

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F. R. (2017). *Konsep kebutuhan dasar manusia*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- American Heart Association*. (2017). Highlights from the 2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults. Available from: <https://professional.heart.org/en/sciencenews/media/f8334ecde4e8437d9a9420620fdbeb01>. (diakses: 4 September 2023)
- Anies. (2021). *Waspada Susah Tidur: Seluk Beluk Gangguan Tidur di Segala usia*. Ar-Ruzz Media
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar dan Aplikasi Kebutuhan Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aulia, Zahra P. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Syarif Hidayatullah*. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Bella, Airindya. (2022). *Begini Cara Menggunakan Tensimeter Digital*. <https://www.alodokter.com/begini-cara-menggunakan-tensimeter-digital>. (Di akses: 06 November 2023).
- Buyse, D., Reynolds, C. F., Monk, T., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. *Psychiatric Research*, Vol 28(No 2), 193-213.
- CDC. (2023). Sleep and Sleep Disorders. Center for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- Dewanti, Dhea. (2023). *Metode Statistika Populer Untuk Penelitian*. Bogor: Exsight Analytics
- Dewi, N. P. A. M. C. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Selatan. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/NI_PUTU_ABELIA_MONIKA_CYNTIA_DEWI-BAB_IV.pdf
- Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap. (2021). *Data Statistik Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap*.

- Fallahzadeh, H., Lotfi, M. H., & Shafiei, a. J. (2017). *The Effect of Sleep Quantity and Quality on Adults' Blood Pressure: Yazd, 2014-2015*. Journal of Community Health Research , 6 (1), 1-9.
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Lansia Risiko di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. Health Information: Jurnal Penelitian, 15(2). <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/930>
- Gangwisch. (2015). *Short Sleep Duration As A Risk Factor Hypertension Analyses Of The First National Health And Nutrition Examination Surevey*. American Heart Association.
- Gesell, A. (2022). *Physical Changes in Early Adulthood (19-45 years)*. <https://www.tutor2u.net/hsc/reference/physical-changes-in-early-adulthood-19-45-years>
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group. ISBN : 978-623-7066-33-0
- Hasanah, Siti Naimatul. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Kecamatan Kalisat: Universitas Dr. Soebandi. [Jurnal Kesehatan]. Di akses tanggal 20 September 2023.
- Hasanudin, Adriyani, V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Journal Nursing News, 3(1), 787–799.
- Hidayat, A & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi ke 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indarwati, Nova. (2012). *Hubungan Antara Kualitas tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan*. Depok : Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. [Jurnal Kesehatan]. Di akses tanggal 20 Maret 2023.
- Ishibashi, Y., & Shimura, A. (2020). *Association between work productivity and sleep health: A cross-sectional study in Japan*. Sleep Health, 6(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.02.016>
- Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah*. Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi, 7 (1), 114-117. <https://doi.org/https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.271>
- Juliarsi, R. T. (2021). *Hipertensi Esensial Pada Pekerja Shift Malam di PT Medco E & P Indonesia*. Universitas Muhammadiyah Palembang Jurnal. [http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/14360/1/702017033_BAB I_DAFTAR_PUSTAKA.pdf](http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/14360/1/702017033_BAB_I_DAFTAR_PUSTAKA.pdf)

- Kemenkes. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia* Available from: <http://www.p2ptm.kemendes.go.id/n>. (Di akses: 1 September 2023)
- Keswara, U. R., Ludiana, & Mutiara, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Utara Tahun 2017. *Holistik Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(2), 103–111.
- Kusumaningrum. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah*. Indonesian Journal Of Nursing Research (IJNR) : Vol. 3, No 2, 2020.
- Laely, Ayu U. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Lansia*. Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soebandi.
- Li, J., Vitiello, M. V., & Gooneratne, N. (2019). Sleep in Normal Aging HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2017.09.001>.Sleep
- Liu, R., Qian, Z., Trevathan, E., Chang, J., Zelicoff, A., Hao, Y., & Dong, G. (2016). *Poor sleep quality associated with high risk of hypertension and elevated blood pressure in China: results from a large population-based study*. *Hypertension Research*, 39, 54–59. <https://doi.org/10.1038/hr.2015.98>.
- Mansukhani, M. P., Covassin, N., & Somers, V. K. (2019). Neurological Sleep Disorders and Blood Pressure. *Hypertension*, 74(4), 726–732. <https://doi.org/https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.13456>
- Maulida, D., & Lubis, H. S. (2023). *Kualitas tidur dan tekanan darah pada supir bus lintas Sumatera: Studi pada trayek Banda Aceh - Medan*. *Tropical Public Health Journal*, 3(1), 8-11.
- Mesa, E., Manurung, I. F. E., & Wahyuni, M. M. D. (2019). Gambaran Kualitas Tidur pada Pekerja Bergilir di Rumah Sakit S.K. Lerik Kota Kupang Tahun 2018. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 89–95. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2131>
- National Sleep Foundation. (2017). *Sleep Statistic*. Available from : <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-facts-statistics>. (Di akses: 15 Sep 2023)
- National Sleep Foundation. (2023). National Sleep Foundation Reinforces Consistent Sleep Schedules with New Consensus Guideline. <https://www.prnewswire.com/news-releases/national-sleep-foundation-reinforces-consistent-sleep-schedules-with-new-consensus-guideline-301920865.html>
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi Cetakan Pertama)*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2017). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2015). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip - Prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- P2PTM. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. (2018). <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- P2PTM. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Available from : <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> (Di akses: 08 Okt 2023)
- Pidor, A. A., Manongga, S. P., & Oematan, G. T. S. (2023). *Pengaruh konsumsi pangan terhadap tekanan darah pada siswa sma di kecamatan oebobo kota kupang*. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 12 (1), 1-9. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v12i1.223>
- Potter, P.A. & Perry, A. G. (2014). *Fundamental Of Nursing* (7th ed.). Salemba Medika.
- Priadana & Sunarsi. (2021). *Metode Peneleitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books
- Ratih. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan STIKES BHM Madiun*. Madiun: Program Studi Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Safriyanda, dkk. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. *JOM* Vol. 2 No. 2, Oktober 2015.
- Sahir, Syafrida Hanif. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia.
- Sari, Asteria Desi Kartika. (2018). *Ternyata Kualitas Tidur Nyenyak Masyarakat Indonesia Rendah*. Available from: <https://lifestyle.bisnis.com/read/20180509/106/793438/ternyata-kualitas-tidur-nyenyak-masyarakat-indonesia-rendah>. (Di akses: 18 Oktober 2023).
- Sari, Ni Putu C. M, dkk. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Mahasiswa Fisioterapi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 2950–2955. <https://doi.org/10.56799/jim.v2i7.1782>.

- Sugiyono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tam, A. B., Chairani, A., & Bustamam, N. (2021). Gambaran Kualitas Tidur, Keluhan Muskuloskeletal dan Hubungannya pada Staf Akademik Tahun 2020. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 195–203. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i1.1453>
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). Hubungan Karakteristik Individu Dengan Kepatuhan Berobat Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Kesmas*, 10(4), 112–121.
- Tyas, Nurwening., dkk. (2021). *Buku Ajar 1 Kebutuhan Dasar Manusia*. Surabaya. Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Umamul, F. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan : Universitas Jember*.
- Wicaksono, D.W. (2012). *Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. [Jurnal Kesehatan]. Di akses tanggal 13 Maret 2017.
- Widhiyanti, K., Ariawati, N., & Rusitayanti, N. A. (2017). *Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa VIA Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol 3, No 2.
- Zuhdi, M., dkk. (2020). *Keunggulan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Tensimeter Digital Dibandingkan dengan Tensimeter Pegas*. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Fisika Indonesia*. Di akses tanggal 13 Maret 2017. <file:///C:/Users/mifku/Downloads/58-Article%20Text-446-1-10-20201227-1.pdf>.

The logo of Universitas Al-Irsyad Cilacap is a circular emblem. It features a central shield with a book and a quill, surrounded by a wreath. The shield is set against a light blue background with a stylized, multi-petaled flower or star shape. The text "UNIVERSITAS AL-IRSYAD" is written in a circular path around the top, and "CILACAP" is at the bottom.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Izin Survey Pendahuluan 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 : 1922 / 280.2 / 03.3.1.3
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Survey Pendahuluan

Cilacap, 17 Juli 2023

Kepada Yth.
Manager HC RU IV 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 2022/2023 yaitu :

Nama : KHUSNUL KHOTIMAH
NIM : 108222048
Judul : "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pekerja PT Pertamina RU IV Cilacap"

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan survey pendahuluan dan pengambilan data pra penelitian di Lingkungan Kerja Head Office Pertamina RU IV 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., M.Keb.
NP. 10310 03 469

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN LAYAK UJI PROPOSAL SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Khusnul Khotimah
NIM : 108222048
Judul Proposal Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah
pada pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina
Refinery Unit IV Cilacap.

Hp/Telp. : 081225253212

Nama Penguji I : *Sutarno. S.ST., M.Kes*

Dinyatakan telah layak untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Ujian Proposal Skripsi, Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap, Tahun Akademik 2022/2023.

Cilacap, Oktober 2023

Pembimbing I


(Rusana, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.An)

Pembimbing II


(Ahmad Kusnaeni, M.Kep., Ns.)

Lampiran 3



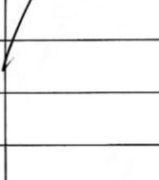
LOG BOOK

BIMBINGAN SKRIPSI

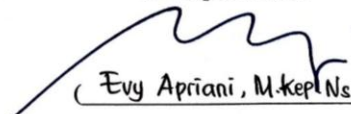
NAMA : KHUSNUL KHOTIMAH
NIM : 108222048

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN ALIH JENJANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
TAHUN AKADEMIK 2022-2023**

DAFTAR HADIR KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	24 Juni 2023	Bimbingan Pembuatan Judul	
2.	13 Juli 2023	Bimbingan Bab I	
3.	11 Agustus 2023	Revisi Latar Belakang (BAB I) Lanjutkan BAB II	
4.	04 September 2023	Revisi Bab II, Lanjutkan Bab III	
5.	15 September 2023	Revisi Bab III ; Kuesioner PSQI	
6.	23 Oktober 2023	Acc Proposal Skripsi	
7.	11 Agustus 2023	Bab I	
8.	15 September 2023	Bab I	
9.	21 September 2023	Bab I lanjut Bab II.	
10.	25 September 2023	Sistematisasi Penulisan, Kuesioner	
11.	13 Oktober 2023	Revisi Bab II. lanjut Bab III	
12.	21 Oktober 2023	Daftar lampiran, Acc Proposal	

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan

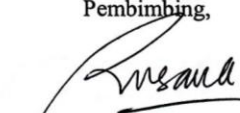

(Evy Apriani, M.KeptNs)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khusnul Khotimah
 NIM : 108222048
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	24/6-2023	Judul skripsi.	
2.	13/7-2023	Latar belakang, rumusan penelitian	
3.	11/8-2023	Perbaiki Latar belakang & menambahkan isi & aset terkait (yg ada di tabel registrasi pendin) → lanjutkan BAB II.	
4.	4/9-2023	ace BAB I. BAB II ace & sedikit perbaikan - lanjutkan BAB III	
5.	15/9-2023	BAB III peninj. sewa sarun.	

Pembimbing,


 (Rusana, M.Kep.Ns.Sp.Kep.An)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khusnul Khotimah
 NIM : 108222048
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
6.	23/10-2023	acc seminar proposal skripsi → sesuai panduan Tikt'y mendaftar dll. Sajikan berkas dan PPT	

Pembimbing,


 Rusana, M.Kep.Ns. Sp.kep.Ag

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khushul Khotimah
 NIM : 108222048
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah

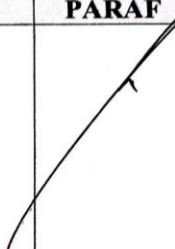
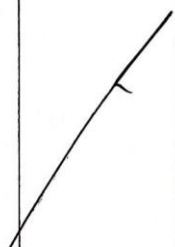
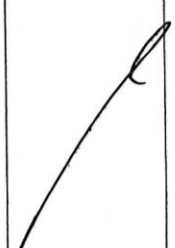
NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1	Jumat, 11/8/2023	- Bab I Latar Belakang penjelasan Tekanan Darah secara umum tentang hipertensi & hipotensi - Cantumkan riset terkait hub. Tekanan Darah hipertensi dengan Tekanan Darah.	
2	Senin, 15/9/2023	- Bab I Latar Belakang perbaikan Definisi (Sumber) Teori - Bab II Kerangka Teori - Lanjutkan Bab 3.	
3	Sabtu, 21/09/23	- Bab III ACC - Bab III Revisi (Definisi Operasional) - Perhatikan Sistematika Penulisan Sesuai dengan Pedoman.	

Pembimbing,

(Ahmad Kusnaeni, M.Kep.Ns)

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Khusnul Khotimah
 NIM : 108222048
 Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Hidup dengan Tekanan Darah.

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
4.	Senin, 25/9/23	- Sistematisasi Penulisan (spasi) & perhatikan. - lanjut Siapham kuesioner RSQI.	
5.	Jumat, 13/10/23	- ACC Bab 2. full. - Perbaiki Revisi sesuai dengan Saran Bi ? - Perbaiki Bab 3. lanjutkan menuju ACC.	
6.	Sabtu, 21/10/23	- lanjut Siapham, lencana RSQI RSQI / lampiran 3? - ACC dengan Revisi Seblat.	

Pembimbing,

(Ahmad Kusnaeni, M.Kep.Ns)

Lampiran 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh,

Kepada

Yth. Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat,

Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khusnul Khotimah

NIM : 108222048

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada
Pekerja *Head Office* PT. Kilang Pertamina *Refinery* Unit IV
Cilacap.

Saya bermaksud akan melakukan kegiatan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Untuk itu, peneliti memohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden penelitian ini. Penelitian ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja tanpa maksud lain dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden serta akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Oleh karena itu sangat besar artinya peran saudara/i terhadap hasil penelitian. Atas bantuan dan peran saudara/i, peneliti mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullohi Wabarokaatuh

Peneliti

Khusnul Khotimah

NIM. 108222048

Lampiran 5

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM
PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya bertanda tangan di bawah ini

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Khusnul Khotimah

NIM : 108222048

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Progam Studi Sarjana Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap, November 2023
Responden

(.....)

Lampiran 6

KUESIONER PENELITIAN

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

A. PETUNJUK

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.

B. DATA UMUM

- Nama (inisial) : _____ • Hasil TD : _____ mmHg
- Usia : _____
- Jenis kelamin : _____
- Pendidikan : _____

C. Jawablah pertanyaan berikut ini ! Selain pertanyaan no.1 dan 3 Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai !

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu yang dibutuhkan Saat mulai berbaring hingga tertidur				
3.	Jam berapa biasanya Anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur Anda pada malam hari ? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) jumlah jam tidur permalam				

D. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai !

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering Anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Terbangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun 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. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan diatas yang menyebabkan anda terganggu dimalam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? ☐ . ☐ .				
6.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				

		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup buruk	Sangat Buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang Anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan / tugas?				

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Hasil Ukur Kuesioner PSQI

- Kualitas Tidur Baik : ≤ 5
- Kualitas Tidur Buruk : > 5

Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
1.Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2.Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. 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 total komponen 3	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah lama tidur} \times 100\%}{\text{Jumlah lama ditempat tidur}}$	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	Skor total Komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
7. Disfungsi siang hari	7	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥3x seminggu	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	Skor total Komponen 7	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Skor Global <i>PSQI</i>	0-21		

DOKUMENTASI PENELITIAN

