

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Kuesioner

KUESIONER KUALITAS TIDUR

(PSQI)

Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?

Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

Jam berapa anda biasanya bangun pagi?

Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				

		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur = (# lama tidur / # lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Lampiran 2

Hasil

Nomor Responden	IPK	PSQI
1	2.27	8
2	3.68	7
3	2.67	7
4	1.42	13
5	1.03	12
6	1	9
7	2.78	8
8	2.47	9
9	3.32	0
10	2.2	13
11	1.86	15
12	1.99	14
13	2.75	8
14	3.41	14
15	3.25	9
16	2.84	8
17	1.22	10
18	1.09	11
19	0.53	12
20	2.07	12
21	2.25	15
22	3.34	6
23	3.06	10
24	3.71	9
25	3.19	11
26	2.56	9
27	2.41	11
28	3.32	7
29	1.93	7
30	1.86	17
31	3.64	10
32	2.33	12
33	3.33	12
34	1.86	10
35	2.22	8
36	3.31	9
37	2.5	5
38	3.05	9

39	3	11
40	2.74	11
41	3.33	8
42	3.31	9
43	1.86	12
44	1.86	13
45	1.86	12
46	3.68	7
47	3.68	9
48	2.27	12
49	3.68	6
50	1.86	14
51	3.68	7
52	3.68	7
53	3.68	9
54	0.53	15
55	0.53	13
56	0.53	11
57	3.32	8
58	2.74	11
59	3.68	7
60	3	11
61	3.32	8
62	3.32	10
63	3.32	9
64	0.53	10
65	0.53	12
66	3.32	8
67	3.32	9
68	3.68	5
69	3.32	8
70	3.32	8

Correlations

			IPK	Skor PSQI
Spearman's rho	IPK	Correlation Coefficient	1.000	-.608**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	70	70
	Skor PSQI	Correlation Coefficient	-.608**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	70	70

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

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IPK	.162	70	.000	.890	70	.000
Skor PSQI	.117	70	.019	.969	70	.080

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

		Statistic	Std. Error
IPK	Mean	2.5743	.11593
	95% Confidence Interval for Mean	2.3430	
	Lower Bound		
	Upper Bound	2.8056	
	5% Trimmed Mean	2.6260	
	Median	2.7650	
	Variance	.941	
	Std. Deviation	.96996	
	Minimum	.53	
	Maximum	3.71	
	Range	3.18	
	Interquartile Range	1.46	
	Skewness	-.766	.287
	Kurtosis	-.439	.566
Skor PSQI	Mean	9.84	.340
	95% Confidence Interval for Mean	9.17	
	Lower Bound		
	Upper Bound	10.52	
	5% Trimmed Mean	9.87	
	Median	9.50	
	Variance	8.076	
	Std. Deviation	2.842	
	Minimum	0	
	Maximum	17	
	Range	17	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	-.211	.287
	Kurtosis	1.183	.566

Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian

Karateristik Subyek	n	%	P
1 Jenis Kelamin			
Pria	37	52,8	
Wanita	33	47,1	0,0
Total	70	100	
2 Prestasi Belajar			
Sangat Memuaskan	11	15,7	
Memuaskan	22	31,4	
Cukup Memuaskan	17	24,3	0,0
Kurang Memuaskan	20	28,6	
Total	70	100	