Februari 2004. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan I Made Yuli Redanta dan Ni Ketut Alit Ferawati. Penulis berkebangsaan warga negara Indonesia dan menganut agama Hindu. Penulis kini beralamat di Jl. P Singkep Gg VII No.9 ,Denpasar,Bali. Penulis menyelesaikan sekolah dasar di SDN 7 Pedungan, dilanjutkan di SMP Negeri 7 Denpasar. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 2 Denpasar dan melanjutkan studi di

Universitas Pendidikan Ganesha Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Pada semester akhir tahun 2025, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 Yang Mengikuti Ujian Blok Di Universitas Pendidikan Ganesha". Sejak 2022 hingga sekarang, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

