

## REFERENSI

- Abdallah, A. A., Mahfouz, E. M., Mohammed, E. S., Emam, S. A., & Rahman, T. A. A.-E. (2021). Sleep quality and its association with body weight among adults: an epidemiological study. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(1), 327–335. <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.20/no.3/art.912>
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, 27(1), 23–28. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_132\\_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19)
- Alasmari, M. M., Alkanani, R. S., Alshareef, A. S., Alsulmi, S. S., Althegfi, R. I., Bokhari, T. A., Alsheikh, M. Y., & Alshaeri, H. K. (2022). Medical students' attitudes toward sleeping pill usage: A cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1007141. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1007141>
- Arnold, J. M., Fitchett, D. H., Howlett, J. G., Lonn, E. M., & Tardif, J. C. (2008). Resting heart rate: a modifiable prognostic indicator of cardiovascular risk and outcomes?. *The Canadian journal of cardiology*, 24 Suppl A(Suppl A), 3A–8A. [https://doi.org/10.1016/s0828-282x\(08\)71019-5](https://doi.org/10.1016/s0828-282x(08)71019-5)
- Avram, R., Tison, G. H., Aschbacher, K., Kuhar, P., Vittinghoff, E., Butzner, M., Runge, R., Wu, N., Pletcher, M. J., Marcus, G. M., & Olgin, J. (2019). Real-world heart rate norms in the Health eheart study. *Npj Digital Medicine*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0134-9>
- Budreviciute, A., Damiani, S., Sabir, D. K., Onder, K., Schuller-Goetzburg, P., Plakys, G., Katileviciute, A., Khoja, S., & Kodzius, R. (2020). Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (ncds) and Their Risk Factors. *Frontiers in public health*, 8, 574111. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574111>
- Casas, R., Castro-Barquero, S., Estruch, R., & Sacanella, E. (2018). Nutrition and Cardiovascular Health. *International journal of molecular sciences*, 19(12), 3988. <https://doi.org/10.3390/ijms19123988>
- Castro-Diehl, C., Diez Roux, A. V., Redline, S., Seeman, T., mckinley, P., Sloan, R., & Shea, S. (2016). Sleep Duration and Quality in Relation to Autonomic Nervous System Measures: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). *Sleep*, 39(11), 1927–1940. <https://doi.org/10.5665/sleep.6218>
- Carley, D. W., & Farabi, S. S. 2016. Physiology of Sleep. *Diabetes Spectrum*, 29(1), 5–9. Doi:10.2337/diaspect.29.1.5

- Chokroverty S. 2010. Overview of sleep & sleep disorders. [Internet]. Current neurology and neuroscience reports. U.S. National Library of Medicine. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20308738>
- da Silva, A. A., do Carmo, J., Dubinion, J., & Hall, J. E. (2009). The role of the sympathetic nervous system in obesity-related hypertension. *Current hypertension reports*, 11(3), 206–211. <https://doi.org/10.1007/s11906-009-0036-3>
- Deboer T. (2018). Sleep homeostasis and the circadian clock: Do the circadian pacemaker and the sleep homeostat influence each other's functioning?. *Neurobiology of sleep and circadian rhythms*, 5, 68–77. <https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2018.02.003>
- Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., & Cooper, C. B. (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. *Advances in Preventive Medicine*, 2017, 1364387. <https://doi.org/10.1155/2017/1364387>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L. And Natale, V. 2021. Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), p.1082. Doi: 10.3390/ijerph18031082.
- Famodu, O. A., Barr, M. L., Holásková, I., Zhou, W., Morrell, J. S., Colby, S. E., & Olfert, M. D. (2018). Shortening of the Pittsburgh Sleep Quality Index Survey Using Factor Analysis. *Sleep Disorders*, 2018. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2018/9643937>
- Fatima, Y., Doi, S. A., Najman, J. M., & Mamun, A. A. (2016). Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clinical medicine & research*, 14(3-4), 138–144. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1338>
- Fikri, Z., Mu'jizah, K., & Yoga Pratama, Y. (2023). Relationship Between Sleep Quality and Body Mass Index in Nursing Students in the University of Muhammadiyah Malang. *KnE Medicine*, 3(2), 333–342. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i2.13068>
- Fink, A. M., Bronas, U. G., & Calik, M. W. (2018). Autonomic regulation during sleep and wakefulness: a review with implications for defining the pathophysiology of neurological disorders. *Clinical autonomic research : official journal of the Clinical Autonomic Research Society*, 28(6), 509–518. <https://doi.org/10.1007/s10286-018-0560-9>

- Fuller, C., Lehman, E., Hicks, S., & Novick, M. B. (2017). Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children. *Global pediatric health*, 4, 2333794X17736972. <https://doi.org/10.1177/2333794X17736972>
- Guyton A. C. 2016. *Guyton and Hall textbook of medical physiology*. 13th ed. Philadelphia, Pa: Elsevier.
- Halperin D. (2014). Environmental noise and sleep disturbances: A threat to health?. *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 7(4), 209–212. <https://doi.org/10.1016/j.slsi.2014.11.003>
- Hart J. (2015). Short-Term Stability of Resting Pulse Rates in Chiropractic Students. *Journal of chiropractic medicine*, 14(3), 162–168. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2015.05.002>
- Iyriboz, Y., Powers, S., Morrow, J., Ayers, D., & Landry, G. (1991). Accuracy of pulse oximeters in estimating heart rate at rest and during exercise. *British journal of sports medicine*, 25(3), 162–164. <https://doi.org/10.1136/bjsm.25.3.162>
- Jawabri, K. H., & Raja, A. (2023, May 1). *Physiology, Sleep Patterns*. NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680/>
- Jiang, Y., Jiang, T., Xu, L.-T., & Ding, L. (2022). Relationship of depression and sleep quality, diseases and general characteristics. *World Journal of Psychiatry*, 12(5), 722–738. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i5.722>
- Kang, S.-J., Ha, G.-C., & Ko, K.-J. (2017). Association between resting heart rate, metabolic syndrome and cardiorespiratory fitness in Korean male adults. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(1), 27–31. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.06.001>
- Ken, U., Singer, D. H., McCraty, R., & Atkinson, M. (1998). Twenty-four hour time domain heart rate variability and heart rate: relations to age and gender over nine decades. *Journal of the American College of Cardiology*, 31(3), 593–601. [https://doi.org/10.1016/s0735-1097\(97\)00554-8](https://doi.org/10.1016/s0735-1097(97)00554-8)
- Kozier, Barbara., 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7 Volume 1. Jakarta: EGC.
- Krističević, T., Štefan, L., & Sporiš, G. (2018). The Associations between Sleep Duration and Sleep Quality with Body-Mass Index in a Large Sample of Young Adults. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 758. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040758>

- Kim, M., Um, Y., Kim, T., Kim, S., Seo, H., Jeong, J., Lee, J., Kim, S., Cho, I. H., Kim, S., & Hong, S. (2021). Association Between Age and Sleep Quality: Findings From a Community Health Survey. *Sleep Medicine Research*, 12(2), 155–160. <https://doi.org/10.17241/smr.2021.01158>
- Lee, J. M., Kim, H. C., Kang, J. I., & Suh, I. (2014). Association between stressful life events and resting heart rate. *BMC psychology*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s40359-014-0029-0>
- Liehr, P. (1992). Uncovering a hidden language: The effects of listening and talking on blood pressure and heart rate. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(5), 306–311. [https://doi.org/10.1016/0883-9417\(92\)90042-H](https://doi.org/10.1016/0883-9417(92)90042-H)
- Lwanga, S. and Lemeshow, S. (1991) Sample Size Determination in Health Studies. A Practical Manual. [http://www.tbrieder.org/publications/books\\_english/lemeshow\\_samplesize.pdf](http://www.tbrieder.org/publications/books_english/lemeshow_samplesize.pdf)
- Martin, A., Webber, J., Alam, A., Littner, T., Harker, M., Josephson, J., Buysse, K., Reynolds, D., Monk, C., Berman, T., Kupfer, S., Carney, D., Koetters, S., Cho, T., West, M., Paul, C., Dunn, S., Aouizerat, L., Dodd, B. And Cooper, M. 2008. Differences in sleep disturbance parameters between oncology outpatients and their family caregivers. *Journal of Psychiatric Research*, 31(9), pp.406–418. [https://www.psychdb.com/\\_media/sleep/2-insomnia-disorder/the\\_pittsburgh\\_sleep\\_quality\\_index\\_psqi.pdf](https://www.psychdb.com/_media/sleep/2-insomnia-disorder/the_pittsburgh_sleep_quality_index_psqi.pdf).
- Mitchelmore, Andrew. (2014). The effect of BMI on resting heart rate, heart rate variability pre- and post- exercise, and on heart rate regulation post- exercise of 75%HRmax in males. 10.13140/RG.2.2.13005.23525.
- Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nurs Forum*. 57, 144-151. doi:10.1111/nuf.12659
- Oberman, R., & Bhardwaj, A. (2022, June 28). *Physiology, Cardiac*. NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526089/>
- Oh, D.-J., Hong, H.-O., & Lee, B.-A. (2016). The effects of strenuous exercises on resting heart rate, blood pressure, and maximal oxygen uptake. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(1), 42–46. <https://doi.org/10.12965/jer.150258>
- Olshansky, B., Ricci, F., & Fedorowski, A. (2022). Importance of resting heart rate. *Trends in Cardiovascular Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2022.05.006>

- Osailan, A.M.; Elnaggar, R.K.; Alsubaie, S.F.; Alqahtani, B.A.; Abdelbasset, W.K. (2021). The Association between Cardiorespiratory Fitness and Reported Physical Activity with Sleep Quality in Apparently Healthy Adults: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 4263. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084263>
- Pierdomenico, S. D., Bucci, A., Lapenna, D., Cuccurullo, F., & Mezzetti, A. (2002). Heart rate in hypertensive patients treated with ACE inhibitors and long-acting dihydropyridine calcium antagonists. *Journal of cardiovascular pharmacology*, 40(2), 288–295. <https://doi.org/10.1097/00005344-200208000-00014>
- Prabhavathi, K., Selvi, K. T., Poornima, K. N., & Sarvanan, A. (2014). Role of biological sex in normal cardiac function and in its disease outcome - a review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research : JCDR*, 8(8), BE01-4. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/9635.4771>
- Purnamasari, N. D. P., Widnyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah ilmiah fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18–22. <https://doi.org/10.24843/MIFI.2021.v09.i01.p04>
- Putra, A.K. (2019 ) Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII si Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman, *Jurnal UNY*. Available at: <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/download/16512/15974> (Accessed: 03 November 2023).
- Reule, S., & Drawz, P. E. (2012). Heart rate and blood pressure: any possible implications for management of hypertension?. *Current hypertension reports*, 14(6), 478–484. <https://doi.org/10.1007/s11906-012-0306-3>
- Reverentia, S. (2015). Effect of Short-Acting Loop Diuretics on 24-hour Heart Rate Variability and Blood Pressure in Patients with Acute Decompensated Heart Failure : *Journal of Hypertension*. LWW. DOI: 10.1097/01.hjh.0000469825.07801.22
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235-247. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12467](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467)
- Sajjadih, A., Shahsavari, A., Safaei, A., Penzel, T., Schoebel, C., Fietze, I., Mozafarian, N., Amra, B., & Kelishadi, R. (2020). The Association of Sleep Duration and Quality with Heart Rate Variability and Blood Pressure. *Tanaffos*, 19(2), 135–143.

- Saxena, A., Minton, D., Lee, D. C., Sui, X., Fayad, R., Lavie, C. J., & Blair, S. N. (2013). Protective role of resting heart rate on all-cause and cardiovascular disease mortality. *Mayo Clinic proceedings*, 88(12), 1420–1426. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2013.09.011>
- Sherwood L, Ward C. 2016. Human physiology: from cells to systems. Toronto, Ontario: Nelson.
- Siahaan, P. P. (2021). *Physical activity level and resting heart rate*. Sarana Ilmu Indonesia. 3(1). 16-22. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i1.103>
- Sophie, H. (2021). Gender Differences in Adolescent Sleep Disturbance and Treatment Response to Smartphone App–Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: Exploratory Study. *JMIR Formative Research*, 5(3). <https://doi.org/10.2196/22498>
- Speed, C., Arneil, T., Harle, R., Wilson, A., Karthikesalingam, A., mcconnell, M., & Phillips, J. (2023). Measure by measure: Resting heart rate across the 24-hour cycle. *PLOS digital health*, 2(4), e0000236. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000236>
- Sugiono, S., Suparman, S., Oktiarso, T., Satrio.(2021). Investigating the effect of the body mass index (BMI) values on the behavior of human energy expenditure. *Journal of Applied Research and Technology*, 18(5), 279–288. <https://doi.org/10.22201/icat.24486736e.2020.18.5.1283>
- Sukmawati, N. M. H. (2019). Reliabilitas Kusoner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Warmadewa*. 3(2), 30-38. <https://core.ac.uk/download/pdf/276550446.pdf>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNDIP*. 1(2), 280-292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762>
- Triyanta, & Haryati, D.S. (2013). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Denyut Jantung Dilihat Dari Gambaran EKG Pada Pasien Infark Miokard Di Ruang ICVCU RSUD Dr. Moewardi Surakarta Tahun 2011.
- Valentini, M., & Parati, G. (2009). Variables influencing heart rate. *Progress in cardiovascular diseases*, 52(1), 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2009.05.004>



- Venkat, S., Sp, P., & Sivaprakasam, M. (2022). Comparative Analysis of Resting Heart Rate Measurement at Multiple Instances in a Single Day. Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. Annual International Conference, 2022, 824–827. <https://doi.org/10.1109/EMBC48229.2022.9871825>
- Weeks, K. L., & mcmullen, J. R. (2011). The Athlete's Heart vs. The Failing Heart: Can Signaling Explain the Two Distinct Outcomes? *Physiology*, 26(2), 97–105. <https://doi.org/10.1152/physiol.00043.2010>
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current health sciences journal*, 43(1), 20–24. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>
- Yuksel, M. (2014). *View of Effect of Sleep Quality on Hemodynamic Response to Exercise and Heart Rate Recovery in Apparently Healthy Individuals*. Cimonline. <https://cimonline.ca/index.php/cim/article/view/22240/18052>
- Zendels, P., Ruggiero, A., & Gaultney, J. F. (2021). Gender differences affecting the relationship between sleep attitudes, sleep behaviors and sleep outcomes. *Cogent Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1979713>
- Zeng, L.-N., Zong, Q.-Q., Yang, Y., Zhang, L., Xiang, Y.-F., Ng, C. H., Chen, L.-G., & Xiang, Y.-T. (2020). Gender Difference in the Prevalence of Insomnia: A Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 577429. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.577429>
- Zhong, X., Hilton, H. J., Gates, G. J., Jelic, S., Stern, Y., Bartels, M. N., Demeersman, R. E., & Basner, R. C. (2005). Increased sympathetic and decreased parasympathetic cardiovascular modulation in normal humans with acute sleep deprivation. *Journal of applied physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 98(6), 2024–2032. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00620.2004>

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1. Informed Consent*

#### ***Informed Conccent***

Kami dari *Health Promoting University* (HPU) FK-KMK UGM sedang melakukan penelitian untuk meningkatkan aktivitas fisik aerobik, kekuatan otot, pola tidur dan kognitif serta perilaku sedenter.

#### **A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian**

Saudara/I bebas ikut serta dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Saudara/i bebas mengundurkan diri setelah memutuskan untuk ikut serta tanpa dikenai denda atau sanksi apapun.

#### **B. Risiko dan Penanganannya**

Penelitian ini tidak memiliki risiko yang akan membahayakan Anda secara fisik. Namun begitu, apabila Anda mulai merasa tidak nyaman selama penelitian berlangsung Anda juga dapat berhenti atau menarik diri dari penelitian sewaktu-waktu.

#### **C. Manfaat**

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, Anda dapat mengetahui kebugaran jantung paru, kekuatan otot, serta fungsi kognitif Anda saat ini. Anda juga dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik, kekuatan otot, pola tidur dan kognitif serta perilaku sedenter terhadap rekomendasi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

#### **D. Jaminan Kerahasiaan dan Penyimpanan Data**

Kerahasiaan Anda akan kami jaga. Semua informasi yang Anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya, sehingga identitas Anda tetap kami lindungi. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai laporan penelitian.

#### **E. Kompensasi**

Saudara/i yang telah berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini akan mendapatkan kompensasi berupa uang sebesar Rp. 30.000.

#### **F. Informasi Tambahan**

Jika anda memiliki pertanyaan terkait survey ini, Anda bisa menghubungi Reza S. Ashari di nomor 085291065184 atau Rizki Amelia Sinensis di nomor 082268607729



Atas kerjasama dan partisipasi Anda, kami mengucapkan terima kasih.

---

"Saya telah membaca dengan teliti informasi tentang penelitian ini yang telah tertera diatas dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini"

Yogyakarta, 2022  
Yang memberi pernyataan

(.....)

*Lampiran 2. Form Pemeriksaan*

**FORM PEMERIKSAAN**

Nomor urut :

Ruang :

Tanggal Pemeriksaan :

<b>Nama</b>					
<b>Usia</b>					
<b>Prodi/Fakultas</b>					
<b>Nama Pemeriksa</b>					
<b>Tinggi Badan (cm)</b>	<b>Berat Badan (kg)</b>	<b>BMI</b>	<b>Body Fat (%)</b>	<b>Visceral fat</b>	<b>Muscle Mass</b>
<b>Pemeriksaan Kognitif</b>					
<b>Persentasi jumlah benar</b>			<b>Rata-rata waktu reaksi</b>		
<b>Pemeriksaan Tekanan Darah</b>					
<b>Pemeriksaan 1</b>			<b>Pemeriksaan 2</b>		
Sistole	Diastole	Nadi	Sistole	Diastole	Nadi
<b>Pemeriksaan Kekuatan Otot</b>					
Tangan dominan		<input type="checkbox"/> Kanan		<input type="checkbox"/> Kiri	
<b>Pemeriksaan 1</b>		<b>Pemeriksaan 2</b>		<b>Pemeriksaan 3</b>	
<b>6 Minutes Walking Test</b>					
Pernah mengalami serangan jantung dalam sebulan terakhir	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak		Denyut nadi istirahat > 120 bpm		<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
TD diastole > 120 mmHg	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak		TD sistole > 180 mmHg		<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
<b>Jarak tempuh</b>			<b>Heart rate</b>		
Lap (silakan diisi dengan turus)					
Sisa Jarak					
Jarak Tempuh	[(jumlah turus x 15)] + sisa jarak =				

### Lampiran 3. Kuesioner PSQI

#### Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari ? \*

 This field is required.

\*

	≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? <b>Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari ? \*

Type a question \*

	>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	
Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini: \*

	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bangun tengah malam atau dini hari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tidak dapat bernafas dengan nyaman	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Batuk atau mendengkur keras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasa kepanasan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mimpi buruk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Merasakan nyeri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya? \*

- ☐ Tidak pernah
- ☐ 1x seminggu
- ☐ 2x seminggu
- ☐ ≥3x seminggu

Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas? \*

- ☐ Tidak ada masalah
- ☐ Hanya masalah kecil
- ☐ Masalah sedang
- ☐ Masalah besar

Pertanyaan pada *section* kuesioner ini telah berakhir. Setelah ini Anda akan diminta untuk menjawab pertanyaan terkait **dukungan keluarga dan teman Anda saat Anda mencoba olahraga**.

Back

Next

#### *Lampiran 4. Scoring PSQI*

##### **Komponen Penilaian 1: latensi tidur**

(Pertanyaan #2) Skor (<15 (0), 16-30 menit (1), 31-60 menit (2), >60 menit (3)) + (#5a)

Skor (jika jumlah sama 0 = 0; 1-2 = 1; 3-4 = 2; 5-6 = 3)

##### **Komponen Penilaian 2: durasi tidur**

(Pertanyaan #4) Skor (>7 (0), 6-7 (1), 5-6 (2), <5 (3))

##### **Komponen Penilaian 3: efisiensi tidur**

$(\text{jumlah total jam tidur}) / (\text{jumlah total jam di tempat tidur}) \times 100$

Skor >85% = 0, 75-84% = 1, 65-74% = 2, <65% = 3

##### **Komponen 4: gangguan tidur**

Periksa pertanyaan (5b) hingga (5g) dan berikan skor untuk setiap pertanyaan sebagai berikut Respon: Skor Tidak selama sebulan terakhir: 0, Kurang dari sekali seminggu: 1, Sekali atau dua kali seminggu: 2, Tiga kali atau lebih dalam seminggu: 3

Skor akhir dari jumlah skor (5b) hingga (5g) (0 = 0,  $\geq 1 \leq 6 = 1$ ;  $>6 \leq 12 = 2$ ;  $>12 = 3$ )

##### **Komponen 5: disfungsi di siang hari**

(Pertanyaan #6) + (Pertanyaan #7) Skor (0 = 0; 1-2 = 1; 3-4 = 2; 5-6 = 3)

Tambahkan kelima skor komponen bersama-sama untuk menentukan Global PSQI

Skor total lebih besar dari "4" menunjukkan kualitas tidur yang buruk

### *Lampiran 5. Pernyataan Bebas Plagiasi*

#### **PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abigail Endiza Fernanda  
NIM : 20/461723/KU/22614  
Tahun terdaftar : 2020  
Program studi : Kedokteran Umum  
Fakultas/Sekolah : Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah **Skripsi** ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu Lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/Lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan sumbernya secara lengkap dalam daftar Pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah **Skripsi** ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 16 April 2024



Abigail Endiza Fernanda

20/461723/KU22614