

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin pendahuluan



Jl. Soekarno Hatta No. 754 Bandung
Telp. 022 7830 760, 022 7830 768
Email: info@bk.ac.id • contact@bk.ac.id

Nomor : 11030/03.FKP/UBK/VI/2022
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Yth. UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG
di
Tempat

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana dalam rangka penyusunan Laporan Tugas Akhir maka dengan ini kami bermaksud memohon agar kiranya bapak/ibu pimpinan dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami :

Nama : Robi Muhammad Fazriansyah
Nim : AK118155
Pembimbing : Lia Nurliana, S.Kep., Ners., M.Kep
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
Skripsi : MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA BANDUNG

Untuk mengadakan studi pendahuluan dengan pengambilan data atau informasi yang diperlukan pada wilayah kerja di instansi yang bapak/ibu pimpin.
Demikian, surat permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami haturkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Bandung, 03 Juni 2022
Hormat Kami,
Fakultas Keperawatan
Dekan

R. Siti Jundiah, M.Kep
NIK. 02007020132

Lampira 2 Surat Izin Pengambilan Data



Nomor : 1390/03.FKP/UBK/VII/2022
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth.

Ibu Dekan Fakultas Keperawatan Univeri Bhakti Kencana

Di

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai tanggal 21 Juli 2022 sd Tanggal 21 Agustus 2022, Adapun data mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut:

Nama : Robi Muhammad Fazriansyah
NIM : Ak118155
Semester : Viii
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami haturkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 21 Juli 2022

Hormat Kami
Dekan
Fakultas Keperawatan

R. Siti Jundiah, M.Kep

NIK.02007020132

Jl. Sekeloa Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760 022 7830 765
✉ eku.ac.id • contact@bku.ac.id

Lampiran 3 Kisi-kisi kuesioner

Kisi-kisi kuesioner aktivitas fisik IPAQ

Variabel	Sub Variabel	Jumlah Soal	No Soal
Aktivitas Fisik	Aktivitas pekerjaan/ perkuliahan	3	1, 2, 3
	Aktivitas transfort	3	4, 5, 6
	Aktivitas pekerjaan rumah	2	7,8
	Aktivitas waku luang	3	9, 10
	Aktivitas duduk	2	11, 12

Kisi-kisi kuesioner kualitas tidur PSQI

Variabel	Sub Variabel	Jumlah Soal	No soal
Kualitas tidur	Kualitas tidur subyektif	1	9
	Latensi tidur	2	2, 5a
	Durasi tidur	1	4
	Efisiensi tidur	3	1, 3,4

Gangguan tidur	10	5b,5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j
Penggunaan obat	1	6
Disfungsi di siang hari	2	7, 8

Lampiran 4

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Responden Di tempat

Dengan Hormat,

Saya mahasiswa S1 Program Studi Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.

Nama : Robi Muhammad Fazriansyah

NIM : AK118155

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti Dina Nisa Nurjanah yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung”. Keikutsertaan dalam penelitian ini dilakukan secara benar, sukarela dan tidak merugikan saudara/i. Demikianlah surat persetujuan ketersediaan ikut serta dalam penelitian ini saya buat untuk digunakan seperlunya.

Bandung, Juli 2022

Responden

(.....)

Lampiran 5

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Prodi :

Tingkat :

Dengan ini menyatakan persetujuan saya untuk ikut serta untuk menjadi responden dalam penelitian.

Nama : Robi Muhammad Fazriansyah

Institusi : Universitas Bhakti Kencana Bandung

Dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Bhakti Kencana Bandung”

Bandung, Juli 2022

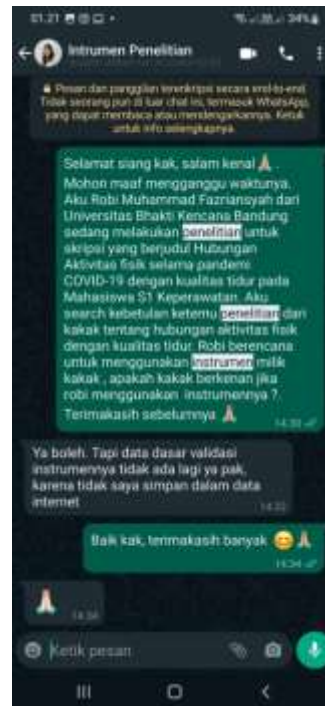
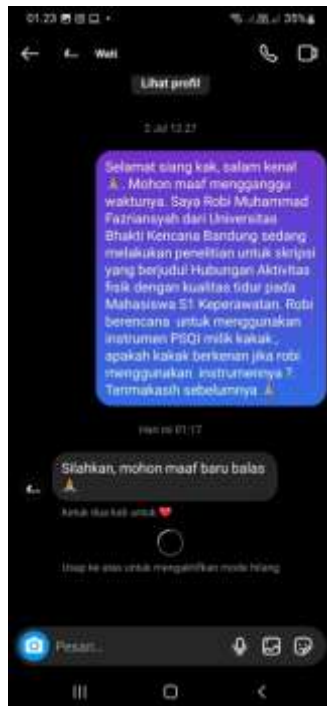
Responden

Peneliti

(.....)

(Robi Muhammad Fazriansyah)

Lampiran 6 bukti izin penggunaan kuesioner



Lampiran 7

KUESIONER

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS BHAKTI
KENCANA BANDUNG**

Identitas Responden

Nama (cukup inisial) :

Jenis Kelamin :

Umur :

Tingkat :

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BANDUNG 2022**

Kuesioner aktivitas fisik IPAQ

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Kuesioner IPAQ yang dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia

Kami tertarik untuk mengetahui berbagai aktivitas yang dilakukan oleh masyarakat khususnya aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Pertanyaan dalam kuesioner ini berkaitan dengan waktu yang anda habiskan dalam aktivitas fisik selama 7 hari terakhir. Jawablah pertanyaan meskipun anda mengagap bahwa diri anda bukan orang yang aktif dalam beraktivitas fisik. Pikirkanlah aktivitas yang anda lakukan saat anda bekerja/berkuliah, perjalanan dari satu tempat ke tempat lainnya, dan dalam waktu luang anda.

Pikirkanlah semua aktivitas fisik berat ataupun aktivitas fisik sedang yang anda lakukan selama 7 hari terakhir.

1. Aktivitas fisik berat merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda menjadi lebih cepat dari normal.
2. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat dari normal.

NO		 HARI PER MINGGU	 MENIT PER KEGIATAN	
BAGIAN 1: AKTIVITAS FISIK BERKAITAN DENGAN PEKERJAAN/PERKULIAHAN				
1	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan ($\leq 20\text{KG}$) contohnya textbook, penuntun praktikum, laptop, atau membersihkan meja belajar, dll ?			
2	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat ($\geq 20\text{KG}$) dll ?			
3	Seberapa sering anda berjalan sebagai bagian dari perkuliahan seperti			

	berjalan mengambil buku atau benda lain dari meja lain atau rak buku atau berjalan ke ruangan lain selama kuliah atau saat istirahat kuliah ?			
BAGIAN II : AKTIVITAS FISIK BERKAITAN DENGAN TRANSPORT				
4	Seberapa sering anda melakukan perjalanan menggunakan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, angkot sepeda motor, atau jenis kendaraan lainnya ?			
5	Seberapa sering anda bersepeda sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lainnya?			
6	Seberapa sering anda berjalan sekali waktu saat berpergian dari satu			

	tempat ke tempat lainnya?			
BAGIAN III : AKTIVITAS FISIK TERKAIT PEKERJAAN RUMAH				
7	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat gas biru, memotong kayu, memanjat didalam atau luar ruangan, atau mencangkul di taman rumah?			
8	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti megangkat benda ringan seperti gallon air, menyapu halaman, mengepel rumah, membersihkan jendela, memotong rumput, menyiram tanaman di kebun atau dalam rumah?			

BAGIAN IV : AKTIVITAS FISIK TERKAIT WAKTU**LUANG/REKREASI**

9	Seberapa sering anda berjalan santai pada saat waktu luang ?			
10	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti bersepeda santai, berolahraga ringan, berenang dengan santai, bermain badminton/ tennis ganda pada saat santai ?			
11	Seberapa sering anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobik, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, bermain futsal, basket, sepakbola, menari, badminton tunggal, lompat tali pada saat waktu luang ?			

BAGIAN V : DURASI DUDUK				
12	Dalam 7 hari, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk (saat hari kerja) ?			
13	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu) ?			

Kuesioner kualitas tidur PSQI

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pertanyaan yang tertera dibawah ini berkaitan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir.

Selama satu bulan terakhir,

1. Pada pukul berapa anda memulai ke tempat tidur ?

Jawab:

2. Berapa menit anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malam ?

Jawab:

3. Pada pukul berapa anda biasanya terbangun ?

Jawab:

4. Berapa jam anda benar-benar tidur setiap malam ?

Jawab:

Untuk pertanyaan selanjutnya, silahkan pilih salah satu jawaban yang paling menggambarkan kebiasaan anda

		Tidak pernah	1 kali dalam seminggu	2 kali dalam seminggu	≥ 3 kali dalam seminggu
5	Dalam satu bulan terakhir, berapa sering anda mengalami kesulitan tidur, karena...				
a	Tidak dapat tertidur dalam 30 menit sejak berbaring di tempat tidur				
b	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c	Terbangun ke toilet				
d	Kesulitan bernafas				
e	Batuk atau mengorok cukup keras				
f	Merasa kedinginan				
g	Merasa kepanasan				
h	Mengalami mimpi buruk				
i	Terasa nyeri				

j	Alas an lainnya (harap gambarkan dengan jelas				
6	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat- obatan untuk membantu anda tertudur				
7	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda kesulitan untuk tetap terbangun/tidak mengantuk ketika menyetir kendaraan, makan dan melakukan aktivitas sosial ?				
8	Dalam satu bulan terakhir, berapa				

	banyak masalah yang anda dapatkan dan anda selesaikan permasalahan tersebut ?				
		Sangat bagus	Bagus	Cukup bagus	Sangat buruk
9	Dalam satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur anda menurut anda ?				

Lampiran 8 Hasil SPSS

Uji Univariat

Statistics						
		JENIS KELAMIN	TINGKAT	UMUR	AKTIVITAS FISIK	KUALITAS TIDUR
N	Valid	84	84	84	84	84
	Missing	0	0	0	0	0

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	34	40.5	40.5	40.5
	PEREMPUAN	50	59.5	59.5	100.0
Total		84	100.0	100.0	

TINGKAT					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	17	20.2	20.2	20.2
	2	18	21.4	21.4	41.7
	3	20	23.8	23.8	65.5
	4	29	34.5	34.5	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

UMUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	14	16.7	16.7	16.7
	19	6	7.1	7.1	23.8
	20	11	13.1	13.1	36.9
	21	17	20.2	20.2	57.1
	22	28	33.3	33.3	90.5
	23	8	9.5	9.5	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

AKTIVITAS FISIK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RINGAN	17	20.2	20.2	20.2
	SEDANG	44	52.4	52.4	72.6
	BERAT	23	27.4	27.4	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

KUALITAS TIDUR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	33	39.3	39.3	39.3
	BURUK	51	60.7	60.7	100.0
	Total	84	100.0	100.0	

Uji Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
AKTIVITAS FISIK * KUALITAS TIDUR	84	100.0%	0	0.0%	84	100.0%

AKTIVITAS FISIK * KUALITAS TIDUR Crosstabulation

Count

		KUALITAS TIDUR		Total
		BAIK	BURUK	
AKTIVITAS FISIK	RINGAN	5	18	23
	SEDANG	14	31	45
	BERAT	14	2	16
Total		33	51	84

Spearman Rank

			AKTIVITAS FISIK	KUALITAS TIDUR
Spearman's rho	AKTIVITAS FISIK	Correlation Coefficient	1.000	.396**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	84	84
	KUALITAS TIDUR	Correlation Coefficient	.396**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	84	84

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 9**Tabulasi Data Penelitian Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Bhakti kencana****a. Aktivitas Fisik**

No	JK	UMR	TK	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P1	P12		P13		JML	KAT
1	L	18	1	200	0	99	495	0	49.5	27.5	400	720	240	198	7	50	3	60	2429	SEDANG
2	P	18	1	120	0	248	396	0	99	330	180	320	800	82.5	7	20	2	40	2575	SEDANG
3	P	18	1	400	0	297	660	0	149	0	300	200	0	132	7	60	2	60	2137.5	SEDANG
4	P	18	1	320	160	66	297	300	198	110	160	400	0	132	7	40	2	60	2143	SEDANG
5	L	19	1	120	80	82.5	330	720	82.5	55	400	240	0	149	7	40	2	20	2258.5	SEDANG
6	L	18	1	240	40	66	990	240	198	440	600	80	0	264	7	60	2	30	3158	BERAT
7	P	18	1	200	240	165	660	240	693	0	160	180	0	231	7	60	2	20	2769	SEDANG
8	L	19	1	600	480	165	297	360	264	0	60	160	480	248	7	60	2	60	3113.5	TINGGI
9	P	18	1	240	160	198	990	0	33	0	480	40	0	165	7	20	2	40	2306	SEDANG
10	P	18	1	240	0	165	0	60	198	0	300	80	960	198	7	30	2	40	2201	SEDANG
11	P	18	1	160	0	198	462	600	99	0	400	80	160	33	7	20	2	20	2192	SEDANG
12	P	18	1	40	0	19.8	99	240	33	55	8	10	0	16.5	7	60	2	60	521.3	RINGAN
13	L	18	1	60	80	66	99	0	33	0	120	80	0	0	7	40	2	40	538	RINGAN
14	P	18	1	320	160	66	132	0	33	660	160	600	0	0	7	40	2	40	2131	SEDANG
15	L	19	1	240	160	66	0	180	66	110	560	400	320	132	7	60	2	60	2234	SEDANG
16	P	19	1	320	360	132	132	120	462	0	600	160	280	132	7	60	2	60	2698	SEDANG
17	P	18	1	40	0	33	33	0	33	0	40	40	240	49.5	7	20	2	20	508.5	RINGAN
18	P	20	2	40	0	33	0	240	33	0	80	160	0	0	7	30	2	30	586	RINGAN

19	L	18	2	20	0	16.5	99	180	33	55	80	40	0	49.5	7	20	2	20	573	RINGAN
20	P	20	2	10	0	16.5	0	0	49.5	330	40	80	0	0	7	60	2	100	526	RINGAN
21	P	20	2	320	0	132	248	120	33	110	80	480	800	149	7	40	2	100	2471	SEDANG
22	P	19	2	600	80	49.5	0	180	297	27.5	120	240	560	132	7	50	2	30	2286	SEDANG
23	P	20	2	800	0	66	248	300	132	27.5	60	300	160	66	7	30	2	30	2159	SEDANG
24	L	20	2	60	120	33	66	0	99	0	40	80	0	66	7	30	2	40	564	RINGAN
25	P	19	2	80	0	16.5	33	0	16.5	0	280	20	40	99	7	60	2	100	585	RINGAN
26	L	20	2	60	0	66	198	0	33	0	20	80	0	66	7	80	2	60	523	RINGAN
27	P	20	2	100	40	149	330	300	66	165	600	240	640	66	7	60	2	80	2695.5	SEDANG
28	L	21	2	60	40	198	149	240	165	0	400	840	560	495	7	100	2	60	3146.5	BERAT
29	L	20	2	240	360	165	198	480	231	0	280	320	480	330	7	100	2	100	3084	BERAT
30	P	21	2	600	0	132	33	0	132	0	200	560	480	99	7	30	2	100	2236	SEDANG
31	P	21	2	400	0	66	49.5	720	198	0	320	320	0	0	7	30	2	30	2073.5	SEDANG
32	L	21	2	800	80	33	198	720	462	110	800	280	0	66	7	40	2	30	3549	BERAT
33	P	22	2	80	0	99	132	0	132	0	20	20	0	0	7	100	2	20	483	RINGAN
34	L	21	2	40	120	16.5	0	0	16.5	0	200	160	0	16.5	7	100	2	30	569.5	RINGAN
35	L	21	2	360	240	66	396	300	198	0	560	100	840	165	7	20	2	20	3225	BERAT
36	L	21	3	120	160	330	330	300	396	0	120	240	840	231	7	100	2	60	3067	BERAT
37	P	22	3	120	120	330	396	720	264	0	120	320	320	33	7	20	2	40	2743	SEDANG
38	P	21	3	40	0	33	0	240	33	0	20	80	0	33	7	20	2	50	479	RINGAN
39	L	21	3	500	160	49.5	528	240	132	0	120	300	800	82.5	7	30	2	30	2912	SEDANG
40	P	22	3	80	0	66	0	0	16.5	0	40	80	0	99	7	50	2	25	381.5	RINGAN
41	P	21	3	240	0	66	149	60	264	0	240	600	800	198	7	40	2	25	2616.5	SEDANG

42	P	21	3	240	0	99	66	0	132	11	80	720	960	99	7	40	2	35	2407	SEDANG
43	L	20	3	400	240	66	330	1200	231	0	100	480	0	99	7	100	2	40	3146	BERAT
44	P	21	3	480	80	49.5	149	480	347	0	120	240	480	198	7	60	2	30	2622.5	SEDANG
45	P	20	3	40	0	16.5	0	0	66	0	40	20	400	16.5	7	60	2	30	599	RINGAN
46	L	22	3	360	320	297	198	120	495	0	180	360	640	297	7	60	2	30	3267	BERAT
47	P	22	3	320	240	132	198	90	693	0	240	160	320	198	7	100	2	50	2591	SEDANG
48	L	21	3	600	40	248	198	240	297	0	300	240	1280	198	7	30	2	30	3640.5	BERAT
49	P	22	3	800	40	330	248	60	248	165	720	240	0	66	7	25	2	40	2916	SEDANG
50	P	21	3	480	0	99	99	240	198	0	480	240	80	99	7	25	2	40	2015	SEDANG
51	P	21	3	480	80	264	165	0	99	0	240	400	160	198	7	35	2	60	2086	SEDANG
52	P	21	3	240	240	330	297	0	264	0	240	160	240	132	7	40	2	60	2143	SEDANG
53	L	22	3	240	120	264	99	0	495	0	200	400	80	198	7	30	2	60	2096	SEDANG
54	P	21	3	500	80	198	264	0	413	0	120	500	0	165	7	30	2	60	2239.5	SEDANG
55	P	20	3	400	160	82.5	132	300	347	0	320	240	0	132	7	30	2	100	2113	SEDANG
56	L	22	4	800	80	66	198	600	347	0	300	480	480	82.5	7	50	2	30	3433	BERAT
57	L	22	4	700	80	198	248	180	165	110	400	100	0	66	7	30	2	25	2246.5	SEDANG
58	L	22	4	240	0	82.5	0	120	33	0	60	20	0	33	7	40	2	25	588.5	RINGAN
59	P	23	4	20	80	132	0	0	165	0	80	20	0	33	7	40	2	35	530	RINGAN
60	L	22	4	800	160	330	99	0	198	0	120	200	320	248	7	60	2	40	2474.5	SEDANG
61	L	22	4	400	0	413	990	300	495	0	80	80	600	198	7	20	2	60	3555.5	BERAT
62	L	23	4	80	0	66	0	0	16.5	0	100	20	0	297	7	100	2	30	579.5	RINGAN
63	P	22	4	20	0	248	0	0	16.5	0	20	120	0	16.5	7	30	2	50	440.5	RINGAN
64	L	22	4	400	0	99	0	0	16.5	0	20	20	0	33	7	50	2	40	588.5	RINGAN

65	P	23	4	20	0	16.5	0	0	16.5	0	20	20	480	16.5	7	60	2	50	589.5	RINGAN
66	P	23	4	120	160	33	528	0	99	110	600	320	0	66	7	40	2	60	2036	SEDANG
67	L	23	4	800	160	99	1320	0	82.5	0	480	500	0	0	7	40	2	60	3441.5	BERAT
68	P	22	4	960	640	132	594	0	99	0	240	80	0	82.5	7	50	2	100	2827.5	SEDANG
69	P	22	4	400	80	66	264	360	116	0	300	240	400	99	7	40	2	35	2324.5	SEDANG
70	L	22	4	200	80	165	1485	0	462	330	640	320	240	99	7	60	2	40	4021	BERAT
71	P	22	4	480	0	99	396	0	66	0	200	400	960	66	7	30	2	40	2667	SEDANG
72	P	22	4	20	240	16.5	0	0	66	0	80	20	0	16.5	7	50	2	25	459	RINGAN
73	L	22	4	480	240	330	495	0	132	0	40	240	0	66	7	40	2	35	2023	SEDANG
74	P	22	4	600	160	330	578	0	413	0	60	480	0	198	7	50	2	40	2818	SEDANG
75	L	22	4	320	0	82.5	726	0	132	0	200	600	80	33	7	60	2	30	2173.5	SEDANG
76	P	23	4	480	0	66	248	120	33	330	480	480	0	0	7	60	2	30	2236.5	SEDANG
77	P	22	4	320	0	66	0	0	49.5	0	100	480	0	0	7	100	2	30	1015.5	SEDANG
78	L	22	4	160	160	82.5	330	0	462	0	240	240	320	165	7	35	2	50	2159.5	SEDANG
79	P	22	4	40	40	16.5	0	0	33	0	60	20	320	0	7	40	2	30	529.5	RINGAN
80	L	23	4	960	80	330	149	0	49.5	0	40	80	1440	330	7	40	2	20	3458	BERAT
81	L	23	4	1600	80	198	891	0	330	0	160	60	0	33	7	50	2	20	3352	BERAT
82	P	22	4	1440	0	49.5	0	0	49.5	0	160	320	0	0	7	60	2	30	2019	SEDANG
83	P	22	4	240	0	16.5	165	0	16.5	0	20	20	0	0	7	70	2	50	478	RINGAN
84	L	22	4	480	0	66	248	0	165	0	20	200	0	0	7	60	2	40	1178.5	SEDANG

b. Kualitas Tidur

NO .	JK	UM R	T K	P 1	P 2	P 3	P4	P5	P6	P7	JML	KAT
1	L	18	1	0	1	0	3	1	0	2	7	BURU K
2	P	18	1	2	0	0	0	2	0	3	7	BURU K
3	P	18	1	1	0	2	3	2	0	1	9	BURU K
4	P	18	1	1	0	1	1	1	0	1	5	BAIK
5	L	19	1	1	0	2	0	1	0	3	7	BURU K
6	L	18	1	1	0	0	1	1	0	1	4	BAIK
7	P	18	1	1	1	1	1	1	0	2	7	BURU K
8	L	19	1	1	0	1	0	1	0	2	5	BAIK
9	P	18	1	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
10	P	18	1	2	1	1	0	1	0	1	6	BURU K
11	P	18	1	0	0	1	0	1	0	1	3	BAIK
12	P	18	1	1	1	2	1	0	0	1	6	BURU K
13	L	18	1	1	1	1	1	1	0	1	6	BURU K
14	P	18	1	3	1	1	1	0	0	1	7	BURU K
15	L	19	1	1	1	0	0	0	0	1	3	BAIK
16	P	19	1	3	0	0	1	1	0	2	7	BURU K
17	P	18	1	2	0	1	1	1	0	1	6	BURU K
18	P	20	2	1	0	1	0	1	0	1	4	BAIK
19	L	18	2	1	1	1	0	1	0	2	6	BURU K
20	P	20	2	0	1	2	0	1	0	1	5	BAIK
21	P	20	2	1	2	1	1	1	0	3	9	BURU K
22	P	19	2	0	1	2	2	1	0	1	7	BURU K
23	P	20	2	1	1	1	1	0	0	1	5	BAIK
24	L	20	2	1	1	2	0	1	0	1	6	BURU K
25	P	19	2	1	1	1	0	0	0	2	5	BAIK

26	L	20	2	1	0	1	1	1	0	1	5	BAIK
27	P	20	2	2	1	1	2	1	0	1	8	BURU K
28	L	21	2	1	0	2	0	1	0	1	5	BAIK
29	L	20	2	1	1	1	0	0	0	2	5	BAIK
30	P	21	2	1	0	1	2	0	0	1	5	BAIK
31	P	21	2	1	0	1	1	0	0	1	4	BAIK
32	L	21	2	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
33	P	22	2	1	1	1	3	1	0	0	7	BURU K
34	L	21	2	1	1	0	1	1	0	1	5	BAIK
35	L	21	2	0	3	1	0	1	0	1	6	BURU K
36	L	21	3	1	1	1	0	1	0	0	4	BAIK
37	P	22	3	1	1	1	1	1	0	0	5	BAIK
38	P	21	3	1	1	1	1	1	0	1	6	BURU K
39	L	21	3	0	0	1	1	0	0	1	3	BAIK
40	P	22	3	1	1	2	1	1	0	2	8	BURU K
41	P	21	3	1	2	1	1	0	0	1	6	BURU K
42	P	21	3	1	1	2	0	1	0	0	5	BAIK
43	L	20	3	0	1	1	0	2	0	1	5	BAIK
44	P	21	3	1	1	1	1	1	0	1	6	BURU K
45	P	20	3	1	3	2	1	1	0	1	9	BURU K
46	L	22	3	1	1	1	3	1	0	0	7	BURU K
47	P	22	3	1	1	1	1	0	0	1	5	BAIK
48	L	21	3	1	1	0	1	0	0	2	5	BAIK
49	P	22	3	1	1	2	0	1	0	1	6	BURU K
50	P	21	3	1	0	3	1	1	0	0	6	BURU K
51	P	21	3	1	0	1	2	1	0	1	6	BURU K
52	P	21	3	2	0	0	1	1	0	1	5	BAIK
53	L	22	3	1	1	1	1	1	0	1	6	BURU K
54	P	21	3	1	1	2	3	0	0	0	7	BURU K

55	P	20	3	1	1	1	1	0	0	1	5	BAIK
56	L	22	4	2	1	0	1	0	0	1	5	BAIK
57	L	22	4	2	1	1	2	0	0	1	7	BURU K
58	L	22	4	1	1	1	1	1	0	1	6	BURU K
59	P	23	4	1	1	0	3	1	0	0	6	BURU K
60	L	22	4	1	1	1	2	1	0	0	6	BURU K
61	L	22	4	1	1	1	1	1	0	0	5	BAIK
62	L	23	4	1	1	0	1	2	0	1	6	BURU K
63	P	22	4	1	1	3	0	1	0	1	7	BURU K
64	L	22	4	0	1	3	0	1	0	2	7	BURU K
65	P	23	4	1	1	1	0	2	0	1	6	BURU K
66	P	23	4	1	0	1	2	1	0	2	7	BURU K
67	L	23	4	2	0	1	0	1	0	1	5	BAIK
68	P	22	4	1	1	0	2	1	0	2	7	BURU K
69	P	22	4	1	0	1	3	1	0	0	6	BURU K
70	L	22	4	1	0	0	1	1	0	0	3	BAIK
71	P	22	4	1	0	3	1	2	0	1	8	BURU K
72	P	22	4	1	1	1	1	1	0	1	6	BURU K
73	L	22	4	1	0	2	1	1	0	1	6	BURU K
74	P	22	4	1	1	0	3	0	0	2	7	BURU K
75	L	22	4	1	1	3	1	0	0	1	7	BURU K
76	P	23	4	1	1	1	3	0	0	2	8	BURU K
77	P	22	4	1	1	3	0	1	0	1	7	BURU K
78	L	22	4	1	1	0	0	1	0	2	5	BAIK
79	P	22	4	1	2	0	1	1	0	1	6	BURU K

80	L	23	4	1	0	0	0	1	0	1	3	BAIK
81	L	23	4	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
82	P	22	4	1	1	1	3	1	0	0	7	BURU K
83	P	22	4	1	1	3	0	1	0	0	6	BURU K
84	L	22	4	1	1	3	0	1	0	1	7	BURU K

Lampiran 10 Uji Plagiarisme

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN

ORIGINALITY REPORT

23% SIMILARITY INDEX	22% INTERNET SOURCES	12% PUBLICATIONS	5% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repositori.usu.ac.id Internet Source	8%
2	es.scribd.com Internet Source	4%
3	journal.ppnijateng.org Internet Source	3%
4	ejournal.unsrat.ac.id Internet Source	2%
5	Repository.umy.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	1%
7	journal.umpalangkaraya.ac.id Internet Source	1%
8	repository.aisyahuniversity.ac.id Internet Source	1%
9	repository.bku.ac.id Internet Source	1%

10	Submitted to Canada College Student Paper	1%
11	123dok.com Internet Source	1%
12	Submitted to Bellevue Public School Student Paper	1%
13	kendaljurnalakper.blogspot.com Internet Source	1%

Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

Nama : Robi Muhammad Fzriansyah
NPM : AK118155
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuningan, 29 Mei 1999
Alamat : Dusun Palembang RT/RW 14/07 Desa Cirahayu,
Kecamatan Luragung, Kabupaten Kuningan, Jawa
Barat

DATA PENDIDIKAN

Tahun 2006- 2012 : SD Negeri 2 Cirahayu
Tahun 2012- 2014 : MTs Negeri 1 Kuningan
Tahun 2014- 2017 : SMA Negeri 1 Luragung
Tahun 2018- 2022 : Universitas Bahkti Kencana Bandung