



Lampiran 01. Jadwal Kegiatan

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)?
o Ya
o Tidak
2. Apakah Anda sedang dalam pengobatan rutin mengonsumsi obat yang memengaruhi kualitas tidur (misalnya obat tidur)?
o Ya
o Tidak
3. Apakah Anda sedang dalam pengobatan rutin mengonsumsi obat yang mempengaruhi kecemasan (misalnya obat anti depressan)?
o Ya
o Tidak
4. Apakah Anda memiliki penyakit kronis tertentu yang dapat memengaruhi pola tidur dan kecemasan (misalnya epilepsi, gangguan tiroid, atau penyakit kardiovaskular berat).
o Ya
o 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)	$\geq 3x$ 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?				



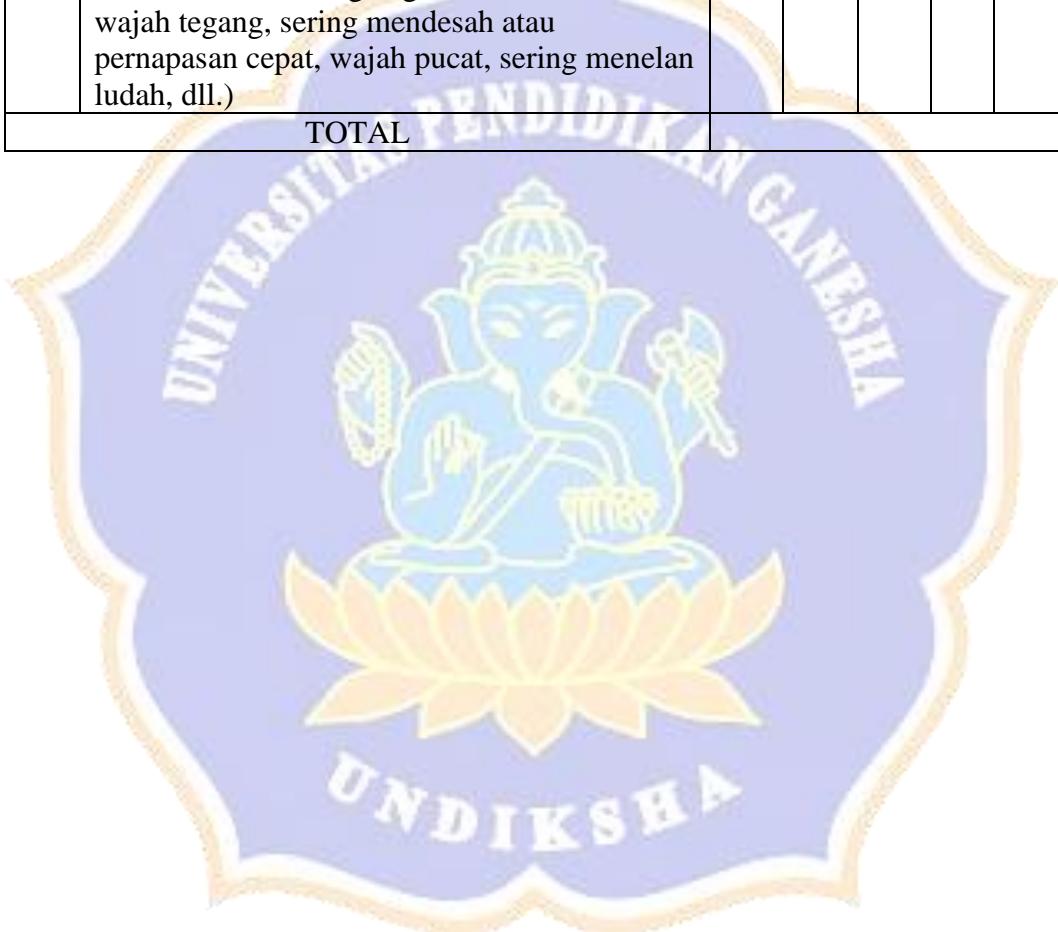
Lampiran 05. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

**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 aka 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, palpitas, 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)				
12.	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)				
13.	Gejala otonom (mulut kering, muka kemerahan, muka pucat, sering berkeringat, merasa pusing, kepala terasa berat, merasa tegang, rambut terasa menegang)				
14.	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.)				
TOTAL					



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

kodeusia

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

GENDER

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

kodetidur

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

koddecemas

		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	

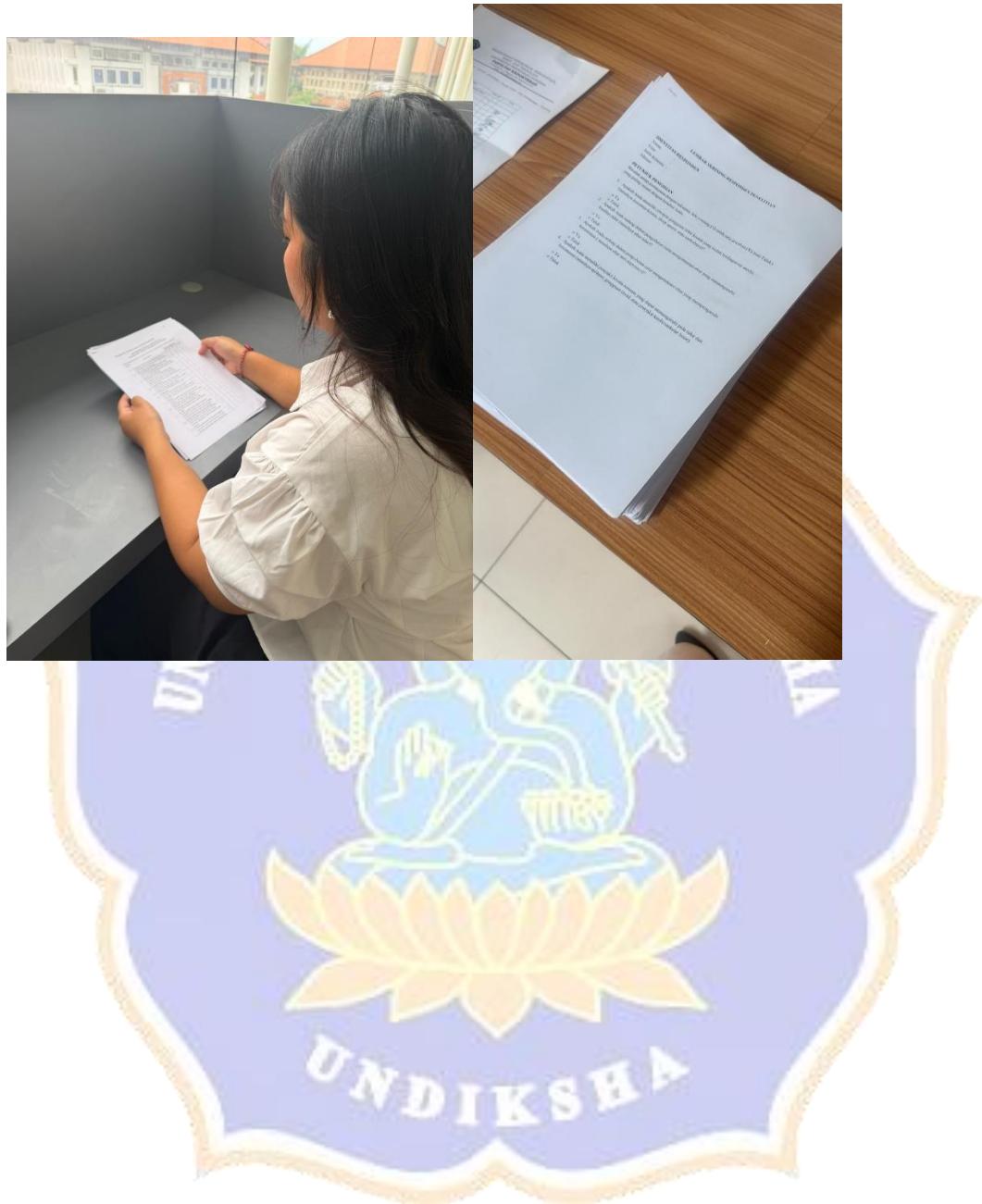
kodetidur * koddecemas Crosstabulation

		koddecemas		
		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang
		Tidak Cemas		
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	koddecemas
Spearman's rho	kodetidur	Correlation Coefficient	1.000	.502**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	76	76
	koddecemas	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 : www.fk.undiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

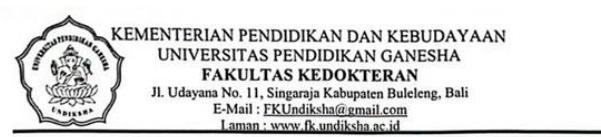
LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Ni Luh Hening Cahya Delima / 2218011088

Nama Mahasiswa/IHM : ... NIM : ... Kelas : ...
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur dg Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Anstatalan 2023 yang mengikuti ujian Pembimbing I/II** : Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes. blok di Universitas Pendidikan Ganesha

***Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing**

Lampiran 09. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1



DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Ni Luh Hening Cahya Delima
NIM : 2218011088
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Tingkat Kepercayaan pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 yang Mengikuti Ujian Blak di Universitas Pendidikan Ganesha.

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 010. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2



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

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Ni Luh Henness Cahya Delima / 2218011088
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelemahan pada Mahasiswa Treadektoran Angkatan 2023 yang mengikuti Wina Blote di Universitas Pendidikan Ganesha
Pembimbing I/II** : dr. I. P. Adi Wibowo, Sped., N.kes

***Lembar Bimbingan Skripsi Dosem Pembimbing**

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 011. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2

*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>



Home / Archives / Vol. 6 No. 4 (2025): DESEMBER 2025 / Articles

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

S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

Komang Hendra Setiawan

S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

I.P Adi Wibowo

S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

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

Keywords: kualitas tidur, tingkat kecemasan, mahasiswa kedokteran, ujian blok, PSQI, HARS

Abstract

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.

