

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lembar persetujuan

Bagian 2 dari 7

PERSETUJUAN ✕ ⋮

Deskripsi (opsional)

Saya telah membaca dan memahami penjelasan singkat mengenai penelitian di atas *

☐ Ya

Saya secara sukarela dan tanpa paksaan, setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini *

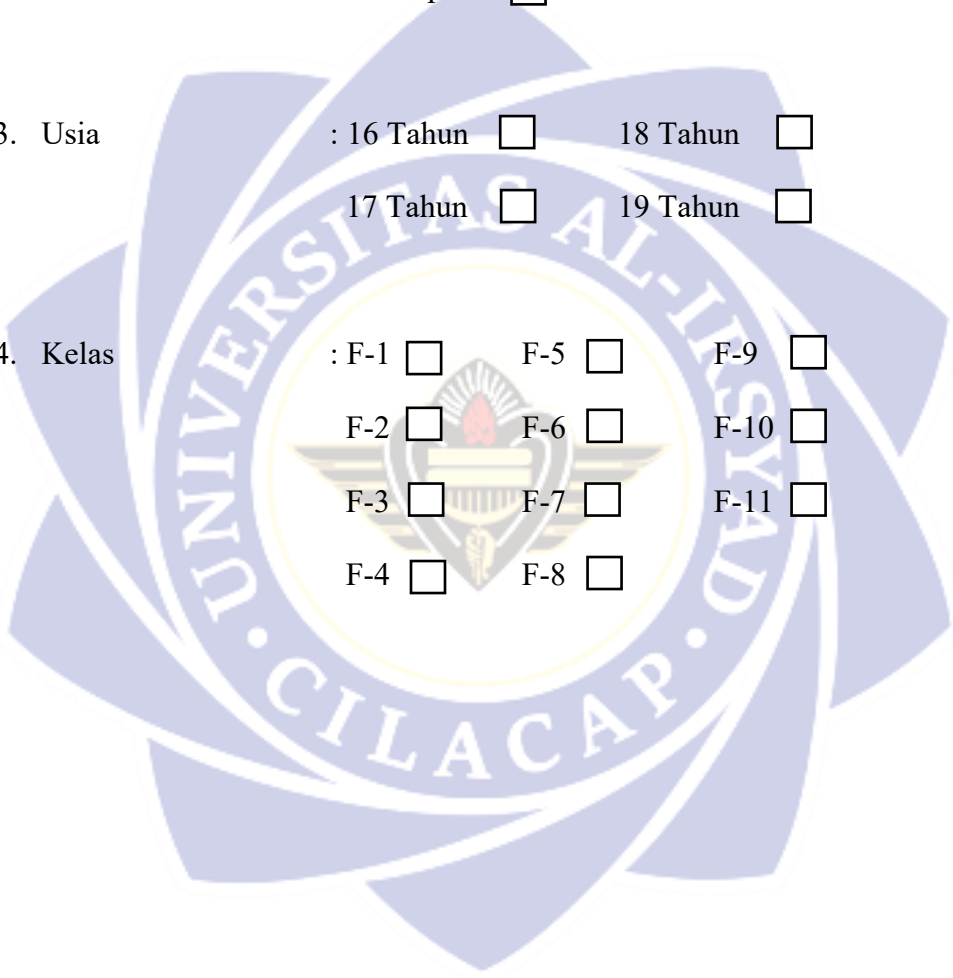
☐ Ya



Lampiran 2. Kuesioner penelitian

KUESIONER A

DATA DEMOGRAFI

1. Inisial Nama :
2. Jenis kelamin : Laki-laki ☐
Perempuan ☐
3. Usia : 16 Tahun ☐ 18 Tahun ☐
17 Tahun ☐ 19 Tahun ☐
4. Kelas : F-1 ☐ F-5 ☐ F-9 ☐
F-2 ☐ F-6 ☐ F-10 ☐
F-3 ☐ F-7 ☐ F-11 ☐
F-4 ☐ F-8 ☐
- 

KUESIONER B

PERCEIVED STRESS SCALE (PSS-10)

A. Petunjuk Pengisian

Pertanyaan dibawah ini berkaitan dengan tingkat stres selama satu bulan terakhir. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling tepat yang anda alami dengan klik angka disebelahnya. Gunakan skala untuk menentukan pilihan anda dengan petunjuk:

Keterangan :

0 = Tidak pernah

1 = Hampir tidak pernah (1-2 kali dalam sebulan)

2 = Kadang-kadang (3-4 kali dalam sebulan)

3 = Hampir sering (5-6 kali dalam sebulan)

4 = Sangat sering (lebih dari 6 kali dalam sebulan)

B. Kuesioner

No	Pertanyaan	Skala				
		Tidak pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-kadang	Hampir sering	Sangat sering
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga?					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda?					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan?					
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi?					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?					
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?					
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol					

	rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?					
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain?					
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan?					
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya?					

(Cohen, 1994 dalam Susilowati, 2023)



KUESIONER C

SLEEP HYGIENE INDEX (SHI)

A. Petunjuk Pengisian

Pernyataan dibawah ini berkaitan dengan kebersihan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu. Jawaban anda harus menunjukan jawaban yang paling tepat yang anda alami dengan klik angka disebelahnya. Gunakan skala untuk menentukan pilihan anda dengan petunjuk:

Keterangan :

0 = Tidak pernah

1 = Jarang (1-2 kali dalam seminggu)

2 = Kadang-kadang (3 kali dalam seminggu)

3 = Sering (4-5 kali dalam seminggu)

4 = Selalu (6-7 kali dalam seminggu)

B. Kuesioner

No	Pernyataan	Skala				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Selama seminggu, saya tidur di siang hari selama dua jam atau lebih					
2	Selama seminggu, saya tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari					
3	Selama seminggu, saya bangun tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari					
4	Selama seminggu, saya berolahraga sampai berkeringat 1 jam sebelum tidur					
5	Selama seminggu, saya berada di tempat tidur lebih lama dari seharusnya					
6	Selama seminggu, saya mengkonsumsi alcohol, tembakau, atau kafein dalam waktu 4 jam sebelum atau setelah tidur					
7	Selama seminggu, saya melakukan sesuatu yang membuat saya terus terjaga sebelum tidur (misalnya: memainkan gadget)					

8	Selama seminggu, saya tidur dengan perasaan tertekan, marah, kesal atau gugup					
9	Selama seminggu, saya menggunakan tempat tidur saya untuk hal-hal lain selain tidur (misalnya: menonton televisi, membaca, menggunakan ponsel dan belajar)					
10	Selama seminggu, saya tidur di tempat tidur yang tidak nyaman (misalnya: kasur atau bantal yang buruk, selimut atau seprai yang terlalu banyak atau tidak cukup)					
11	Selama seminggu, saya tidur di kamar yang tidak nyaman (misalnya: terlalu terang juga pengap, terlalu panas, terlalu dingin atau terlalu berisik)					
12	Selama seminggu, saya melakukan pekerjaan penting sebelum tidur (misalnya: mengerjakan tugas atau belajar)					
13	Selama seminggu, saya berfikir, merencanakan sesuatu, atau mengkhawatirkan sesuatu ketika saya ditempat tidur					

(Mastin et al., 2006) dalam Hayati, 2023)

KUESIONER D

PITSSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

A. Petunjuk Pengisian

Pertanyaan dibawah 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.

B. Kuesioner

1. Pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari?
 - a. 21.00 WIB
 - b. 22.00 WIB
 - c. 23.00 WIB
 - d. 24.00 WIB
2. Berapa lama yang anda perlukan untuk dapat mulai tidur di malam hari?
 - a. ≤ 15 menit
 - b. 30 menit
 - c. 60 menit
 - d. > 60 menit
3. Jam berapa biasanya anda bangun tidur di pagi hari?
 - a. 03.00 WIB
 - b. 04.00 WIB
 - c. 05.00 WIB
 - d. 06.00 WIB
4. Berapa jam lama tidur anda pada malam hari?
 - a. > 7 jam
 - b. 6-7 jam
 - c. 5-6 jam
 - d. ≤ 5 jam

5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini :	Tidak pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq$ Seminggu (3)
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				

	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya, seperti (merasa khawatir, kondisi lingkungan bising, haus atau lapar)?				

6. Seberapa lama anda mengonsumsi obat tidur untuk membantu anda tidur?
 - a. 0
 - b. 1-2x
 - c. 3-4x
 - d. 5-6x
7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas?
 - a. 0
 - b. ≤ 1
 - c. 1-2
 - d. > 3
8. Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?
 - a. Sangat baik
 - b. Cukup baik
 - c. Cukup buruk
 - d. Sangat buruk
9. Selama bulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?
 - a. Tidak masalah
 - b. Hanya masalah kecil
 - c. Masalah sedang
 - d. Masalah besar

Lampiran 3. Tabulating data

TABULASI DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

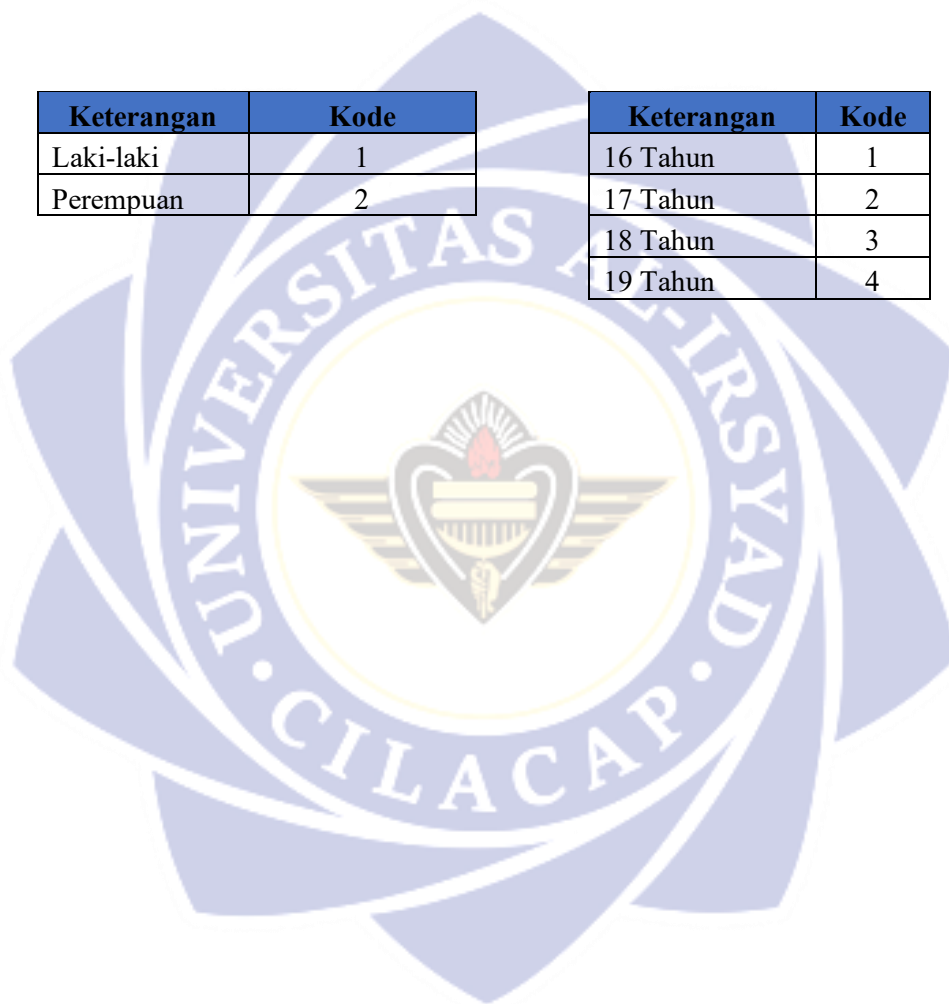
NO	Inisial Nama	Usia	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Kelas
1	M	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-8
2	S	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-4
3	L	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-6
4	C	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-6
5	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-6
6	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-6
7	S	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-4
8	NA	18 Tahun	3	Laki-laki	1	XI. F-10
9	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-2
10	R	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-10
11	T	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-2
12	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-10
13	N	19 Tahun	4	Perempuan	2	XI. F-10
14	T	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-10
15	A	16 Tahun	1	Laki-laki	1	XI. F-3
16	Z	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-6
17	B	19 Tahun	4	Laki-laki	1	XI. F-5
18	K	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-4
19	R	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-5
20	C	16 Tahun	1	Laki-laki	1	XI. F-10
21	DR	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-3
22	FS	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-7
23	SW	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-9
24	S	18 Tahun	3	Laki-laki	1	XI. F-5
25	NK	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-8
26	SD	18 Tahun	3	Perempuan	2	XI. F-5
27	MC	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-7
28	LF	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-6
29	JY	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-8
30	GF	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-11
31	SN	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-11
32	Z	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-11
33	L	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-3
34	RK	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-6
35	A	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-8
36	NA	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-6

37	RD	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-1
38	A	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-3
39	M	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-11
40	BL	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-1
41	WF	16 Tahun	1	Laki-laki	1	XI. F-5
42	S	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-9
43	W	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-1
44	Z	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-11
45	N	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-2
46	S	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-7
47	NSM	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-4
48	AP	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-1
49	AN	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-1
50	BD	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-3
51	S	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-1
52	A	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-1
53	H	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-3
54	A	18 Tahun	3	Laki-laki	1	XI. F-3
55	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-11
56	F	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-7
57	SN	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-2
58	RS	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-2
59	SF	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-8
60	HT	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-10
61	B	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-2
62	S	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-2
63	N	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-2
64	DA	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-10
65	F	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-11
66	BD	16 Tahun	1	Laki-laki	1	XI. F-3
67	I	16 Tahun	1	Laki-laki	1	XI. F-7
68	F	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-8
69	SZ	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-8
70	P	17 Tahun	2	Laki-laki	1	XI. F-1
71	MA	19 Tahun	4	Laki-laki	1	XI. F-8
72	Y	18 Tahun	3	Perempuan	2	XI. F-9
73	WJ	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-4
74	C	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-9
75	J	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-9
76	JH	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-4
77	NY	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-9
78	E	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-4
79	AA	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-4

80	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-5
81	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-5
82	N	16 Tahun	1	Perempuan	2	XI. F-7
83	K	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-9
84	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-9
85	A	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-7
86	Q	17 Tahun	2	Perempuan	2	XI. F-5
87	HK	16 Tahun	1	Laki-laki	1	XI. F-7
88	Y	18 Tahun	3	Perempuan	2	XI. F-11

Keterangan	Kode
Laki-laki	1
Perempuan	2

Keterangan	Kode
16 Tahun	1
17 Tahun	2
18 Tahun	3
19 Tahun	4



TABULASI TINGKAT STRES

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	JUMLAH	CODING	TABULASI
1	2	1	0	1	2	2	1	2	2	2	15	2	sedang
2	3	0	3	0	3	2	2	1	3	2	19	2	sedang
3	0	1	2	0	1	2	0	2	0	1	9	1	ringan
4	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	15	2	sedang
5	3	2	4	1	2	2	1	1	4	1	21	2	sedang
6	4	3	3	0	2	2	1	2	4	2	23	2	sedang
7	4	2	2	1	2	1	2	2	3	1	20	2	sedang
8	1	3	1	0	2	1	0	1	0	1	10	1	ringan
9	2	1	3	0	2	0	3	3	0	0	14	2	sedang
10	2	2	3	0	1	1	2	0	4	0	15	2	sedang
11	3	4	3	2	1	3	2	3	3	1	25	2	sedang
12	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	23	2	sedang
13	1	3	1	0	3	1	1	0	2	0	12	1	ringan
14	1	3	4	0	3	1	1	0	2	0	15	2	sedang
15	1	3	1	3	4	3	2	3	1	2	23	2	sedang
16	2	2	3	3	3	1	0	3	2	3	22	2	sedang
17	4	2	2	2	2	1	3	2	3	3	24	2	sedang
18	2	4	1	1	3	2	2	2	1	2	20	2	sedang
19	2	0	3	0	2	1	2	2	1	0	13	1	ringan
20	2	2	0	1	2	1	0	2	2	1	13	1	ringan
21	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	31	3	berat
22	3	2	1	1	3	1	1	2	2	2	18	2	sedang

23	2	0	1	1	2	2	1	2	1	0	12	1	ringan
24	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	14	2	sedang
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20	2	sedang
26	0	0	0	4	4	0	4	4	0	0	16	2	sedang
27	4	2	3	0	3	2	1	1	4	3	23	2	sedang
28	3	1	0	2	3	0	2	4	3	2	20	2	sedang
29	1	0	2	2	0	2	0	2	1	1	11	1	ringan
30	4	2	3	3	2	2	1	2	3	3	25	2	sedang
31	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	22	2	sedang
32	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	19	2	sedang
33	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	14	2	sedang
34	2	1	1	2	3	1	2	3	2	1	18	2	sedang
35	0	0	0	0	1	0	4	0	1	0	6	1	ringan
36	3	2	2	1	2	2	1	0	2	2	17	2	sedang
37	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	23	2	sedang
38	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	20	2	sedang
39	2	2	1	3	2	2	3	3	1	0	19	2	sedang
40	2	4	4	2	2	3	1	2	3	2	25	2	sedang
41	2	3	3	1	2	1	3	3	1	2	21	2	sedang
42	3	1	1	2	2	3	2	2	2	2	20	2	sedang
43	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	20	2	sedang
44	4	2	2	2	3	2	0	2	2	2	21	2	sedang
45	2	1	2	3	3	2	1	2	1	1	18	2	sedang
46	1	0	0	1	2	2	1	2	1	0	10	1	ringan
47	2	1	0	1	2	1	1	2	1	2	13	1	ringan

48	1	2	1	1	2	1	1	2	0	0	11	1	ringan
49	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	18	2	sedang
50	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17	2	sedang
51	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	18	2	sedang
52	2	0	1	2	2	2	1	2	0	2	14	2	sedang
53	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	27	3	berat
54	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	16	2	sedang
55	2	3	1	3	2	4	1	2	2	3	23	2	sedang
56	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	17	2	sedang
57	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	20	2	sedang
58	4	4	1	0	0	4	2	3	4	4	26	2	sedang
59	4	2	4	1	1	2	3	2	4	2	25	2	sedang
60	1	0	0	4	3	1	4	4	0	0	17	2	sedang
61	2	1	0	1	3	1	2	1	1	0	12	1	ringan
62	3	2	4	2	3	2	1	3	3	3	26	2	sedang
63	2	4	4	0	2	4	0	2	1	4	23	2	sedang
64	3	4	2	1	2	2	1	2	1	1	19	2	sedang
65	0	0	1	2	2	1	0	0	1	0	7	1	ringan
66	2	1	2	0	3	1	4	2	1	0	16	2	sedang
67	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	14	2	sedang
68	3	2	4	2	2	2	1	2	3	2	23	2	sedang
69	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	15	2	sedang
70	1	1	0	1	1	1	0	2	1	1	9	1	ringan
71	2	0	1	2	3	2	2	3	0	0	15	2	sedang
72	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	22	2	sedang

73	2	1	2	1	3	1	2	3	3	2	20	2	sedang
74	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	32	3	berat
75	3	0	4	3	2	2	3	4	1	2	24	2	sedang
76	4	2	1	0	3	0	0	0	2	3	15	2	sedang
77	4	4	4	3	2	4	1	1	4	4	31	3	berat
78	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	26	2	sedang
79	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38	3	berat
80	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	29	3	berat
81	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	15	2	sedang
82	4	4	4	0	3	3	3	2	3	3	29	3	berat
83	1	3	3	2	3	2	1	2	1	2	20	2	sedang
84	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	21	2	sedang
85	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	23	2	sedang
86	1	1	2	1	4	1	3	3	3	1	20	2	sedang
87	2	1	1	1	3	2	1	3	2	2	18	2	sedang
88	3	4	3	3	3	4	3	2	3	2	30	3	berat

Keterangan	Kode
Ringan	1
Sedang	2
Berat	3

Keterangan	Skor
Ringan	0-13
Sedang	14-26
Berat	27-40

TABULASI SLEEP HYGIENE

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	JUMLAH	CODING	TABULASI
1	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	2	2	13	1	baik
2	3	3	0	0	3	0	4	1	4	0	2	4	1	25	2	sedang
3	4	4	1	1	2	1	3	4	4	0	0	4	3	31	2	sedang
4	2	1	1	0	2	0	2	2	2	0	0	3	3	18	2	sedang
5	1	4	1	0	4	0	4	3	4	0	0	4	3	28	2	sedang
6	3	2	1	2	3	0	4	1	3	0	0	3	2	24	2	sedang
7	3	4	1	0	4	0	4	1	1	0	1	1	1	21	2	sedang
8	2	1	0	2	4	0	4	1	4	0	1	0	2	21	2	sedang
9	2	4	0	2	0	0	3	0	4	0	0	4	0	19	2	sedang
10	3	4	4	0	2	0	4	1	4	0	0	3	4	29	2	sedang
11	1	3	3	1	3	0	4	3	3	0	0	2	2	25	2	sedang
12	2	3	1	1	2	0	3	2	3	0	1	3	4	25	2	sedang
13	2	4	4	0	1	0	3	1	3	0	0	4	3	25	2	sedang
14	1	4	4	0	1	0	3	4	2	0	0	4	3	26	2	sedang
15	2	2	3	0	3	0	4	0	2	1	0	1	2	20	2	sedang
16	1	2	2	2	2	0	3	1	4	0	2	3	4	26	2	sedang
17	3	0	1	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	25	2	sedang
18	3	3	0	0	3	0	4	1	4	4	1	3	4	30	2	sedang
19	3	3	3	1	3	0	4	0	4	0	0	3	1	25	2	sedang
20	1	0	0	0	1	2	1	0	3	0	0	3	1	12	1	baik
21	3	4	4	0	4	0	4	1	3	0	0	3	3	29	2	sedang
22	3	2	2	0	2	0	2	1	4	0	1	1	1	19	2	sedang

23	2	0	1	1	3	0	1	0	3	0	0	2	3	16	1	baik
24	3	2	3	0	2	1	2	1	1	2	0	3	2	22	2	sedang
25	0	2	0	0	2	0	2	0	0	0	3	2	2	13	1	baik
26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	baik
27	3	3	2	0	1	3	4	2	4	0	0	3	4	29	2	sedang
28	2	2	0	2	3	0	4	0	2	0	0	0	4	19	2	sedang
29	2	3	0	2	0	2	1	0	1	0	0	2	2	15	1	baik
30	4	1	1	0	3	3	4	2	4	0	0	1	4	27	2	sedang
31	2	0	0	0	0	0	2	2	3	2	0	2	2	15	1	baik
32	2	3	1	2	2	3	3	2	3	0	0	3	2	26	2	sedang
33	3	3	3	1	2	0	3	0	2	0	0	3	3	23	2	sedang
34	3	3	2	2	2	0	1	0	2	0	2	1	1	19	2	sedang
35	2	3	3	3	1	2	4	0	4	0	2	4	0	28	2	sedang
36	3	3	2	2	4	0	3	2	3	0	0	2	3	27	2	sedang
37	4	2	2	1	3	1	4	1	3	0	4	3	4	32	2	sedang
38	1	2	1	0	3	0	2	1	4	1	1	3	1	20	2	sedang
39	3	4	4	0	3	0	2	0	4	0	0	2	0	22	2	sedang
40	3	1	4	1	1	0	4	3	4	0	1	3	4	29	2	sedang
41	2	3	3	1	2	0	0	1	2	0	0	1	2	17	1	baik
42	3	2	2	1	3	0	4	1	3	0	0	2	3	24	2	sedang
43	2	2	1	1	3	0	3	3	3	2	1	3	3	27	2	sedang
44	3	4	4	0	2	0	3	1	3	0	1	3	1	25	2	sedang
45	3	2	0	0	1	1	3	1	4	0	0	3	3	21	2	sedang
46	2	2	2	3	2	0	1	0	1	0	1	2	1	17	1	baik
47	3	1	1	0	3	0	2	0	4	0	0	2	2	18	2	sedang

48	3	2	2	0	2	0	2	1	4	0	0	1	1	18	2	sedang
49	2	1	1	0	0	0	2	2	3	0	0	3	1	15	1	baik
50	2	2	3	3	1	0	2	2	2	1	1	2	2	23	2	sedang
51	0	4	2	1	0	2	3	1	1	0	0	4	2	20	2	sedang
52	2	1	1	0	1	3	3	1	2	3	3	2	1	23	2	sedang
53	0	3	4	0	3	0	4	2	4	0	0	3	3	26	2	sedang
54	1	2	1	2	2	0	2	0	3	1	0	2	2	18	2	sedang
55	1	4	2	0	1	0	2	1	3	0	0	3	2	19	2	sedang
56	2	3	3	0	3	0	2	0	4	0	0	2	2	21	2	sedang
57	2	2	2	1	3	0	2	3	2	0	0	3	2	22	2	sedang
58	4	4	4	0	4	0	4	0	4	0	0	0	4	28	2	sedang
59	4	0	0	0	3	0	4	0	4	0	0	0	1	16	1	baik
60	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	0	0	1	10	1	baik
61	3	4	1	3	2	0	3	1	1	2	0	2	3	25	2	sedang
62	2	3	3	1	2	0	4	2	2	0	0	2	3	24	2	sedang
63	3	4	1	0	4	0	4	1	4	2	3	2	2	30	2	sedang
64	3	3	2	1	3	0	3	3	3	1	0	4	4	30	2	sedang
65	2	1	1	0	0	0	1	1	2	0	0	3	0	11	1	baik
66	2	1	3	2	1	0	3	1	1	0	2	3	2	21	2	sedang
67	3	3	3	1	2	2	3	1	3	1	1	3	1	27	2	sedang
68	1	4	2	1	2	2	3	3	3	0	0	2	2	25	2	sedang
69	3	1	1	1	1	0	2	1	4	3	3	4	2	26	2	sedang
70	4	3	3	0	0	0	3	0	3	0	0	2	1	19	2	sedang
71	3	2	1	0	2	0	3	0	4	0	0	2	2	19	2	sedang
72	1	2	3	1	2	1	4	2	3	1	2	4	1	27	2	sedang

73	2	2	1	0	3	0	2	0	4	0	1	2	3	20	2	sedang
74	2	3	1	1	3	0	4	4	4	3	3	3	4	35	3	buruk
75	1	3	2	0	2	0	1	2	1	0	0	4	4	20	2	sedang
76	1	2	2	0	3	0	4	1	3	3	1	3	4	27	2	sedang
77	1	3	1	0	3	0	2	4	4	3	2	4	4	31	2	sedang
78	4	3	1	0	4	0	4	0	4	2	2	4	4	32	2	sedang
79	0	4	4	0	4	0	4	3	4	3	4	0	4	34	2	sedang
80	2	4	4	1	4	0	4	3	3	1	1	3	3	33	2	sedang
81	2	3	2	0	3	0	2	1	4	1	1	3	3	25	2	sedang
82	1	3	1	0	1	0	4	3	3	1	0	3	3	23	2	sedang
83	3	2	2	0	2	0	4	2	4	3	1	3	4	30	2	sedang
84	3	3	3	0	3	0	2	4	3	0	4	3	3	31	2	sedang
85	4	4	3	0	4	0	4	0	4	0	0	2	2	27	2	sedang
86	2	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	3	10	1	baik
87	2	3	3	1	2	0	1	2	1	0	0	2	1	18	2	sedang
88	3	4	2	1	3	2	4	2	4	1	2	4	3	35	3	buruk

TABULASI KUALITAS TIDUR

NO	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	JUMLAH	CODING	TABULASI
1	0	0	0	3	1	0	1	5	1	baik
2	1	0	0	3	1	0	2	7	2	buruk
3	2	3	2	3	2	0	3	15	2	buruk
4	2	1	1	0	1	0	2	7	2	buruk
5	1	1	2	3	1	0	3	11	2	buruk
6	2	0	1	3	1	0	2	9	2	buruk
7	1	1	2	3	2	0	2	11	2	buruk
8	2	1	1	3	1	0	2	10	2	buruk
9	0	0	0	3	1	0	2	6	2	buruk
10	0	3	3	3	1	0	2	12	2	buruk
11	1	1	2	3	1	0	2	10	2	buruk
12	2	3	3	3	2	0	2	15	2	buruk
13	1	0	0	3	1	0	2	7	2	buruk
14	1	0	0	3	1	0	2	7	2	buruk
15	2	1	2	3	2	0	2	12	2	buruk
16	2	0	2	3	2	0	2	11	2	buruk
17	1	1	2	3	2	0	1	10	2	buruk
18	1	0	1	2	1	0	2	7	2	buruk
19	0	0	0	3	1	0	2	6	2	buruk
20	1	0	1	3	1	0	2	8	2	buruk
21	1	1	2	3	2	0	2	11	2	buruk

22	1	0	1	3	1	0	2	8	2	buruk
23	1	1	1	3	1	0	2	9	2	buruk
24	1	1	1	3	1	0	2	9	2	buruk
25	1	0	0	3	1	0	2	7	2	buruk
26	0	2	1	0	1	0	0	4	1	baik
27	1	0	0	3	2	0	3	9	2	buruk
28	1	0	2	3	1	0	0	7	2	buruk
29	1	0	1	3	1	0	2	8	2	buruk
30	1	0	1	3	1	0	1	7	2	buruk
31	2	0	1	2	2	0	2	9	2	buruk
32	2	1	2	3	2	0	2	12	2	buruk
33	1	1	1	3	1	0	2	9	2	buruk
34	1	0	1	2	2	0	1	7	2	buruk
35	1	0	0	3	1	0	0	5	1	baik
36	1	1	1	3	2	0	2	10	2	buruk
37	3	0	1	3	1	0	3	11	2	buruk
38	1	0	1	3	1	0	2	8	2	buruk
39	2	0	1	3	1	0	2	9	2	buruk
40	2	1	1	3	1	0	3	11	2	buruk
41	1	0	1	3	1	0	2	8	2	buruk
42	1	0	2	3	2	0	2	10	2	buruk
43	2	1	2	3	2	0	2	12	2	buruk
44	1	0	1	3	2	0	3	10	2	buruk
45	1	0	2	2	1	0	2	8	2	buruk

46	0	0	2	3	1	0	0	6	2	buruk
47	0	0	1	3	1	0	2	7	2	buruk
48	2	0	0	3	1	0	2	8	2	buruk
49	2	0	1	1	1	0	2	7	2	buruk
50	2	0	1	3	2	0	2	10	2	buruk
51	1	0	1	3	1	0	2	8	2	buruk
52	0	0	1	3	1	0	2	7	2	buruk
53	2	0	1	3	2	0	2	10	2	buruk
54	1	1	1	3	2	0	2	10	2	buruk
55	2	0	0	3	1	0	3	9	2	buruk
56	1	1	1	3	0	0	2	8	2	buruk
57	2	0	1	3	1	0	3	10	2	buruk
58	1	1	1	3	1	0	1	8	2	buruk
59	2	2	2	2	1	0	1	10	2	buruk
60	1	1	1	3	1	0	1	8	2	buruk
61	0	0	1	3	1	0	2	7	2	buruk
62	2	0	0	3	2	0	3	10	2	buruk
63	1	0	1	3	2	0	3	10	2	buruk
64	1	0	1	0	1	0	1	4	1	baik
65	1	0	0	3	1	0	2	7	2	buruk
66	1	0	1	0	2	0	3	7	2	buruk
67	1	0	1	3	2	0	2	9	2	buruk
68	2	0	1	3	2	0	3	11	2	buruk
69	1	0	1	3	2	0	2	9	2	buruk

70	1	0	1	3	1	0	1	7	2	buruk
71	1	1	2	3	1	0	2	10	2	buruk
72	2	1	2	3	2	0	3	13	2	buruk
73	2	0	0	3	2	0	2	9	2	buruk
74	3	1	2	3	2	0	3	14	2	buruk
75	2	0	0	3	1	0	2	8	2	buruk
76	0	3	2	3	1	0	1	10	2	buruk
77	2	0	0	3	1	0	1	7	2	buruk
78	1	0	0	3	1	0	3	8	2	buruk
79	2	3	3	3	3	0	2	16	2	buruk
80	2	3	3	0	2	0	3	13	2	buruk
81	1	0	1	3	2	0	2	9	2	buruk
82	1	0	0	0	2	0	3	6	2	buruk
83	2	3	2	3	1	0	3	14	2	buruk
84	1	0	1	0	2	0	1	5	1	baik
85	1	0	1	3	2	0	3	10	2	buruk
86	0	0	1	3	1	0	1	6	2	buruk
87	1	0	1	3	2	0	1	8	2	buruk
88	2	1	2	3	2	0	2	12	2	buruk

DATA MENTAH KUESIONER KUALITAS TIDUR

No	P1	P2	P3	P4	5a	5b	5c	5d	5e	5f	5g	5h	5i	5j	P6	P7	P8	P9
1	a. 21.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	a. > 7 jam	0	1	3	0	0	0	1	0	0	1	a. 0	c. 1-2	a. Sangat baik	a. Tidak masalah
2	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	0	1	2	0	0	1	3	1	0	1	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
3	d. 24.00 WIB	d. > 60 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	0	3	0	0	2	3	0	0	0	3	a. 0	d. > 3	d. Sangat buruk	c. Masalah sedang
4	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	b. 04.00 WIB	c. 5-6 jam	1	0	0	1	0	2	1	1	1	2	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
5	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	d. 06.00 WIB	c. 5-6 jam	2	1	1	0	1	2	0	1	1	2	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
6	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	1	0	0	0	0	0	0	3	1	1	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
7	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	3	3	3	1	0	0	1	0	1	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
8	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
9	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
10	d. 24.00 WIB	d. > 60 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
11	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	2	2	1	0	0	2	0	3	0	1	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
12	c. 23.00 WIB	d. > 60 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	2	3	0	0	0	0	3	1	3	3	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
13	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	0	0	0	1	0	0	2	0	2	1	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
14	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	d. ≤ 5 jam	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil

15	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	2	0	0	0	2	3	1	2	1	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
16	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	3	0	3	0	0	1	3	1	2	3	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
17	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
18	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	2	0	1	0	0	1	2	0	0	1	a. 0	b. ≤ 1	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
19	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
20	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
21	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
22	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
23	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	0	3	1	0	1	1	1	1	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
24	d. 24.00 WIB	b. 30 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	1	0	2	0	0	1	1	2	1	1	a. 0	b. ≤ 1	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
25	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	a. > 7 jam	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
26	a. 21.00 WIB	c. 60 menit	c. 05.00 WIB	d. ≤ 5 jam	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	a. 0	a. 0	a. Sangat baik	a. Tidak masalah
27	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	c. 5-6 jam	0	2	0	0	0	3	3	2	0	1	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
28	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	a. 0	a. 0	a. Sangat baik	b. Hanya masalah kecil
29	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	0	2	0	0	0	0	1	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
30	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	2	2	2	1	0	0	0	1	0	2	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil

31	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	2	3	3	1	1	2	1	3	2	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
32	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	3	2	2	1	0	1	2	3	1	2	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
33	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
34	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	b. 04.00 WIB	c. 5-6 jam	2	2	3	0	1	1	2	1	2	1	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
35	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	a. 0	a. 0	a. Sangat baik	b. Hanya masalah kecil
36	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
37	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	1	1	0	1	0	1	0	1	1	3	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	d. Masalah besar
38	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	2	3	0	0	0	1	1	1	2	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
39	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	1	3	0	0	1	0	0	0	0	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
40	d. 24.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	1	1	0	0	1	2	1	2	0	a. 0	d. > 3	d. Sangat buruk	c. Masalah sedang
41	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	c. 5-6 jam	2	2	1	1	0	1	1	1	0	0	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
42	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
43	d. 24.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	2	2	3	1	1	1	1	1	3	2	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
44	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	3	2	1	1	3	2	0	2	2	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
45	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	3	1	1	0	0	1	1	1	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
46	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	a. 0	a. 0	a. Sangat baik	a. Tidak masalah

47	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	3	0	0	3	1	0	0	0	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
48	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
49	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	d. ≤ 5 jam	1	2	0	0	0	1	1	2	2	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
50	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	2	2	1	2	1	0	3	2	1	2	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
51	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	1	1	0	0	0	1	3	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
52	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	0	0	0	1	2	0	0	1	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
53	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	1	0	0	2	2	1	1	1	a. 0	b. ≤ 1	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
54	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	3	0	1	0	2	2	0	1	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
55	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	0	1	0	0	0	3	0	2	0	0	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
56	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
57	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	a. > 7 jam	1	0	2	1	0	1	0	2	1	1	a. 0	c. 1-2	d. Sangat buruk	c. Masalah sedang
58	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	b. 04.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	1	0	0	3	1	0	0	1	a. 0	a. 0	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
59	c. 23.00 WIB	c. 60 menit	b. 04.00 WIB	c. 5-6 jam	1	0	0	0	0	3	3	0	0	0	a. 0	b. ≤ 1	a. Sangat baik	c. Masalah sedang
60	b. 22.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	a. 0	a. 0	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
61	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	0	0	0	0	0	3	2	0	0	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
62	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	0	1	1	1	1	1	2	1	0	2	a. 0	c. 1-2	d. Sangat buruk	c. Masalah sedang

63	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	c. 5-6 jam	1	0	0	1	0	0	2	3	3	2	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
64	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	a. 03.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	1	0	0	0	0	2	0	1	a. 0	a. 0	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
65	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	0	2	0	0	1	0	0	0	1	2	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
66	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	a. 03.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	1	0	1	2	2	2	1	1	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
67	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	a. 0	c. 1-2	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
68	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	1	1	0	2	2	1	1	2	2	a. 0	c. 1-2	d. Sangat buruk	c. Masalah sedang
69	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	b. 04.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	2	0	0	2	2	1	2	1	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
70	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	2	0	0	1	1	0	1	1	a. 0	a. 0	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
71	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	3	2	0	0	0	1	0	0	0	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
72	c. 23.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	2	2	1	0	0	2	2	0	2	1	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
73	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	0	1	2	0	0	2	1	2	1	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
74	d. 24.00 WIB	b. 30 menit	b. 04.00 WIB	a. > 7 jam	3	2	2	1	0	2	2	3	3	3	a. 0	d. > 3	d. Sangat buruk	d. Masalah besar
75	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	b. 04.00 WIB	b. 6-7 jam	0	1	1	0	0	0	0	1	3	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
76	d. 24.00 WIB	d. > 60 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	1	1	0	0	0	1	3	1	1	1	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
77	a. 21.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	a. > 7 jam	0	1	0	0	0	2	1	2	1	2	a. 0	a. 0	b. Cukup baik	c. Masalah sedang
78	d. 24.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	0	1	0	0	0	0	3	1	2	0	a. 0	d. > 3	d. Sangat buruk	b. Hanya masalah kecil

79	d. 24.00 WIB	d. > 60 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	3	0	0	0	0	0	3	0	0	2	a. 0	b. ≤ 1	d. Sangat buruk	c. Masalah sedang
80	c. 23.00 WIB	d. > 60 menit	b. 04.00 WIB	d. ≤ 5 jam	2	3	3	1	1	3	2	2	3	1	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
81	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	a. 0	d. > 3	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
82	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	b. 04.00 WIB	d. ≤ 5 jam	0	1	1	2	0	1	1	1	2	1	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
83	c. 23.00 WIB	d. > 60 menit	c. 05.00 WIB	b. 6-7 jam	1	1	0	3	0	1	0	2	1	1	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang
84	b. 22.00 WIB	a. ≤ 15 menit	b. 04.00 WIB	c. 5-6 jam	2	2	1	1	0	0	1	0	3	2	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
85	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	d. 06.00 WIB	b. 6-7 jam	2	1	1	0	1	2	2	1	2	1	a. 0	d. > 3	c. Cukup buruk	b. Hanya masalah kecil
86	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	c. 05.00 WIB	a. > 7 jam	1	0	2	0	1	0	2	1	1	1	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	a. Tidak masalah
87	c. 23.00 WIB	a. ≤ 15 menit	b. 04.00 WIB	b. 6-7 jam	2	2	2	0	1	1	1	0	2	1	a. 0	b. ≤ 1	b. Cukup baik	b. Hanya masalah kecil
88	d. 24.00 WIB	b. 30 menit	c. 05.00 WIB	c. 5-6 jam	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	a. 0	c. 1-2	c. Cukup buruk	c. Masalah sedang

DATA MENTAH KUESIONER KUALITAS TIDUR

N o	P 1	P 2	P 3	P 4	S a	S b	S c	S d	S e	S f	S g	S h	S i	S j	P 6	P 7	P 8	P 9
1	0	0	2	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0
2	1	0	3	0	0	1	2	0	0	1	3	1	0	1	0	3	1	1
3	3	3	2	2	0	3	0	0	2	3	0	0	0	3	0	3	3	2
4	1	1	1	2	1	0	0	1	0	2	1	1	1	2	0	2	1	2
5	2	1	3	2	2	1	1	0	1	2	0	1	1	2	0	3	2	1
6	3	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	3	1	1	0	3	1	2
7	1	1	2	1	3	3	3	1	0	0	1	0	1	2	0	3	1	1
8	1	1	3	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	2	2	2
9	1	0	2	1	0	1	0	0	0	2	0	2	1	0	0	2	1	0
10	3	3	3	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3	1	0
11	2	1	2	2	2	2	1	0	0	2	0	3	0	1	0	2	2	1
12	2	3	2	2	2	3	0	0	0	0	3	1	3	3	0	3	1	2
13	3	0	2	2	0	0	0	1	0	0	2	0	2	1	0	3	1	1
14	3	0	2	3	0	0	0	0	0	2	0	0	2	1	0	2	1	1
15	1	1	3	0	2	0	0	0	2	3	1	2	1	2	0	3	1	2
16	2	0	3	1	3	0	3	0	0	1	3	1	2	3	0	2	2	2
17	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	0	1	1	1
18	1	0	2	2	2	0	1	0	0	1	2	0	0	1	0	1	2	1
19	3	0	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0
20	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	1
21	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	3	1	1
22	2	0	2	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	2	1	1
23	1	1	2	1	0	3	1	0	1	1	1	1	0	0	0	2	1	1
24	3	1	3	1	1	0	2	0	0	1	1	2	1	1	0	1	2	1
25	1	0	2	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1
26	0	2	2	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	2	0	3	2	0	2	0	0	0	3	3	2	0	1	0	3	2	1
28	2	0	2	1	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1
29	1	0	2	1	1	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1
30	3	0	3	1	2	2	2	1	0	0	0	1	0	2	0	1	1	1
31	1	0	2	2	2	3	3	1	1	2	1	3	2	1	0	2	1	2
32	2	1	2	2	3	2	2	1	0	1	2	3	1	2	0	2	2	2
33	2	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	2	1	1
34	2	0	1	2	2	2	3	0	1	1	2	1	2	1	0	1	1	1
35	2	0	3	1	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1
36	2	1	3	0	1	2	1	1	1	1	3	1	2	2	0	2	2	1
37	3	0	3	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	3	0	3	2	3
38	1	0	2	1	2	3	0	0	0	1	1	1	2	1	0	2	1	1
39	3	0	3	0	1	3	0	0	1	0	0	0	0	2	0	3	1	2

40	3	1	2	2	1	1	1	0	0	1	2	1	2	0	0	3	3	2
41	3	0	3	2	2	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	2	2	1
42	1	0	2	1	3	3	1	1	1	2	3	2	2	2	0	2	1	1
43	3	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	3	2	0	2	2	2
44	3	0	2	2	1	3	2	1	1	3	2	0	2	2	0	3	2	1
45	1	0	2	2	3	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1
46	1	0	3	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
47	1	0	2	1	1	1	3	0	0	3	1	0	0	0	0	3	1	0
48	1	0	2	1	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	2	2
49	2	0	2	3	1	2	0	0	0	1	1	2	2	1	0	2	1	2
50	1	0	2	1	2	2	1	2	1	0	3	2	1	2	0	2	1	2
51	1	0	2	1	1	2	1	1	0	0	0	1	3	0	0	2	1	1
52	2	0	2	2	1	0	0	0	1	2	0	0	1	0	0	2	1	0
53	2	0	2	1	1	2	1	0	0	2	2	1	1	1	0	1	2	2
54	1	1	2	1	1	2	3	0	1	0	2	2	0	1	0	2	1	1
55	2	0	3	1	0	1	0	0	0	3	0	2	0	0	0	3	2	2
56	1	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1
57	3	0	3	0	1	0	2	1	0	1	0	2	1	1	0	2	3	2
58	2	1	1	1	1	1	1	0	0	3	1	0	0	1	0	0	1	1
59	2	2	1	2	1	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	1	0	2
60	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1
61	2	0	2	2	1	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	2	1	0
62	3	0	2	2	0	1	1	1	1	1	2	1	0	2	0	2	3	2
63	3	0	3	2	1	0	0	1	0	0	2	3	3	2	0	3	2	1
64	1	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1
65	1	0	2	1	0	2	0	0	1	0	0	0	1	2	0	2	1	1
66	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	2	2	1	1	0	3	1	1
67	2	0	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	0	2	1	1
68	3	0	2	2	1	1	1	0	2	2	1	1	2	2	0	2	3	2
69	1	0	1	1	1	1	2	0	0	2	2	1	2	1	0	3	1	1
70	1	0	2	1	1	2	2	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
71	2	1	2	1	3	2	0	0	0	1	0	0	0	2	0	3	1	1
72	2	1	2	1	2	2	1	0	0	2	2	0	2	1	0	2	2	2
73	1	0	2	1	0	1	2	0	0	2	1	2	1	2	0	3	1	2
74	3	1	1	0	3	2	2	1	0	2	2	3	3	3	0	3	3	3
75	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	3	2	0	3	1	2
76	3	3	2	2	1	1	0	0	0	1	3	1	1	1	0	1	1	0
77	0	0	2	0	0	1	0	0	0	2	1	2	1	2	0	0	1	2
78	3	0	2	2	0	1	0	0	0	0	3	1	2	0	0	3	3	1
79	3	3	3	1	3	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	1	3	2
80	2	3	1	3	2	3	3	1	1	3	2	2	3	1	0	3	2	2
81	1	0	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	0	3	1	1
82	2	0	1	3	0	1	1	2	0	1	1	1	2	1	0	3	2	1

83	2	3	2	1	1	1	0	3	0	1	0	2	1	1	0	3	2	2
84	1	0	1	2	2	2	1	1	0	0	1	0	3	2	0	1	1	1
85	2	0	3	1	2	1	1	0	1	2	2	1	2	1	0	3	2	1
86	2	0	2	0	1	0	2	0	1	0	2	1	1	1	0	1	1	0
87	2	0	1	1	2	2	2	0	1	1	1	0	2	1	0	1	1	1
88	3	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	0	2	2	2



Lampiran 4. Hasil output SPSS

a. Karakteristik Responden

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	24	27.3	27.3	27.3
	Perempuan	64	72.7	72.7	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	27	30.7	30.7	30.7
	17 Tahun	52	59.1	59.1	89.8
	18 Tahun	6	6.8	6.8	96.6
	19 Tahun	3	3.4	3.4	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

b. Uji Univariat

TINGKAT STRES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	14	15.9	15.9	15.9
	Sedang	66	75.0	75.0	90.9
	Berat	8	9.1	9.1	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

SLEEP HYGIENE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	15.9	15.9	15.9
	Sedang	72	81.8	81.8	97.7
	Buruk	2	2.3	2.3	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

KUALITAS TIDUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	5	5.7	5.7	5.7
	Buruk	83	94.3	94.3	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

c. Uji Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TINGKAT STRES * KUALITAS TIDUR	88	100.0%	0	0.0%	88	100.0%

TINGKAT STRES * KUALITAS TIDUR Crosstabulation

			KUALITAS TIDUR		Total
			Baik	Buruk	
TINGKAT STRES	Ringan	Count	1	13	14
		Expected Count	.8	13.2	14.0
		% within TINGKAT STRES	7.1%	92.9%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	20.0%	15.7%	15.9%
		% of Total	1.1%	14.8%	15.9%
	Sedang	Count	4	62	66
		Expected Count	3.8	62.3	66.0
		% within TINGKAT STRES	6.1%	93.9%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	80.0%	74.7%	75.0%
		% of Total	4.5%	70.5%	75.0%
	Berat	Count	0	8	8
		Expected Count	.5	7.5	8.0
		% within TINGKAT STRES	0.0%	100.0%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	0.0%	9.6%	9.1%

% of Total		0.0%	9.1%	9.1%
Total	Count	5	83	88
	Expected Count	5.0	83.0	88.0
	% within TINGKAT STRES	5.7%	94.3%	100.0%
	% within KUALITAS TIDUR	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	5.7%	94.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	
Pearson Chi-Square	.555 ^a	2	.758	1.000		
Likelihood Ratio	1.005	2	.605	.869		
Fisher's Exact Test	.459			1.000		
Linear-by-Linear Association	.371 ^b	1	.542	.637	.431	
N of Valid Cases	88					

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SLEEP HYGIENE * KUALITAS TIDUR	88	100.0%	0	0.0%	88	100.0%

SLEEP HYGIENE * KUALITAS TIDUR Crosstabulation

			KUALITAS TIDUR		
			Baik	Buruk	Total
SLEEP HYGIENE	Baik	Count	2	12	14
		Expected Count	.8	13.2	14.0
		% within SLEEP HYGIENE	14.3%	85.7%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	40.0%	14.5%	15.9%
		% of Total	2.3%	13.6%	15.9%
	Sedang	Count	3	69	72
		Expected Count	4.1	67.9	72.0
		% within SLEEP HYGIENE	4.2%	95.8%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	60.0%	83.1%	81.8%
		% of Total	3.4%	78.4%	81.8%
	Buruk	Count	0	2	2
		Expected Count	.1	1.9	2.0
		% within SLEEP HYGIENE	0.0%	100.0%	100.0%
		% within KUALITAS TIDUR	0.0%	2.4%	2.3%
		% of Total	0.0%	2.3%	2.3%
Total	Count		5	83	88
	Expected Count		5.0	83.0	88.0
	% within SLEEP HYGIENE		5.7%	94.3%	100.0%
	% within KUALITAS TIDUR		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		5.7%	94.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	
Pearson Chi-Square	2.363 ^a	2	.307	.275		
Likelihood Ratio	1.965	2	.374	.632		
Fisher's Exact Test	2.999			.275		
Linear-by-Linear Association	2.232 ^b	1	.135	.221	.166	
N of Valid Cases	88					



Lampiran 5. Surat izin penelitian



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

FAKULTAS
ILMU KESEHATAN

Jl. Cerme No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
humas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 952/280.1/03.3.1.3
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Survey Pendahuluan

Cilacap, 09 April 2025

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMA N 3 Cilacap
di -
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2024/2025 yaitu :

Nama : Qonita Tiva Ivanka
NIM : 108121011
Judul : Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja SMA N 3 Cilacap

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan pengambilan data pra penelitian di SMA N 3 Cilacap.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Sohmah, S.ST, Bdn., M.Keb.
NP. 10310 03 469



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

FAKULTAS
ILMU KESEHATAN

Jl. Cermee No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
humas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

Nomor : 1561/280.2/03.3.1.3
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Cilacap, 26 Mei 2025

Kepada Yth.
Kepala SMA N 3 Cilacap
di -
Tempat

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2024/2025 yaitu :

Nama : Qonita Tiva Ivanka
NIM : 108121011
Judul : Hubungan antara Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA N 3 Cilacap

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian di SMA N 3 Cilacap.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

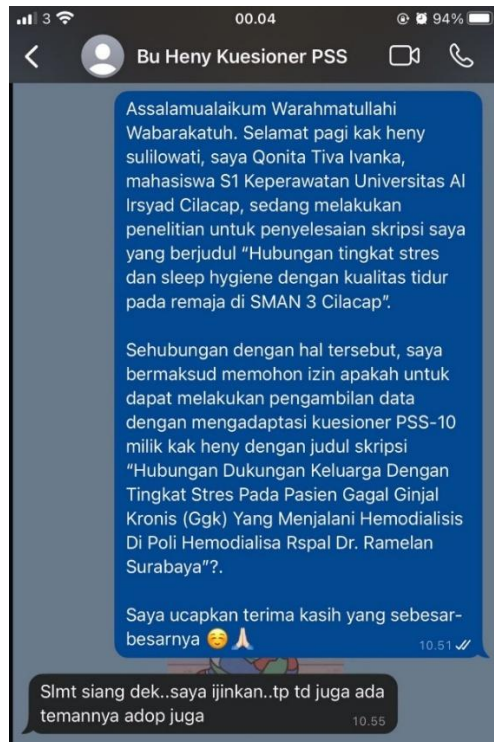
Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

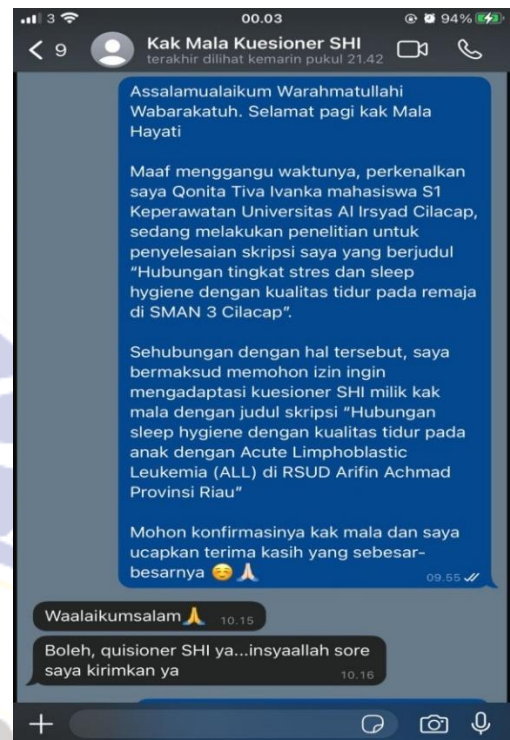
Sohimah, S.ST., Bdn., M.Keb.
NP. 10310 03 469

Lampiran 6. Permohonan izin penggunaan kuersioner

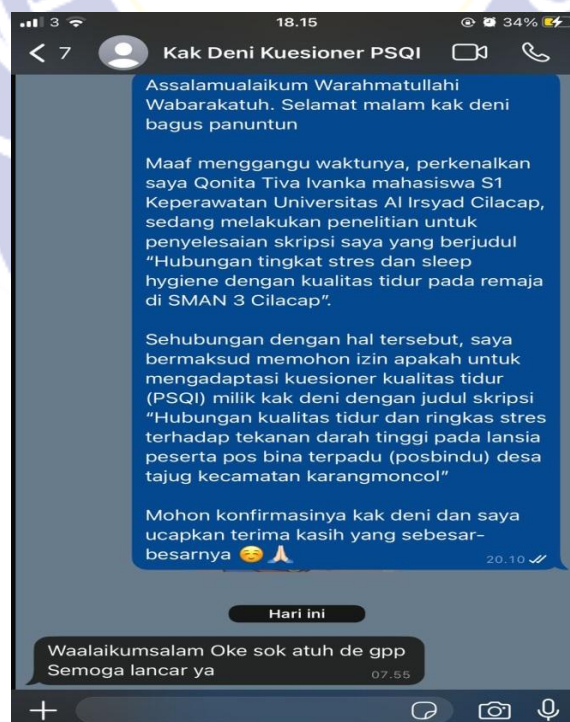
Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)



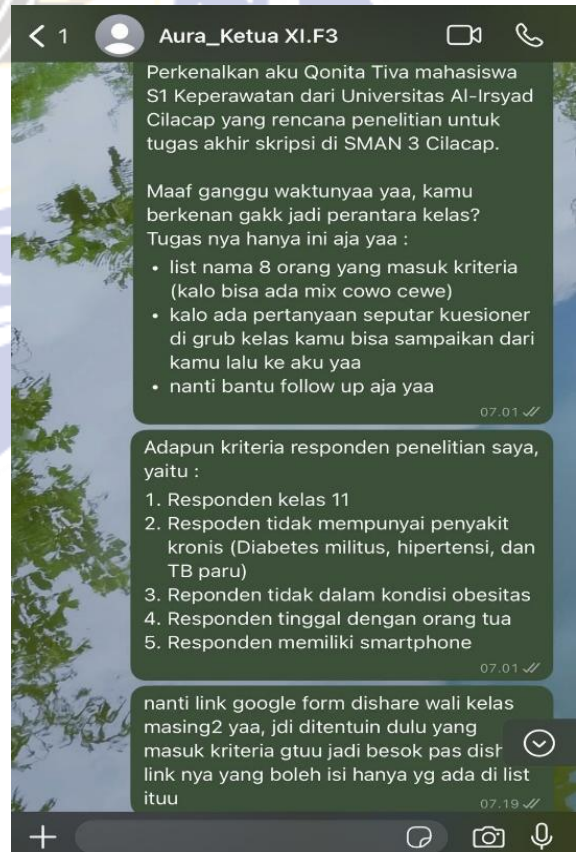
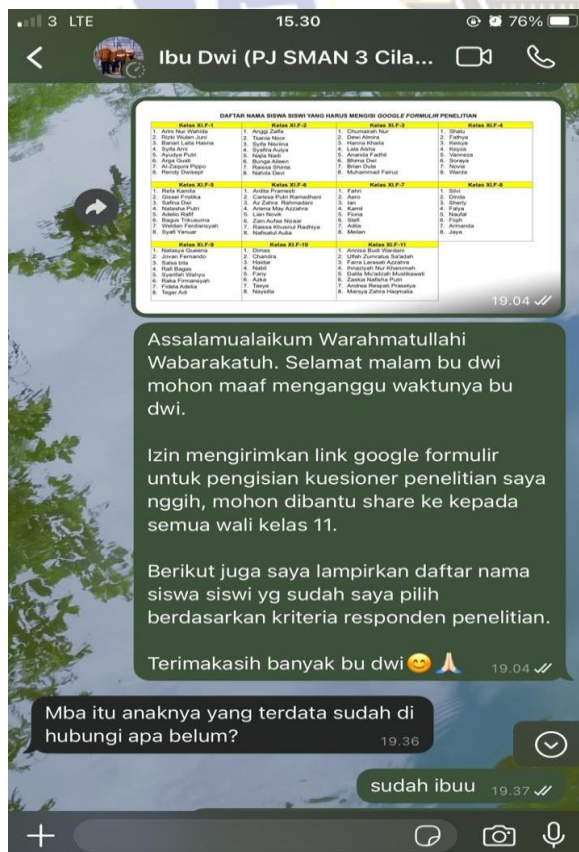
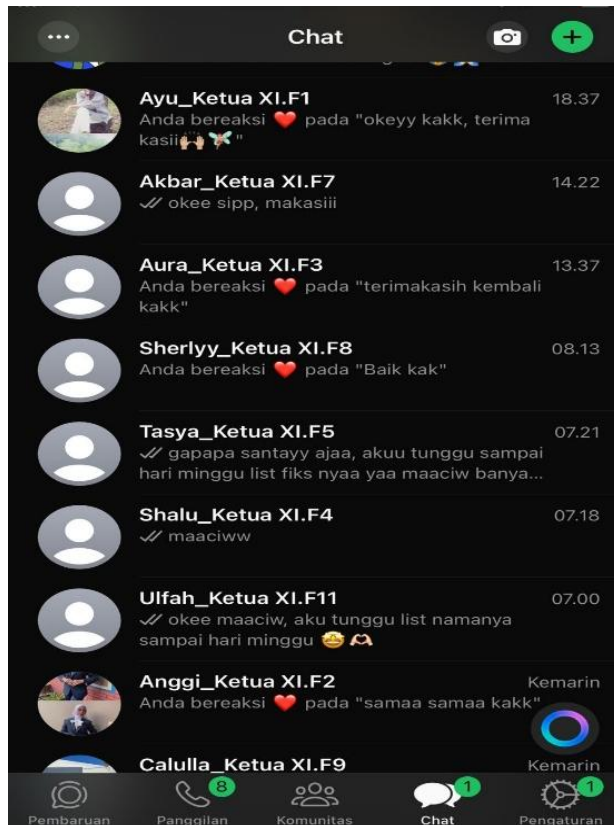
Kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI)

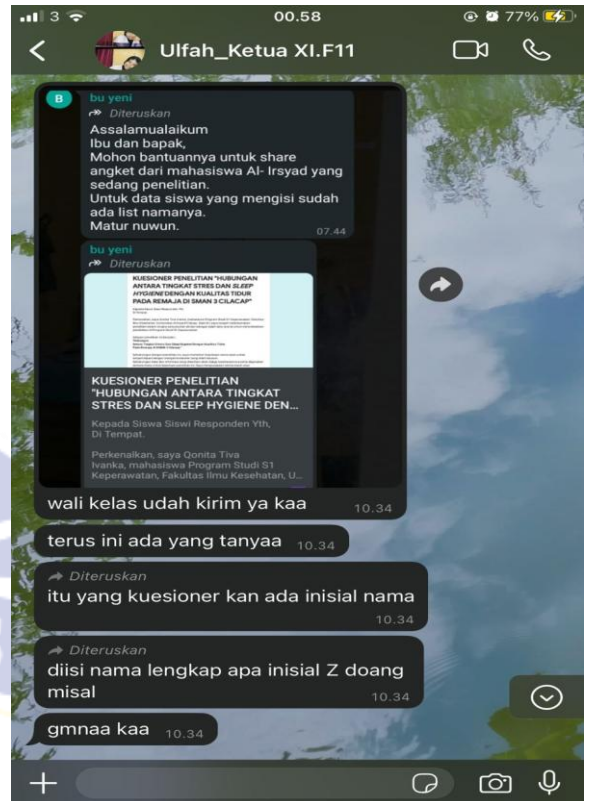
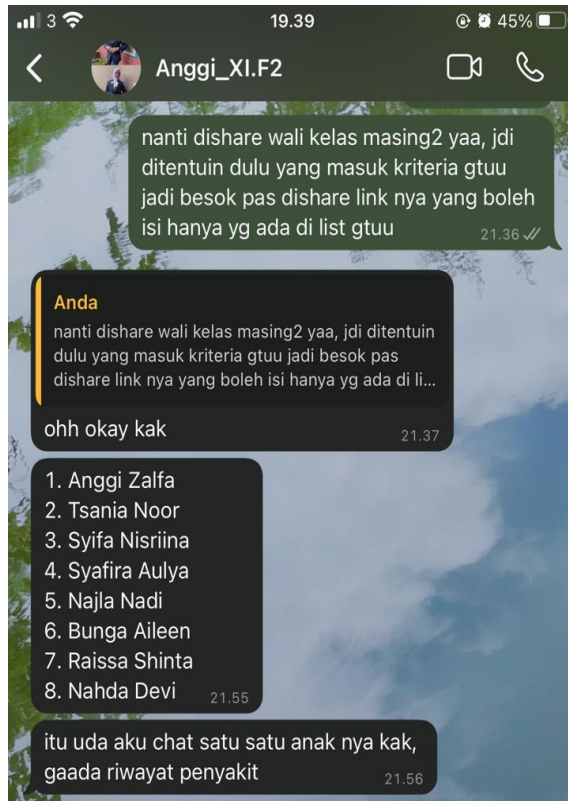


Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)



Lampiran 7. Dokumentasi penelitian



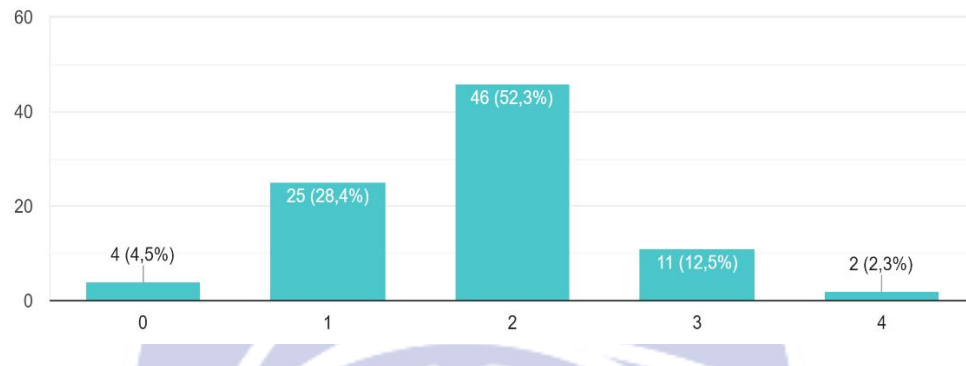


Lampiran 8. Hasil isian kuesioner

a. Kuesioner tingkat stres

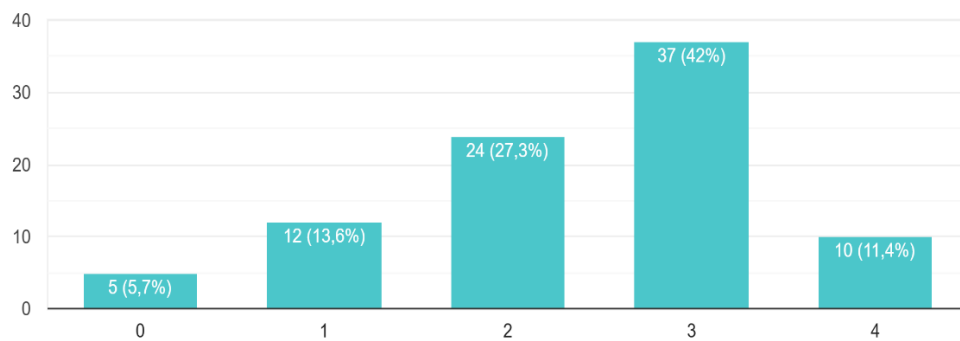
5. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda?

88 jawaban



7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol rasa mudah tersinggung dalam kehidupan anda?

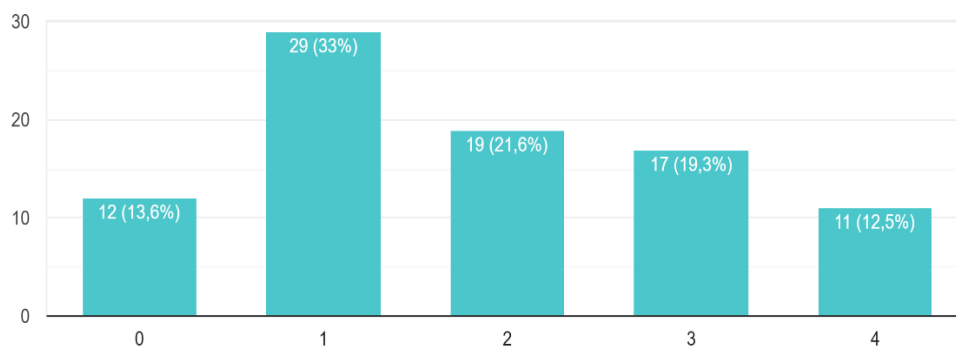
88 jawaban



b. Kuesioner *sleep hygiene*

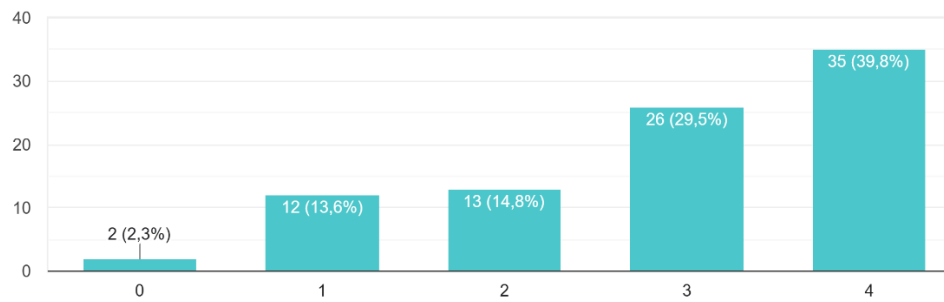
3. Selama seminggu, saya bangun tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari

88 jawaban



9. Selama seminggu, saya menggunakan tempat tidur saya untuk hal-hal lain selain tidur (misalnya: menonton televisi, membaca, menggunakan ponsel dan belajar)

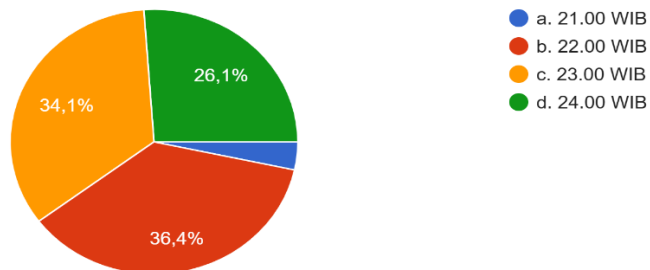
88 jawaban



c. Kuesioner kualitas tidur

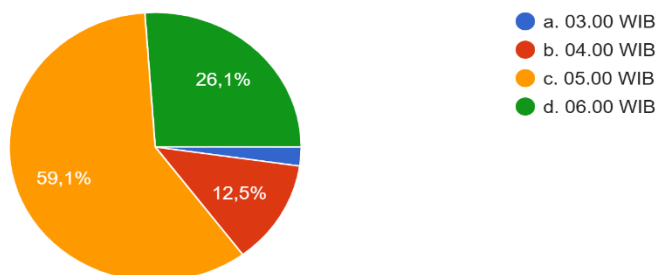
1. Pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari?

88 jawaban



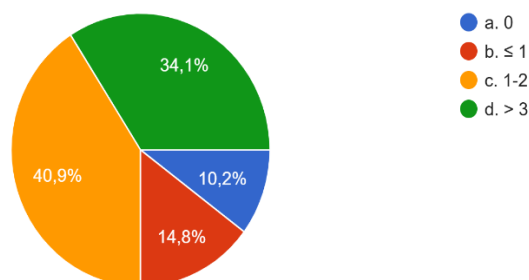
3. Jam berapa biasanya anda bangun tidur di pagi hari?

88 jawaban



7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas?

88 jawaban



Lampiran 9. Bukti cek turnitin

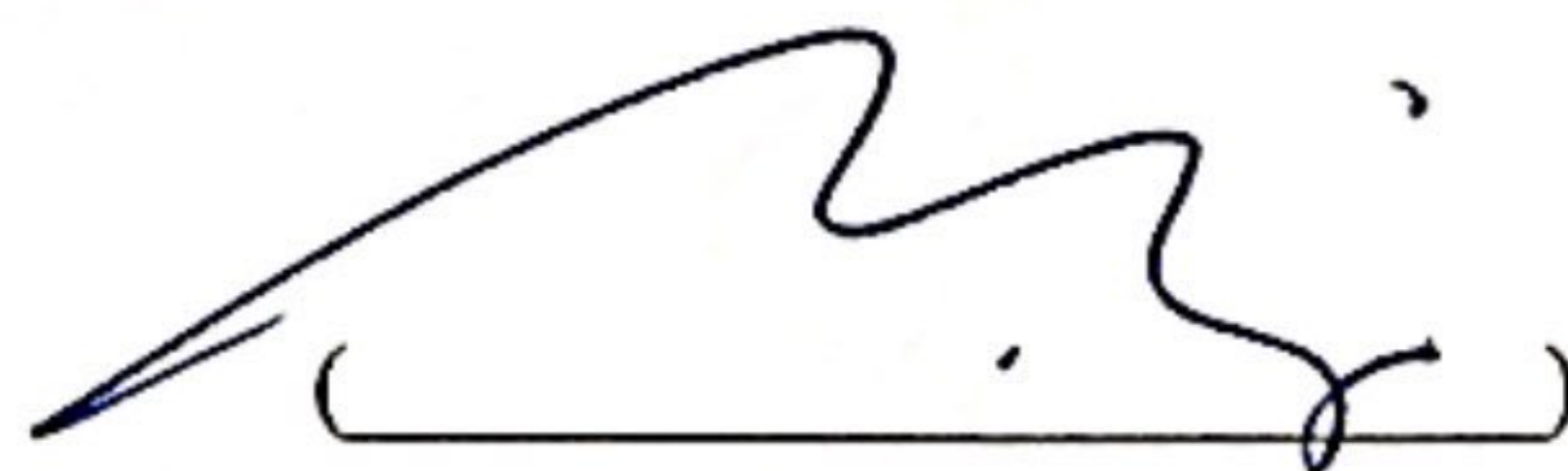
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 3 CILACAP			
ORIGINALITY REPORT			
30%	28%	13%	15%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.universitasalirsyad.ac.id Internet Source	3%	
2	docs.google.com Internet Source	1%	
3	repo.polkesraya.ac.id Internet Source	1%	
4	repository.stikeshangtuh-sby.ac.id Internet Source	1%	
5	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	1%	
6	repository.ub.ac.id Internet Source	1%	
7	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%	
8	repository.unhas.ac.id Internet Source	1%	
9	Submitted to Submitted on 1690945614354 Student Paper	1%	
10	123dok.com Internet Source	1%	
11	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1%	
12	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1%	
13	jurnal.ugm.ac.id Internet Source	<1%	
14	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1%	

	
<i>LOG BOOK</i> BIMBINGAN SKRIPSI	
NAMA	: QONITA TIVA IVANKA
NIM	: 108121011
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP TAHUN AKADEMIK 2025-2026	
LOGBOOK BIMBINGAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIC	

REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1	18 / 3 / 2015	Judul penelitian	
2	13 / 4 / 2015	BAB I	
3	16 / 4 / 2015	BAB I	
4	22 / 4 / 2015	BAB II	
5	25 / 4 / 2015	BAB I dan II	
6	30 / 4 / 2015	Tambahan variabel tingkat stress	
		Lanjutan BAB III	
7	5 / 5 / 2015	Perbaikan BAB III	
8		Perbaikan BAB I + III	
9	14 / 5 / 2015	Konsul lengkap dan	
		cover s/d lampiran	
10	15 / 5 / 2015	Ace ujian proposal	
11	23 / 5 / 2015	Ace ujian proposal	

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

[illegible]

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan

S1 Keperawatan

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : *RONITA TIVA SVANKA*
 NIM : *108121011*
 Judul Skripsi : *Hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMA N 3 Citacup* *tingkat stres*

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	18/3/25	- Judul skripsi : " Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur remaja - - "	
2	13/4/25	- Tawaran untuk delay! - Perbaiki alur latar belakang - Menentukan novelty / kebaruan dari penelitian anda di latar belakang - Perbaiki penulisan di tabel reaction penelitian	
3	16/4/25	- Perbaiki penulisan di BAB 1 - Lanjut BAB 2	

Pembimbing,


 (Dewi prasetyani)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : RONITA TIVA IVANKA
 NIM : 108 121 011
 Judul Skripsi : Hubungan antara ^{tingkat stres} sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 3 Cilacap

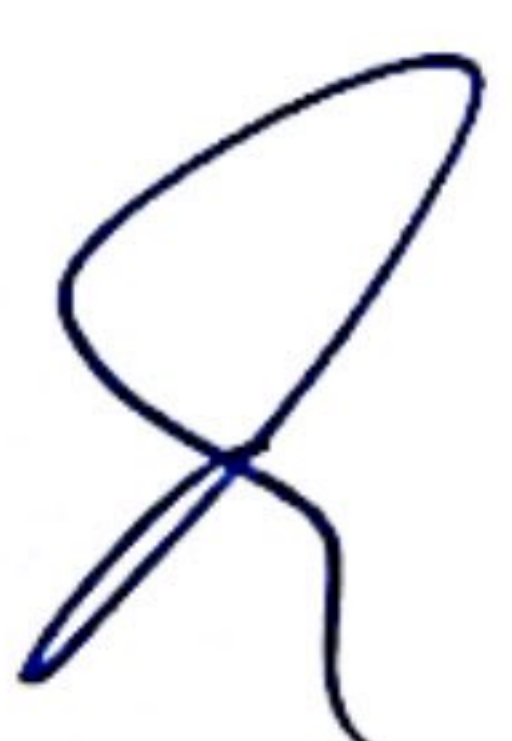
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
4	22/9/20	- Perbaiki BAB 2 - Perbaiki paragraf + con	
5	25/9/20	- Lanjut BAB 3	
6	30/9/20	- Tentukan variabel tingkat stress sebagai variabel independen. - Perbaiki BAB 2 - Mulai menyusun BAB 3	
7	5/10/20	- Perbaiki BAB 3	
8		- Lanjut BAB 3	

Pembimbing,


 (Dewi prasetyuni)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : QONITA TIVA IVANKA
 NIM : 108121011 *tinggi stres*
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMAN 3 Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
9	19 / 5 / 2024	Konsul lengkap (cover s/d lampiran)	
10.	19 / 5 / 2024	Ace uja proposal	
4	23 / 5 / 2024	Ace rini proposal	

Pembimbing,


 (Dewi prasetyani)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : QONITA TIVA IVANKA
 NIM : 108121011
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 3 Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	15/6/25	- Perbaiki BAB 3, sesuai dengan apa yang dilakukan saat pengambilan data, kumpulkan lagi berkas proposal - Perbaiki tabelori 4 data. sleep hygiene & kualitas tidur	
2	19/6/25	- Perbaiki BAB 4.	
3	20/6/25	- Cek lagi tabelori data tk. stress - Perdalam pembahasan, tingkatkan literasi barunya!	
4	7/7/25	- Kumpulkan pembahasan	

Pembimbing,


 (Dewi prasetiyani)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : QONITA TIVA IVANKA
NIM : 108121011
Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 3 Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
5	10/7/2021	Konsul layout	
6	15/7/2021	Acara ujian hasil skripsi	

Pembimbing,



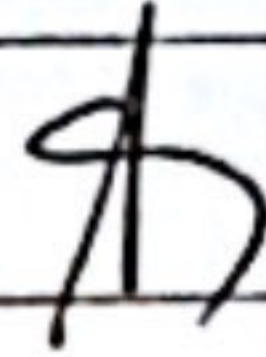
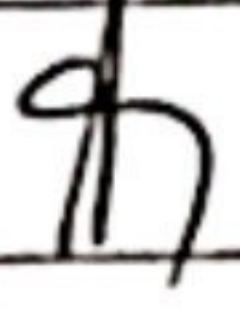
(Dian Pratiyo)

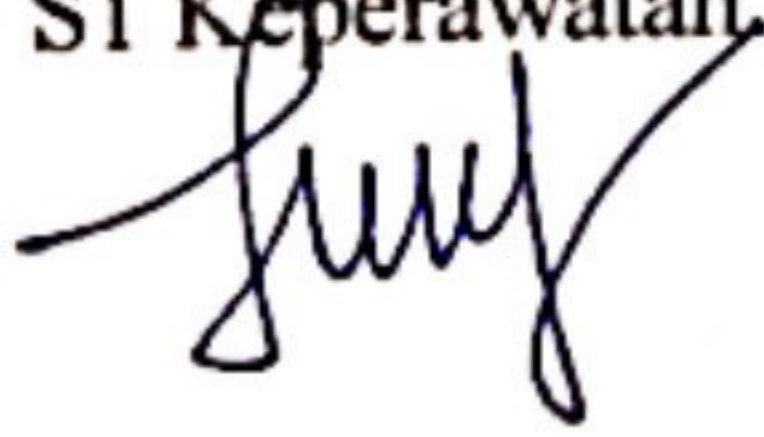
REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

[illegible]

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan

REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
7.	20/06/2025	Tabulasi Data & BAB 4	
8.	02/07/2025	Tabulasi Data & BAB 4	
9.	15/07/2025	BAB 5 & BAB 6	
10.	16/07/2025	Acc sidang hasil skripsi	
11.			

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan

(_____)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Benita Tiva Ivanka
 NIM : 108121011
 Judul Skripsi : Hubungan antara tingkat stres dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja SMA N 3 Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	10.03.2025	Judul	
2.	23.04.2025	Bab I Sudah ada hasil penelitian yg sama, apakah perlu diteliti lagi??	
3.	02.05.2025	Bab I perbaiki Bab II OK Lanjut Bab III	
4.	09.05.2025	Bab I OK Bab II OK Bab III → perbaiki definisi operasional - Instrumen kualitas tidur - Sampel - Uji: tk stres, F & U F.	
5.	15.05.2025	Konsul selanjutnya lengkap	
6.	16.05.2025	acc sidang proposal skripsi	

Pembimbing,


 (IDA ARIANI)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : QONITA TIVA IVANKA
 NIM : 108121011
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA N 3 Cilacap

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
7.	20.06.2025	Konsul data mentah hasil penelitian a. Tk stress → perlu perbaikan b. Sleep hygiene → ok c. Kualitas tidur → print data dari google form Koreksi bab iv tentang = - karakteristik responden ✓ - univariat = sleep hygiene & kualitas tidur ✓ - bivariat → ok. - Follow up = univariat & bivariat tk stress & kualitas tidur	
8.	02.07.2025	Tabulasi ok ✓ Bab iv ok ✓ Lanjut Bab V	
9.	15.07.2025	Bab V - VI ok Selanjutnya konsul lengkap.	
10.	16.07.2025	Acc sidang hasil skripsi	

Pembimbing,


 (IDA ARIANI)