



LAMPIRAN

Lampiran 0.1 Jadwal Kegiatan

[illegible]

Lampiran 0.2 Surat Permohonan Izin Penelitian

	
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, SAINS, DAN TEKNOLOGI	
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA	
FAKULTAS KEDOKTERAN	
Alamat : Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja-Bali. Kode Pos 81116 Email : fk@undiksha.ac.id	
Singaraja, 23 Desember 2025	
Nomor	:
Lampiran	:
Hal	: Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian
Yth. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha di Singaraja	
Dengan hormat Dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun tugas akhir berupa skripsi. Sehubungan dengan perihal tersebut kami mohon bantuan untuk mengijinkan saya:	
Nama	: Neila Putri Pastini
NIM	: 2218011107
Prodi	: Kedokteran
Fakultas	: Kedokteran
Judul Penelitian	: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.
Demikian yang saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.	
all w d f r  Silahkan koordinasi dgn bagian terkait. Hormat Saya,  Neila Putri Pastini NIM 2218011107	

Lampiran 0.3 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)

Identitas Responden:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Pengisian :

Apakah anda mengkonsumsi obat-obatan tertentu, contoh : Prednison, fluoxetine, citalopram, diazepam, dan brexpiprazole.

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah anda pernah didiagnosis dengan gangguan Kesehatan mental oleh psikiater atau psikolog?

☐ Ya

☐ Tidak

Apakah anda memiliki riwayat penyakit berikut ini:

☐ Stroke Iskemik

☐ Hipertensi

☐ Diabetic Pheripheral Neuropathy

☐ Diabetes Mellitus

Petunjuk :

Bacalah setiap pernyataan cengan cermat, kemudian pilih jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman tidur selama 6 bulan terakhir.

Berikan tanda centang (✓) pada salah satu dari empat pilihan berikut:

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pada pagi hari?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

	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 siang 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	Kecil	Sedang	Besar
8.	Salama enam bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusiasn anda menyelesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)

9.	Selama enam bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				
----	---	--	--	--	--



Lampiran 0.4 Kisi-kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	Kualitas Tidur Subjektif	9	Sangat Baik	0
			Baik	1
			Kurang Baik	2
			Sangat Kurang	3
			Baik	
2.	Latensi Tidur	2	<15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
		5a	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3.	Durasi Tidur	4	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2

			<5 jam	3
--	--	--	--------	---

	Efisiensi Tidur	1, 3, 4	>85%	0
	Rumus :		75-84%	1
	Durasi Tidur : lama di tempat tidur X 100%		65-74%	2
	*Durasi Tidur (no. 4)		<65%	3
	* Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)			
	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
	Penggunaan Obat Tertentu	6	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu 3x Seminggu	0 1 2 3
	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
		7+8	0	0



Lampiran 0.5 Publikasi Artikel



Studi Literatur: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa

Literature Study: The Relationship Between Sleep Quality and Academic Achievement in Students

Nella Putri Pastini¹, Ni Made Sri Dewi Lestari², Putu Adi Suputra³

^{1,2,3} Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No. 11 – Banjar Tegal – Singaraja – Buleleng – Bali

*Corresponding Author: E-mail: nella@student.undiksha.ac.id

Artikel Review

Article History:

Received: 10 Sep, 2025

Revised: 11 Dec, 2025

Accepted: 22 Dec, 2025

Kata Kunci:

Kualitas Tidur, Prestasi Akademik, Mahasiswa, Literature Review

Keywords:

Sleep Quality, Academic Achievement, Students, Literature Review

DOI: 10.56338/jks.v8i12.9747

ABSTRAK

Prestasi akademik merupakan indikator penting dalam keberhasilan mahasiswa selama proses pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa kedokteran dan keperawatan yang memiliki tuntutan akademik tinggi. Salah satu faktor internal yang diduga memengaruhi prestasi akademik adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, konsentrasi, dan daya ingat, sehingga berpotensi menurunkan performa akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Hasil telah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih optimal. Namun, beberapa penelitian menunjukkan hasil yang tidak signifikan, yang mengindikasikan bahwa prestasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, stres akademik, dan lingkungan belajar.

ABSTRACT

Academic achievement is an important indicator of student success during higher education, especially for medical and nursing students who have high academic demands. One internal factor that is thought to influence academic achievement is sleep quality. Poor sleep quality can lead to decreased cognitive function, concentration, and memory, thereby potentially reducing student academic performance. This study aims to examine the relationship between sleep quality and academic achievement based on previous research findings. The review results show that most studies report a significant relationship between sleep quality and academic achievement, where students with good sleep quality tend to have better academic achievement. However, some studies show insignificant results, indicating that academic achievement is also influenced by other factors such as learning motivation, academic stress, and learning environment.

Lampiran 0.6 Lembar 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

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Nela Putri Pastini / 221001407

Judul Skripsi

: Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing I/II**

: Dr. dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	16/03/2025	Bimbingan Judul		
2.	16/06/2025	Bimbingan Bab I.		
3.	16/07/2025	Bimbingan Bab II - III		
4.	21/07/2025	Bimbingan Revisi Bab I, II, III		
5.	27/07/2025	Bimbingan Revisi Bab I, II		
6.	03/08/2025	Bimbingan Bab I, II, III		
7.	29/12/2025	Bimbingan Revisi Sampul		
8.	23/01/2026	Bimbingan Bab IV		
9.	02/01/2026	Bimbingan Revisi Bab IV		
10.	29/01/2026	Bimbingan Bab V - VII		
11.	03/02/2026	Bimbingan Revisi Bab V - VII		
12.	10/03/2026	ACC Skripsi		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 0.7 Lembar 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

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Neila Putri Paskini / 221801107

Judul Skripsi

: Hubungan Kualitas telur dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan angkatan 2023 universitas Pendidikan Ganesha.

Pembimbing #II**

: Dr. dr. Ratu Adi Suputra, S.ked, M.kes.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
1.	16/03/2025	Bimbingan Judul Proposal		
2.	02/07/2025	Bimbingan Bab I, II, III		
3.	24/10/2025	Bimbingan Revisi I, II, III		
4.	25/11/2025	Bimbingan Revisi I, II, III		
5.	11/12/2025	PACC Proposal		
6.	27/01/2026	Bimbingan Revisi Sempro		
7.	23/01/2026	Bimbingan Bab IV		
8.	3/02/2026	Bimbingan revisi Bab IV		
9.	05/03/2026	Bimbingan Bab V - VI		
10.	06/03/2026	Bimbingan revisi Bab V - VI		
11.	10/03/2026	PACC Skripsi		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 0.8 Hasil Pengolahan Data dengan SPSS

A. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

JenisKelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	30	39,5	39,5	39,5
	Perempuan	46	60,5	60,5	100,0
	Total	76	100,0	100,0	

b. Kualitas Tidur

		Statistic	Std. Error
Ktidur	Mean	7.6184	.30777
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.0053
		Upper Bound	8.2315
	5% Trimmed Mean	7.5292	
	Median	7.0000	
	Variance	7.199	
	Std. Deviation	2.68312	
	Minimum	3.00	
	Maximum	15.00	
	Range	12.00	
	Interquartile Range	3.00	
	Skewness	.493	.276
	Kurtosis	.026	.545

c. Indeks Prestasi Semester

			Statistic	Std. Error
IPS	Mean		3,7184	,01841
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3,6817	
		Upper Bound	3,7551	
	5% Trimmed Mean		3,7301	
	Median		3,7500	
	Variance		,026	
	Std. Deviation		,16053	
	Minimum		3,09	
	Maximum		4,00	
	Range		,91	
	Interquartile Range		,18	
	Skewness		-1,282	,276
	Kurtosis		2,648	,545

d. Karakteristik Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin

PSQI * JenisKelamin Crosstabulation

			JenisKelamin		Total
			Laki-Laki	Perempuan	
PSQI	Kualitas tidur baik	Count	18	24	42
		% within PSQI	42,9%	57,1%	100,0%
		% within JenisKelamin	60,0%	52,2%	55,3%
		% of Total	23,7%	31,6%	55,3%
	Kualitas tidur sedang	Count	12	21	33
		% within PSQI	36,4%	63,6%	100,0%
		% within JenisKelamin	40,0%	45,7%	43,4%
		% of Total	15,8%	27,6%	43,4%
	Kualitas tidur buruk	Count	0	1	1
		% within PSQI	0,0%	100,0%	100,0%
		% within JenisKelamin	0,0%	2,2%	1,3%
		% of Total	0,0%	1,3%	1,3%
Total	Count	30	46	76	
	% within PSQI	39,5%	60,5%	100,0%	
	% within JenisKelamin	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	39,5%	60,5%	100,0%	

e. Karakteristik Indeks Prestasi Semester berdasarkan Jenis Kelamin

NilaiIPS * JenisKelamin Crosstabulation

		JenisKelamin		Total
		Laki-Laki	Perempuan	
NilaiIPS	IPS tinggi	Count	27	43
		% within NilaiIPS	38,6%	61,4%
		% within JenisKelamin	90,0%	93,5%
		% of Total	35,5%	56,6%
	IPS sedang	Count	3	3
		% within NilaiIPS	50,0%	50,0%
		% within JenisKelamin	10,0%	6,5%
		% of Total	3,9%	3,9%
Total	Count		30	46
	% within NilaiIPS		39,5%	60,5%
	% within JenisKelamin		100,0%	100,0%
	% of Total		39,5%	60,5%

f. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik

NilaiIPS * PSQI Crosstabulation

		PSQI			Total
		Kualitas tidur baik	Kualitas tidur sedang	Kualitas tidur buruk	
NilaiIPS	IPS tinggi	Count	39	30	1
		% within NilaiIPS	55,7%	42,9%	1,4%
		% within PSQI	92,9%	90,9%	100,0%
		% of Total	51,3%	39,5%	1,3%
	IPS sedang	Count	3	3	0
		% within NilaiIPS	50,0%	50,0%	0,0%
		% within PSQI	7,1%	9,1%	0,0%
		% of Total	3,9%	3,9%	0,0%
Total	Count		42	33	1
	% within NilaiIPS		55,3%	43,4%	1,3%
	% within PSQI		100,0%	100,0%	100,0%
	% of Total		55,3%	43,4%	1,3%

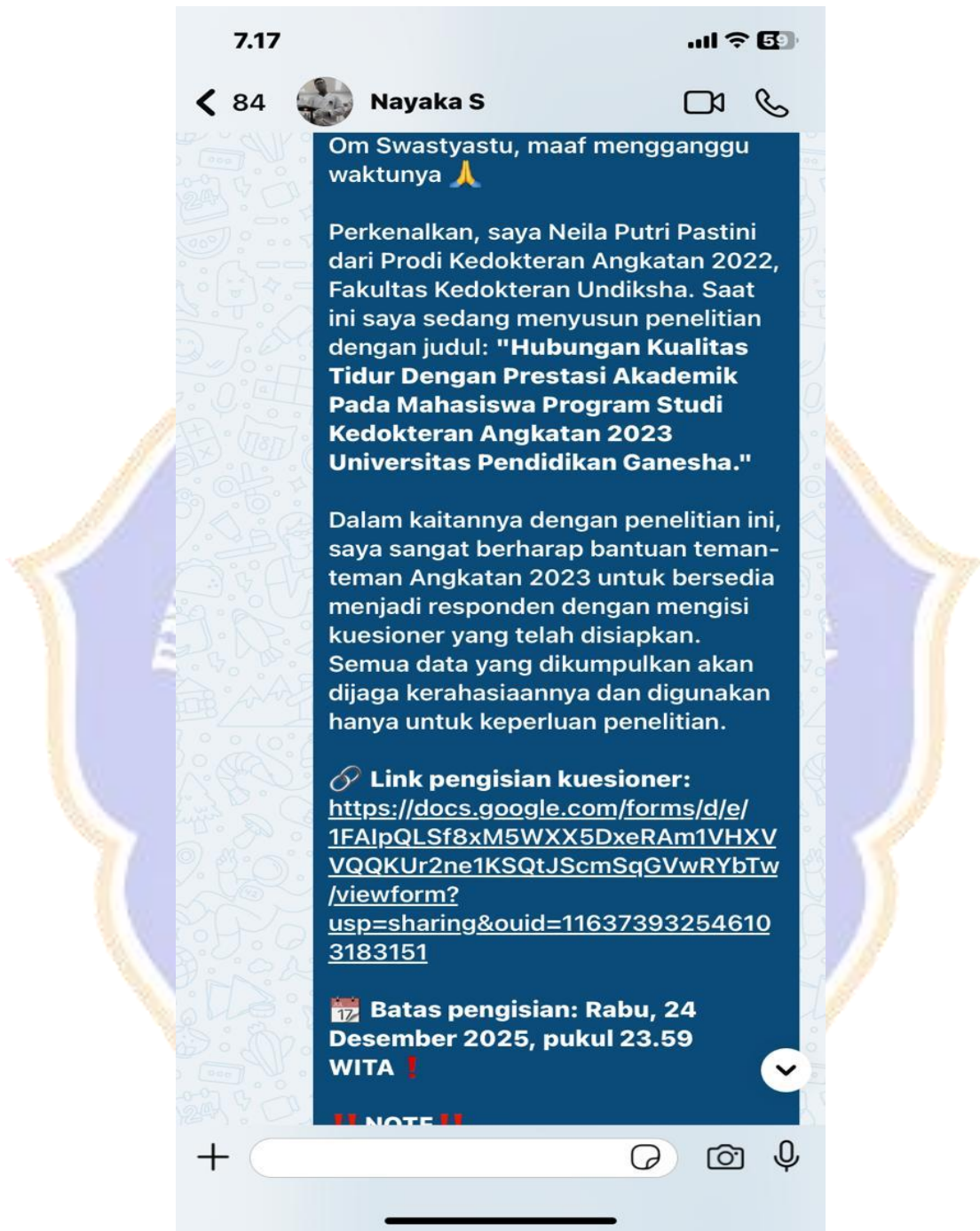
g. Uji Analisis

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			76
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		,15859511
Most Extreme Differences	Absolute		,133
	Positive		,068
	Negative		-,133
Test Statistic			,133
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			,002
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		,002
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,001
		Upper Bound	,003

h. Uji Korelasi

Correlations					KualitasTidur	IPS
Spearman's rho	KualitasTidur	Correlation Coefficient		1,000		,190
		Sig. (2-tailed)		.		,099
		N		76		76
	IPS	Correlation Coefficient		,190		1,000
		Sig. (2-tailed)		,099		.
		N		76		76

Lampiran 0.9 Dokumentasi Pengambilan Data



Lampiran 10 Rekapitan Data

File Home Insert Draw Page Layout Formulas Data						
U1						
	A	B	C	D	E	F
1	Mahasiswa	Jenis Kelamin	IPS	Total Skor PSQI		
2	PN	Laki-laki	3.8	4		
3	PK	Perempuan	3.86	12		
4	RW	Perempuan	3.78	6		
5	AD	Perempuan	3.43	3		
6	BK	Laki-laki	3.93	6		
7	LD	Perempuan	3.81	5		
8	MA	Perempuan	3.6	10		
9	PA	Perempuan	3.8	9		
10	DN	Laki-laki	3.09	8		
11	GY	Perempuan	3.89	10		
12	KA	Perempuan	3.53	4		
13	FR	Perempuan	3.49	6		
14	KL	Perempuan	3.8	9		
15	KD	Perempuan	3.91	7		
16	KW	Laki-laki	3.8	11		
17	AA	Perempuan	3.79	6		
18	BA	Laki-laki	3.26	8		
19	LN	Perempuan	3.34	8		
20	MF	Laki-laki	3.51	7		
21	MC	Laki-laki	3.88	7		
22	RR	Perempuan	3.8	15		
23	IM	Laki-laki	4	10		
24	AW	Perempuan	3.72	5		
25	RB	Perempuan	3.79	9		
26	IE	Laki-laki	3.84	5		
27	AT	Laki-laki	3.74	7		
28	TP	Laki-laki	3.66	7		
29	DU	Perempuan	3.78	7		

	A	B	C	D	E	F
29	DH	Perempuan	3.78	7		
30	AB	Laki-laki	3.91	14		
31	NA	Perempuan	3.68	4		
32	KN	Laki-laki	3.65	4		
33	EP	Laki-laki	3.75	7		
34	ME	Perempuan	3.74	12		
35	MP	Perempuan	3.78	8		
36	NR	Laki-laki	3.51	7		
37	GA	Perempuan	3.9	3		
38	MC	Perempuan	3.7	6		
39	DD	Perempuan	3.81	14		
40	WA	Perempuan	3.61	12		
41	AF	Laki-laki	3.68	11		
42	AC	Perempuan	3.81	8		
43	AF	Perempuan	3.87	8		
44	AR	Perempuan	3.78	7		
45	CN	Perempuan	3.52	10		
46	SA	Perempuan	3.74	5		
47	MY	Laki-laki	3.59	10		
48	KT	Perempuan	3.75	9		
49	ML	Perempuan	3.71	9		
50	NR	Laki-laki	3.49	6		
51	PE	Laki-laki	3.78	9		
52	RS	Laki-laki	3.65	5		
53	PP	Perempuan	3.84	11		
54	JS	Laki-laki	3.62	11		
55	JJ	Laki-laki	3.94	5		
56	AN	Perempuan	3.78	9		
57	MM	Perempuan	3.71	6		

UNDIKSHA

↶ ↷ ⌵ File Home Insert Draw Page Layout Formulas Data						
T67			✕	✓	<i>fx</i>	
	A	B	C	D	E	F
56	AN	Perempuan	3.78	9		
57	MW	Perempuan	3.71	6		
58	AM	Laki-laki	3.55	9		
59	PD	Perempuan	3.59	5		
60	LS	Perempuan	3.75	10		
61	PC	Perempuan	3.8	9		
62	RA	Perempuan	3.74	7		
63	GP	Laki-laki	3.84	10		
64	MD	Perempuan	3.59	3		
65	DF	Perempuan	3.78	3		
66	KK	Laki-laki	3.75	7		
67	MR	Perempuan	3.91	7		
68	KM	Perempuan	3.87	11		
69	PE	Laki-laki	3.78	7		
70	PG	Perempuan	3.6	6		
71	PG	Laki-laki	3.65	7		
72	GL	Laki-laki	3.78	8		
73	GS	Laki-laki	3.82	6		
74	VA	Perempuan	3.68	5		
75	NR	Laki-laki	3.94	7		
76	AI	Perempuan	3.7	5		
77	RN	Perempuan	3.55	6		
78						
79						
80						
81						
82						
83						
84						
		Sheet1	3.8	+		

RIWAYAT HIDUP



Neila Putri Pastini lahir di Singaraja pada tanggal 04 Januari 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri I Gde Made Pasek dan Ni Luh Suwiti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu serta berdomisili di Jl. Sri Rama, Dusun Bangkang, Desa Baktiseraga, Kecamatan Buleleng, Provinsi Bali. Riwayat pendidikan penulis dimulai dari SDK Karya, dilanjutkan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Singaraja, serta jenjang Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 4 Singaraja. Pada tahun 2022, penulis lulus dari SMA Negeri 4 Singaraja Jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) dan melanjutkan ke Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada

semester akhir tahun 2026, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha”. Selanjutnya mulai tahun 2022 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

