

SKRIPSI

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR

PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH



OLEH :

FARISAN AZHIM

NPM : 1907110090

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

BANDA ACEH

2023

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh



OLEH :

FARISAN AZHIM

NPM : 1907110090

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

BANDA ACEH

2023

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farisan Azhim
NPM : 1907110090
Fakultas : Kesehatan Masyarakat Universitas
Muhammadiyah Aceh
Peminatan : PKIP
Judul Proposal Skripsi : FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat adalah benar hasil karya sendiri/tidak dibuat oleh orang lain. Apabila dikemudian hari diketahui bahwa Skripsi ini dibuat oleh orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang telah ditetapkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh (FKM UNMUHA) termasuk pembatalan hasil sidang Skripsi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan.

Banda Aceh, 10 Januari 2024

Penulis

FARISAN AZHIM

1907110090

ABSTRAK

Nama : Farisan Azhim

NPM : 1907110090

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

62 Halaman + 13 Tabel + 5 Lampiran

Kualitas tidur adalah keadaan di mana kesadaran seseorang turun drastis dan ada kaitannya dengan tubuh, yang mana otak terus bekerja untuk mengatur pencernaan, aktivitas jantung, pembuluh darah dan menjaga kekebalan tubuh, dalam memberikan energi pada tubuh. Berdasarkan hasil survei global ditemukan sebanyak 62% orang dewasa memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh dengan jumlah 523 mahasiswa dan sampel ditentukan dengan menggunakan metode *accidental sampling*, dilihat dari durasi waktu yang telah ditentukan oleh penulis untuk pengisian angket menggunakan google form dengan RR yaitu berjumlah 121 responden. Penelitian ini di laksanakan pada tanggal 24 Juni - 5 Oktober 2023. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square.

Hasil analisis univariat kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara konsumsi kopi (p-value 0,000), penggunaan gawai (p-value 0,002), stres akademik (p-value 0,001), dan aktivitas fisik (p-value 0,000) dengan kualitas tidur.

Disampaikan kepada pihak kampus untuk menambahkan media promosi atau sosialisasi tema manajemen waktu dan pentingnya memperhatikan kualitas tidur, dan Mahasiswa perlu mengetahui cara manajemen emosi yang baik.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa

Daftar pustaka : 51 bacaan (2017-2022)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

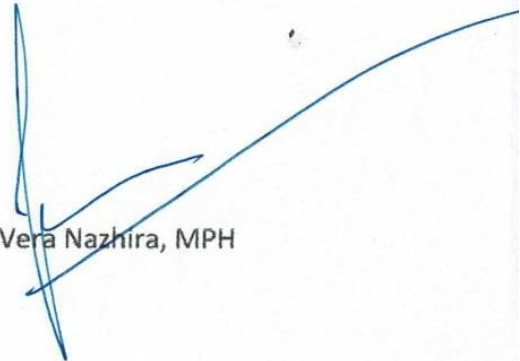
Banda Aceh, 10 Januari 2023

Pembimbing I



Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

Pembimbing II



Vera Nazhira, MPH

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Aceh



Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

NIK : 19811029 200603 1001

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH**

Skripsi ini telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk
mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh.

OLEH:

FARISAN AZHIM

NPM : 1907110090

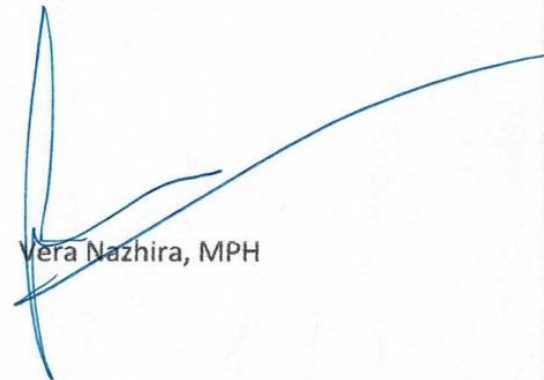
Banda Aceh, 10 Januari 2024

Pembimbing I



Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

Pembimbing II



Vera Nazhira, MPH

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Aceh



Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

NIK : 19811029 200603 1001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini Telah Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, 10 Januari 2024

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH

Penguji I : Vera Nazhira, MPH

Penguji II : Wardiati, SKM, M.Kes

Penguji III : dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Muhammadiyah Aceh



(Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH)

NIK : 19811029 200603 1 001

BIODATA

A. DATA DIRI

Nama : Farisan Azhim
Tempat/ Tgl. Lahir : Sidikalang, 06 Mei 2001
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Status Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jln. Nyak Adam Kamil II Asrama TNI AD. Neusu Jaya,
Kec. Baiturrahman, Banda Aceh
E-mail : azhim.farisan@gmail.com

B. ORANG TUA

Ayah : Fhaisal
Pekerjaan Ayah : PNS
Ibu : Asmidar
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Alamat Orang Tua : Jln. Nyak Adam Kamil II Asrama TNI AD. Neusu Jaya,
Kec. Baiturrahman, Banda Aceh

C. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

SD : MIN Mesjid Raya Banda Aceh
SMP : MTsS Darul Ulum Banda Aceh
SMU/SMA : MAN 1 Model Banda Aceh
PT : Universitas Muhammadiyah Aceh

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karunianya karena pada kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Universitas Muhammadiyah Aceh. Penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh”. Tentu saja dalam penyusunan skripsi ini penulis mengalami berbagai hambatan serta rintangan yang di lalui. Akan tetapi pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penyusunan skripsi yang penulis buat tentu tak lepas pula berkat dukungan dan doa dari orang-orang yang membantu penulis baik dukungan secara langsung maupun tidak langsung. Skripsi yang penulis susun tidak akan selesai tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih khususnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Aslam Nur, MA. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Bapak Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh atas kebijakannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana.
3. Ibu dr. Riza Septiani, MPubHlthAdv, Selaku Ketua peminatan PKIP Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. atas kebijakannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana.

4. Bapak Dr. Basri Aramico Ib., SKM., MPH, Selaku Pembimbing 1 (satu) yang telah memberikan saran, masukan, arahan, bimbingan, serta koreksi untuk perbaikan proposal skripsi ini.
5. Ibu Vera Nazhira, MPH, Selaku Pembimbing 2 (dua) yang telah memberikan saran, masukan, arahan, bimbingan, serta koreksi untuk perbaikan proposal skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhaammadiyah Aceh yang telah memberi ilmu dan wawasan kepada penulis dari awal perkuliahan sampai penyelesaian proposal Skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis Bapak Fhaisal dan Ibu Asmidar serta seluruh keluarga yang telah memberikan motivasi dan dukungan baik moral maupun material.
8. Teman-teman Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material.
9. Semua pihak yang telah membantu yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu, atas semua dukungan dan pasrtisipasinya dalam penyusunan skripsi.

Tidak lupa pula penulis mengucapkan permohonan maaf sebesar-besarnya apabila dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Penulis juga mengharapkan kritik serta saran yang membangun agar penulis bisa lebih baik di masa yang akan mendatang.

Banda Aceh, 23 Februari 2023

Penulis

Farisan Azhim

DAFTAR ISI

JUDUL LUAR	
JUDUL DALAM	
LEMBAR PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK	ii
BIODATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.4.1 Tujuan Umum	6
1.4.2 Tujuan Khusus	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
1.6 Sistematika Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	3
2.1 Kualitas Tidur	3
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur	3
2.1.2 Siklus Tidur	10
2.1.3 Dampak Kualitas Tidur	11
2.1.4 Fungsi Tidur	12
2.1.5 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	13
2.2 Konsumsi Kopi.....	14
2.3 Penggunaan Gawai	15
2.4 Stress Akademik.....	16
2.5 Aktivitas Fisik.....	18
2.6 Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa ..	20
2.6.1 Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.....	20

2.6.2	Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.....	22
2.6.3	Hubungan Stress Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.....	24
2.6.4	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh	26
2.7	Kerangka Teoritis.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP		10
3.1	Kerangka Konsep.....	10
3.2	Variabel Penelitian	10
3.2.1	Variabel Dependen	10
3.2.2	Variabel Independen.....	30
3.3	Definisi Operasional	30
3.4	Cara Pengukuran Variabel	33
3.5	Hipotesis.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN		35
4.1	Desain Penelitian	35
4.2	Populasi dan Sampel	35
4.2.1	Populasi.....	35
4.2.2	Sampel.....	35
4.3	Jenis Data	36
4.4	Lokasi Penelitian	37
4.5	Pengumpulan Data.....	37
4.6	Pengolahan Data.....	37
4.8	Penyajian Data	39
BAB V GAMBARAN UMUM		40
5.1	Keadaan Geografis	40
5.2	Letak Demografis	41
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN		42
6.1	Hasil Penelitian.....	42
6.2	Analisis Univariat.....	42
6.3	Analisis Bivariat	46
6.4	Pembahasan.....	50

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	55
7.1 Kesimpulan.....	55
7.2 Saran	56

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table 2. 1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia	11
Table 2. 2 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	13
Table 3. 1 Definisi Operasional	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis	28
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	24

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah proses yang sangat penting dan menjadi kebutuhan dasar setiap orang. Dengan kegiatan mengistirahatkan tubuh setiap hari dapat mengembalikan energi seseorang sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Proses ini sangat bermanfaat terhadap kesehatan, jika proses ini terhambat maka akan menurunkan konsentrasi pada seseorang. Pola tidur seseorang dapat berubah-ubah hal ini disebabkan oleh tuntutan aktivitas fisik sehari-hari yang berdampak terhadap kurangnya kebutuhan untuk tidur. Kebutuhan tidur ditentukan dengan aspek kuantitas dan kualitas tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nilifda, Nadjmir and Hardisman, 2016).

Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak memiliki masalah dalam tidur. Biasanya kondisi kurang tidur banyak dijumpai pada mahasiswa yang dapat menimbulkan berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan berupa kerusakan pada sistem imunitas tubuh sehingga menimbulkan permasalahan metabolisme hingga masalah psikologis. Kurangnya tidur pada mahasiswa biasanya dikarenakan mengonsumsi kopi, menggunakan gawai hingga larut malam dan beban studi setiap mahasiswa (Rizal *et al.*, 2022).

Survey dari Royal Phillips mengungkapkan bahwa masyarakat di dunia tidak bisa tidur. Hasil survei global 62% orang dewasa memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Dari 44% mengatakan tidur mereka semakin buruk selama lima tahun terakhir. Persentase orang dewasa merasakan kesulitan tidur setiap tahunnya mencapai 20-40% bahkan 17% diantaranya menderita masalah serius seperti obesitas, depresi, kekebalan tubuh menurun, bahkan sampai kesuburan tubuh terganggu. Data epidemiologi menjelaskan bahwa terjadi peningkatan jumlah keluhan pasien tentang kualitas tidur. Hal ini didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa 15-35% populasi remaja dan dewasa mengeluh akan gangguan kualitas tidur yang sering dialaminya, seperti gangguan tidur atau gangguan durasi tidur sangat pendek. (Mauliyana, Nangi and Anamelania, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti, Septi Setio; Ningrum, Ema Wahyuni; Haniyah, 2021), didapatkan hasil sebanyak 37 mahasiswa (50.7%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan sebanyak 36 mahasiswa (49,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ardiani and Subrata, 2021), didapatkan hasil sebanyak 58 mahasiswa (49,15%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan sebanyak 60 mahasiswa (50,85%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Sebuah penelitian mengidentifikasi 50% mahasiswa mengalami EDS atau rasa kantuk berlebihan, dan 70% mahasiswa mengalami tidur tidak sesuai waktunya. Dampak dari kedua hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan belajar, gangguan mood dan kecelakaan lalu lintas. Kurang tidur dapat membuat orang kurang bahagia, lebih tertekan, fisik lebih lemah, dan merasa sangat lelah secara fisik

dan mental juga, maka dari itu kualitas tidur yang buruk adalah salah satu penyebab kematian. Dikemukakan oleh beberapa peneliti yang menemukan bahwa 1902 dari 22.444 pria dan 397 dari 10.902 wanita meninggal karena faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur (Mauliyana, Nangi and Anamelania, 2020).

Kopi adalah salah satu minuman paling populer dan digemari di seluruh dunia, salah satunya di Indonesia. (Muhammad Ishak Ilham, dkk, 2019). Manusia sudah mengkonsumsi kopi sekitar kurang lebih 500 tahun. Kopi adalah salah satu minuman yang sangat banyak digemari di Amerika Serikat bahkan seluruh dunia. Lebih dari 50% orang Amerika minum kopi, dan rata-rata mengkonsumsi sebanyak 2 gelas dalam sehari. Konsumsi kopi di dunia dari tahun 2001-2008 mengalami kenaikan sebanyak 2%. Menurut Konsultan Internasional Coffee Organization (ICO) Memperkirakan pertumbuhan kopi global dalam periode 2005-2015 meningkat 35,5%. Di Indonesia sendiri, konsumsi masyarakat akan kopi meningkat pesat sebesar 98% dalam 10 tahun terakhir. Ada dua jenis kopi, diantaranya kopi arabika dan kopi robusta (Purdiani, 2019). Indonesia memiliki tingkat konsumsi 4 hingga 5 juta karung kopi per tahun atau sekitar 300.000 ton dari jumlah penduduk 255 juta jiwa. Angka ini sangat kontras dengan Jepang yang meskipun tidak menghasilkan kopi, tercatat sebagai negara pengkonsumsi kopi tradisional dengan konsumsi 7,5 juta karung per tahun dengan jumlah penduduk 126 juta jiwa (Muhammad Ishak Ilham, dkk, 2019).

Di era globalisasi ini alat komunikasi dan gawai sudah jauh lebih canggih dan menyajikan beberapa keuntungan untuk digunakan. Gawai adalah benda canggih yang tercipta dari berbagai aplikasi yang dapat mencakup berbagai media, jejaring sosial, hobi bahkan hiburan (Kurniawati, 2020). Smartphone dapat dijadikan sebagai

sarana terhadap kemajuan teknologi. Gawai juga memudahkan untuk mengakses berbagai informasi Pendidikan, digunakan untuk mencari berbagai informasi tentang materi yang dianggap sulit dan membutuhkan beberapa referensi yang jelas (Kurniawati, 2020).

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik, serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa, dapat menjadi bagian dari stres yang sering dihadapi mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik semakin meningkat dari semester ke semester. Stres yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik adalah stres psikologis yang terkait dengan frustrasi pada kegagalan akademik, ketakutan atau kegagalan, dan bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan. Bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik, hal ini dapat berdampak positif maupun negatif (B and Hamzah, 2020). Menurut (Alhogbi, 2017) Stres akademik yang meningkat menurunkan kemampuan akademik, yang memengaruhi nilai rata-rata Anda. Ternyata, terlalu banyak stres dapat menyebabkan masalah ingatan dan konsentrasi, serta masalah dalam pemecahan masalah dan keterampilan akademik. Selain itu, stres berat juga dapat memicu gangguan kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebihan.

Dampak yang muncul akibat buruknya kualitas tidur seseorang yaitu tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu muncul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress. Dengan buruknya kualitas tidur ini, seseorang tersebut dapat mengalami perubahan studi secara fungsional yang akan mempengaruhi

hubungannya dengan orang lain dan fokus belajar seseorang tersebut (ASTRIA, 2018). Berdasarkan observasi yang penulis lakukan bahwasanya masih banyak mahasiswa yang menghabiskan waktunya dari malam hingga subuh di warung kopi dengan bermain gawai, jika kita melihat kondisi itu maka kualitas tidurnya bisa dikatakan tidak baik. Setelah itu penulis melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai beberapa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, sehingga penulis mendapatkan hasil bahwa masih banyak mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh yang kualitas tidurnya masih tidak baik, dan ada hubungan antara penggunaan gawai terhadap kualitas tidur. maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh”.

1.2 Rumusan Masalah

Salah satu masalah kesehatan saat ini adalah kurangnya kebutuhan tidur, hal ini disebabkan karena perubahan gaya hidup. Persentase orang dewasa merasakan kesulitan tidur setiap tahunnya mencapai 20-40% bahkan 17% diantaranya menderita masalah serius seperti obesitas, depresi, kekebalan tubuh menurun bahkan sampai kesuburan terganggu, salah satunya yaitu intensitas penggunaan gawai. Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan dengan mewawancarai 4 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh bahwasanya 4 mahasiswa tersebut kualitas tidurnya bisa dikatakan tidak baik dan merupakan kelompok masyarakat yang paling banyak menggunakan gawai untuk kehidupan sehari-hari, dampak negatif yang disebabkan dari penggunaan gawai

tersebut seperti menurun nya kualitas belajar mahasiswa sehingga mahasiswa mengalami tekanan akan tugas yang diberikan. Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

1.3 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi kopi, penggunaan gawai, dan stress akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Terdapat 1 variabel dependen yaitu kualitas tidur dan terdapat 4 variabel independen yaitu konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik, dan aktivitas fisik. Fungsi dari penelitian ini adalah untuk memperjelas luasnya permasalahan yang timbul di lapangan, terbatas waktu dan biaya penulis hanya membahas tentang hubungan konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan konsumsi kopi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
- b. Mengidentifikasi hubungan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
- c. Untuk melihat hubungan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
- d. Dan untuk melihat hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan informasi ilmiah bagi studi kepustakaan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh dan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi peneliti peneliti selanjutnya.

2. Manfaat bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan menambah wawasan mahasiswa agar mengurangi dan lebih paham akan konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur,

3. Manfaat bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti sehingga mampu mendeskripsikan faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

1.6 Sistematika Penelitian

Bab I : Pendahuluan. Dalam bab ini dikemukakan latar belakang, rumusan masalah, ruang lingkup penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Tinjauan Kepustakaan. Dalam bab ini menjelaskan tentang arti artikel, dan definisi yang berhubungan dengan judul penelitian dan kerangka teoritis.

Bab III : Kerangka Konsep. Dalam Bab ini dikemukakan kerangka konsep, variabel penelitian, definisi operasional, cara pengukuran variabel, dan hipotesis penelitian.

Bab IV : Metode Penelitian. Dalam bab ini mengemukakan jenis penelitian, populasi dan sampel, metode pengambilan sampel, lokasi dan waktu penelitian, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

2.1 Kualitas Tidur

2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu bagian yang sangat wajib dari kualitas hidup seseorang. Tidur adalah suatu indikator yang dapat digunakan sebagai acuan untuk melihat kualitas hidup seseorang. Dengan kata lain, kualitas tidur dapat menentukan kualitas hidup. Menurut beberapa penelitian, kualitas tidur adalah keadaan di mana kesadaran seseorang turun drastis dan ada kaitannya dengan tubuh, yang mana otak terus bekerja untuk mengatur pencernaan, aktivitas jantung, pembuluh darah dan menjaga kekebalan tubuh, dalam memberikan energi pada tubuh (ASTRIA, 2018).

Menurut (Ardiani and Subrata, 2021) kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, dan apatis. Hal ini ditandai dengan kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Tidur merupakan aktivitas yang diperlukan untuk tubuh kita. Tidur adalah modulator penting dari pelepasan hormon, aktivitas kardio vascular dan regulasi glukosa dan telah menunjukkan bahwa perubahan dalam kualitas tidur atau durasi tidur memiliki dampak yang signifikan pada mordibitas (angka kesakitan). Orang dewasa memerlukan 7-8 jam tidur dalam permalam. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kepulasan tidur.

2.1.2 Siklus Tidur

- a. Tidur REM (Rapid Eye Movement) disebut juga tidur aktif.

Tidur REM adalah tidur dalam keadaan aktif. Tidur REM secara alami sangat dalam, tetapi pergerakan bola mata aktif. Tidur pada tahap ini memiliki ciri-ciri mimpi aktif, gerakan otot tidak teratur, otot menurun, tekanan darah meningkat, dan lebih sulit dibangunkan oleh rangsangan sensorik, tetapi terbangun secara spontan di pagi hari. Selain itu, mata menutup dan membuka dengan cepat, dan metabolisme di otak meningkat 20%. Tidur REM berlangsung selama 5 hingga 20 menit setiap malam, atau rata-rata 90 menit. Mimpi seperti itu sangat penting untuk keseimbangan mental, emosi, dan adaptasi (Carley and Farabi, 2016).

- b. Tidur NREM (Non Rapid Eye Movement) juga dikenal sebagai silent sleep

Tidur NREM yaitu tidur nyenyak dan nyaman. Ketika seseorang tidur dengan cara ini, maka gelombang yang ada di otak lebih lambat daripada orang yang tidak tidur. Gejala dari tidur NREM ini menyebabkan penurunan mimpi, kantuk, penurunan tekanan darah, penurunan pernapasan yang stabil, penurunan metabolisme, dan gerakan mata yang lambat (Carley and Farabi, 2016).

- c. Kebutuhan tidur berdasarkan usia

Berdasarkan *National Institutes Of Health*, rata-rata waktu tidur orang dewasa yang dibutuhkan adalah <7 jam/malam. Saat ini, waktu tidur 6-7 jam/malam bisa dikatakan sudah baik bagi orang dewasa. Jumlah tidur yang dibutuhkan setiap orang berbeda, hal ini dikarenakan aktivitas setiap individu berbeda-beda (Jaka Sarfriyanda, *et al.*, 2015).

Table 2. 1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan – 3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

Sumber : (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

2.1.3 Dampak Kualitas Tidur

Dampak dari kualitas tidur dibagi menjadi 2, yaitu diantaranya :

1. Dampak Negatif

Tidur adalah salah satu hal penting yang tidak bisa dipisahkan dengan kesehatan di tubuh manusia, kurang tidur juga dapat menyebabkan efek samping yang sangat sering dialami orang diantaranya yaitu :

a. Stress

Stress terjadi karena meningkatnya hormone epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang akan mempengaruhi saraf pusat dan menyebabkan meningkatnya kewaspadaan pada sistem saraf pusat (Kesehatan, 2022).

b. Disfungsi di siang hari

Ketika orang tidak bisa tidur di malam hari, maka kesehariannya sangat mudah terganggu. Kurang tidur juga bisa menyebabkan tubuh seseorang menjadi sangat mudah lelah, dan kurang bersemangat (Kesehatan, 2022).

c. Penurunan Konsentrasi

Orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk diketahui bahwasanya ia memiliki hormone stress, contohnya seperti kortisol yang tinggi. Hal tersebut menyebabkan penurunan fungsi otak hippocampus. Hippocampus adalah bagian otak yang berfungsi untuk menangkap informasi kemudian menyimpan ke ingatan dalam jangka waktu yang sangat lama. Maka seseorang akan menjadi lebih sulit untuk fokus (Kesehatan, 2022).

2. Dampak Positif

Tidur itu adalah kegiatan yang sangat penting untuk kesehatan tubuh. Maka dari itu, tidur sangat penting agar kesehatan fisik dan mental kita senantiasa selalu terjaga (RI, 2021). Adapun beberapa dampak positif dari tidur cukup bagi kesehatan, yaitu : Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengendalikan berat badan dan nafsu makan, memperkuat daya ingat, meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, meningkatkan suasana hati (mood), menjaga kesehatan jantung, mengurangi stress, mengatur metabolisme dan kadar gula darah dan lainnya.

2.1.4 Fungsi Tidur

Tubuh seseorang sangat membutuhkan tidur secara teratur dan rutin untuk memulihkan proses biologis di dalam tubuh. Banyak orang bahwasanya tidur dapat mengurangi rasa lelah, menstabilkan suasana hati, dan juga mampu mempertahankan mekanisme sistem kekebalan tubuh untuk melawan sakit dan perbaikan sel. Tidur diyakini berkontribusi dalam pemulihan fisiologis dan psikologis. Selama tidur NREM fungsi biologis tubuh, detak jantung lebih lambat saat tidur daripada saat terjaga, hal ini mungkin bermanfaat dalam menjaga fungsi jantung.

Tidur yang cukup dapat menghindari diri dari stress, tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kesehatan sampai kecerdasan, ketelitian, keaktifan, serta kesehatan mental emosional dan suasana hati dapat terus terjaga. Tidur yang berkualitas dapat meremajakan kembali fungsi sel-sel tubuh dan memperbaiki fungsi metabolisme tubuh, kulit dan mata menjadi lebih cerah serta rambut berkilau (Change *et al.*, 2021).

2.1.5 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur terdiri dari beberapa instrumen. Berikut kelebihan dan kekurangan instrumen kualitas tidur.

Table 2. 2 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur

No	Instrumen	Kelebihan	Kekurangan
1	The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	- Pengisiannya mudah dan waktu pengisiannya relatif singkat - Banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur - Instrument yang efektif mengukur untuk kualitas tidur para remaja dan dewasa muda - Memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi - Memiliki nilai Cronbach alpha's (0,78). - Memiliki sensitivitas global sebesar (89,6%) dan spesifisitas (86,5%). - Telah diterjemahkan dalam beberapa Bahasa di dunia	Tidak dapat menggantikan polysomnographic
2	Sleep Quality Scale (SQS)	- Instrumen tunggal yang diambil dari PSQI dalam menggambarkan gangguan tidur klinis - Waktu pengisiannya relatif singkat.	- Instrumen ini lebih baru jika dibandingkan dengan PSQI, sehingga belum banyak digunakan dalam penelitian untuk

		- Memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang cukup	- mengukur kualitas tidur. - Instrumen ini masih sedikit digunakan di Indonesia sebagai alat ukur kualitas tidur
3	Polysmnography (PSG)	- Pengukuran kualitas tidur yang akurat - Pengukuran yag akurat terhadap kantuk dangangguan tidur di siang hari - Dapat mengetahui parameter fisiologis tidur seperti fungsi pernapasan, neuromuscular, jantung dan endokrin	- Biaya nya sangat mahal - Metode yang tidak praktis dalam mengukur kualitas untuk tidur suatu penelitian

Sumber : (Rocio de la Vega *et al.*, 2015)

Pada penelitian ini, penulis menggunakan instrumen PSQI dalam mengukur kualitas tidur. Berdasarkan (Rocio de la Vega *et al.*, 2015) menyatakan bahwa meskipun PSQI tidak dapat menggantikan *polysomnography* sebagai instrument kualitas tidur yang akurat, akan tetapi PSQI dapat dinilai efektif dalam menggambarkan kualitas tidur seseorang. Selain itu, instrument ini juga telah teruji validitas dan reliabilitasnya serta cocok untuk mengukur kualitas tidur pada dewasa muda.

2.2 Konsumsi Kopi

Kopi memiliki kandungan zat kafein. Kafein sendiri merupakan salah satu stimulan yang paling umum digunakan di dunia. Dalam hal ini, konsumsi kopi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Mekanisme kafein dalam menurunkan kualitas tidur adalah dengan menghambat pelepasan hormon adenosine. Kafein menyebabkan pelepasan hormon norepinefrin dan adrenalin, yang

dapat membuat orang tersebut merasa gelisah dan sulit tidur. Hal ini dikonsumsi terus menerus dan dapat menyebabkan diuresis, takikardia, agitasi dan insomnia. Selain itu, kafein juga memiliki efek negatif pada kejiwaan seseorang, terutama pada mood dan performa kerja.

Dalam hal ini, lebih dari 3 cangkir kopi diketahui mengandung kafein yang dapat mengganggu kualitas tidur, memperpanjang latensi tidur atau yang biasa disebut fase pre sleep, serta meningkatkan frekuensi untuk terbangun di tengah malam. Klasifikasi kopi dikatakan tinggi jika dikonsumsi >3 cangkir/hari dan ringan jika dikonsumsi <3 cangkir/hari (Aulia, 2022).

2.3 Penggunaan Gawai

Intensitas adalah patokan yang digunakan untuk mengukur dan menggambarkan keadaan serta peristiwa yang memiliki tingkatan intensitasnya. Intensitas penggunaan gawai atau gadget bisa terlihat karena yang menggunakan gadget dengan durasi yang lama dan tidak intens yang berdurasi selama dua jam (Ex, Facto and Cideng, 2017).

Intensitas terkait dengan pengeluaran energi serta banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam waktu yang tertentu yang berkualitas dari tingkat kedalaman kemampuan, kekuatan, konsentrasi serta daya terhadap tingkat keseringan atau kedalaman cara serta sikap, perilaku. Intensitas penggunaan gawai terlihat sangat intens karena perhatiannya lebih pada gawai. Perhatian yang lebih adalah pada saat seseorang menggunakan gawai dengan menghabiskan waktu lebih dari dua jam dan dilakukan secara berulang kali (Ex, Facto and Cideng, 2017).

Intensitas dapat menggambarkan seberapa lama seseorang tersebut menggunakan gawai tersebut, intensitas juga menggambarkan dan melihat dari sikap serta perilaku seseorang saat menggunakan gawai. Serta melihat emosional pada seseorang dalam melakukan kegiatan penggunaan gawai. Emosional yang dapat ditunjukkan dilihat dari reaksi seseorang apabila sudah terlalu lama menggunakan gadget dalam melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan gadget (Ex, Facto and Cideng, 2017).

Sangat penting untuk mengontrol durasi penggunaan gawai, dalam data tren internet dan jejaring sosial diterbitkan pada Januari 2019. Orang Indonesia menggunakan gawai setiap hari untuk mengakses internet selama 8 jam, dilihat dari penggunaan yang dilakukan orang Indonesia adalah penggunaan gawai dengan intensitas tinggi (Humaerah, 2020).

2.4 Stress Akademik

Mahasiswa dihadapkan dengan persyaratan yang berbeda dan hambatan di dalam kelas. Rintangan dan tuntutan yang mereka hadapi antara lain mata kuliah yang harus diselesaikan bersamaan, magang, tugas kuliah dan tesis. Berbagai jenis tugas yang mereka hadapi dapat membuat siswa tidak nyaman, terlepas dari kegiatan akademik, dan sulit berkonsentrasi (Nia Anggri Noveni *et al.*, 2022).

Mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di suatu universitas dapat menempuh studi setelah tiga atau empat tahun dan menyelesaikan studinya dengan menyelesaikan skripsi nya, penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi sehingga menimbulkan stres bagi mahasiswa.

Kesulitan-kesulitan yang sering dihadapi oleh mahasiswa, seperti proses review yang berulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya feedback dosen pembimbing selama penyelesaian skripsi, waktu penelitian yang terbatas, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit dicari. Stres dapat menyerang siapa saja, termasuk mahasiswa. Salah satu jenis stres yang sering dihadapi mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat terjadi di sekolah atau di lingkungan pendidikan. Stres akademik adalah stres yang diakibatkan oleh stresor akademik dalam proses pembelajaran dan berkaitan dengan kegiatan pembelajaran (Hulwani and Desreza, 2022).

Stres akademik adalah jenis stres yang disebabkan oleh peningkatan beban kerja kelas, status yang lebih buruk dari yang diharapkan, ekspektasi kelulusan, dan ketidaksepakatan yang serius dengan mentor. Stres akademik memicu persepsi individu terhadap frustrasi akademik, konflik akademik, tekanan akademik, dan kecemasan akademik yang merupakan komponen dari stres akademik. Stres sekolah adalah fenomena yang tersebar luas di berbagai tahap sistem pendidikan dan berdampak negatif pada kepribadian, emosi, dan kesejahteraan fisik siswa (Maisa *et al.*, 2021). Stres akademik mencakup keadaan stres psikologis yang disebabkan oleh persepsi individu terhadap masalah akademik fisiologis dan kognitif. Respons fisiologis ditandai dengan peningkatan tekanan darah, tremor, berkeringat, nyeri, penambahan atau penurunan berat badan, dan kualitas tidur yang buruk (Hulwani and Desreza, 2022).

Stres akademik adalah jenis stres yang dapat disebabkan oleh meningkatnya beban kerja kelas, status yang lebih buruk dari yang diharapkan, ekspektasi kelulusan, dan ketidaksepakatan yang serius dengan mentor. Stres akademik memicu persepsi

individu terhadap frustrasi akademik, konflik akademik, tekanan akademik, dan kecemasan akademik yang merupakan komponen dari stres akademik.

Stres yaitu stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik (Bullah, 2022) Aspek stres akademik meliputi:

- a. Stres kognitif, dilihat dari fungsi kognitif, disebabkan oleh kesulitan memusatkan perhatian pada proses pembelajaran dan memiliki pikiran negatif tentang diri sendiri dari lingkungan sekitarnya
- b. Afektif, meliputi perasaan negatif dan rendah diri akibat stres
- c. fisiologis, respon fisiologis terhadap stress yang biasanya terjadi adalah rasa mual pada tubuh dan penurunan kebugaran jasmani
- d. Perilaku, termasuk perilaku negatif dan mulai menghindari orang-orang di sekitarnya (antisosial).

2.5 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik tidak lepas dari pengaruh kebugaran, karena setiap aktivitas yang dilakukan secara teratur dan memiliki tingkat aktivitas yang stabil, juga mempengaruhi kebugaran. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dengan mudah melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah, serta masih memiliki tenaga atau cadangan untuk menikmati waktu luang atau menggunakannya untuk keperluan lain (Shofana, *et al.*, 2022).

Sementara orang biasanya juga membutuhkan istirahat saat tidur untuk mendapatkan kembali kebugarannya, atau sekadar perlu mengistirahatkan organ tubuh setelah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, saat tidur tubuh mengalami proses pemulihan untuk memulihkan stamina di tubuh agar berada dalam kondisi

yang optimal. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmani nya pun berbeda. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani nya semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erwinanto, 2017) yang menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik adalah fungsi mendasar dari kehidupan manusia. Untuk memenuhi tuntutan hidup, manusia telah berpindah sejak zaman dahulu untuk mencari makan, berburu, dan melakukan perjalanan. Setiap gerakan yang dilakukan manusia untuk menjalankan kehidupannya disebut aktivitas fisik. Pada penelitian (Iqbal, 2017) mengatakan *“Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure”*. Dari kutipan tersebut dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengandung pengeluaran energi. Setiap gerakan yang dilakukan manusia menyebabkan pengeluaran energi yang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Menurut Bouchard, Blair, dan Haskell pada penelitian (Iqbal, 2017) *metabolic equivalent* (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula.

Adapun empat dimensi yang menjadi fokus pada aktivitas fisik yaitu: tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas. Kemudian tipe aktivitas fisik juga terbagi menjadi 3

tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

- a. Ketahanan (*endurance*)
- b. Kelenturan (*flexibility*)
- c. Kekuatan (*strength*)

2.6 Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa

Berdasarkan teori (Ardiani and Subrata, 2021) terdapat sebelas faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa, diantaranya yaitu : Faktor yang pertama konsumsi kopi, Faktor kedua penggunaan gula, Faktor yang ketiga jenis minuman kopi, Faktor yang keempat konsumsi minuman kafein lainnya, Faktor yang kelima konsumsi rokok, Faktor yang keenam konsumsi alkohol, Faktor yang ketujuh kondisi lingkungan, Faktor yang ke delapan indeks masa tubuh, Faktor yang ke kesembilan riwayat penyakit, Faktor yang ke kesepuluh kelelahan psikis, Dan faktor yang terakhir adalah aktivitas fisik.

2.6.1 Hubungan Konsumsi Kopi Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Kopi termasuk minuman terbanyak di konsumsi di dunia karena memiliki efek stimulan dan rasa yang unik. Masyarakat percaya dengan mengkonsumsi kopi dapat menghilangkan rasa kantuk pada malam hari. Para penikmat kopi di Indonesia sangat beragam, baik pria maupun wanita, baik remaja hingga dewasa. Ada dua jenis kopi, diantaranya kopi arabika dan kopi robusta. Kasus ini mengakibatkan meningkatnya coffee shop di berbagai kawasan contohnya seperti daerah perkotaan,

perkampungan bahkan seperti lingkungan perkantoran, kampus dan residensial (Noparianda, 2019).

Kopi merupakan minuman yang mengandung kafein, kafein ialah senyawa kimia alkaloid yang terkandung alami pada minuman yang banyak di konsumsi di seluruh dunia. Kafein memiliki manfaat positif jika di konsumsi pada dosis rendah yakni $\leq 400\text{mg}$. Beberapa manfaat tersebut seperti meningkatkan kegembiraan, rasa damai, dan energi semangat sehingga tubuh tidak mudah merasa lelah. Berdasarkan *Food Drug Administration* kadar kafein yang dibutuhkan seseorang sekitar 100-200 mg/hari. Namun konsumsi kafein dalam dosis tinggi dapat memberikan dampak negative berupa sakit kepala, detak jantung lebih cepat, rasa cemas yang berlebihan, gelisah, tremor, gangguan pada saluran pencernaan dan insomnia (Badiiah, Furqaani and Sari, 2022).

Insomnia dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Jika dibiarkan, akan berdampak pada aktifitas sehari-hari. Insomnia ditandai dengan adanya ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur. Insomnia merupakan suatu gejala ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, selalu mengalami tidur yang singkat, dan sering terbangun ketika tidur. Durasi tidur yang tidak lebih dari 7 jam berpotensi menjadi sebuah faktor risiko berbagai penyakit dan adanya gangguan tidur. Populasi yang paling berisiko mengalami gangguan kualitas tidur salah satunya adalah mahasiswa (Badiiah, Furqaani and Sari, 2022).

Mahasiswa dalam mengkonsumsi kopi memiliki tujuan masing masing, tergantung perilaku konsumsi mahasiswa tersebut. Mahasiswa mengkonsumsi kopi dibentuk oleh adanya kebutuhan, baik itu dalam bentuk pemenuhan kebutuhan

fisiologi, rasa aman, rasa memiliki, harga diri atau aktualisasi diri yang menuju keperilaku konsumsi mahasiswa itu sendiri. Gangguan tidur pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar sehingga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan lainnya yang disebabkan istirahat yang kurang dengan aktifitas yang tinggi. Kualitas tidur tidak memiliki efek signifikan pada kinerja kognitif dan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya stress (Wahyu Kijang Ramadhan, Santun Bhekti Rahimah and Ellyi Marliyani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*, 2021) menunjukkan hasil analisis uji Chi-Square tidak ada hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur menunjukkan nilai significancy 0,90 ($p > 0,05$). Pada penelitian ini peneliti menyadari masih ada keterbatasan dalam penelitian yaitu konsumsi kopi perlu dijelaskan seperti jumlah kopi yang di konsumsi, ukuran atau takaran dalam pembuatan kopi.

2.6.2 Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Penggunaan gawai yang berlebihan mempengaruhi masalah kesehatan, termasuk kualitas tidur, sehingga perlu dijadikan untuk bahan perhatian agar perilaku penggunaan gawai dapat diperbaiki (Subhan, 2019).

Teknologi informasi dan komunikasi di dunia berkembang pesat. Bentuk teknologi informasi dan komunikasi yang banyak digunakan masyarakat saat ini adalah gawai. Pada tahun 2014 terdapat 1,85 miliar pengguna gawai dan pada tahun 2017 terjadi peningkatan sebesar 2,32 miliar orang di seluruh dunia. Pada tahun 2020, jumlah pengguna gawai di seluruh dunia diperkirakan mencapai 2,87 miliar orang. Gawai adalah media elektronik dengan fungsi dan kegunaan yang berbeda-

beda. Saat ini banyak sekali jenis gawai antara lain handphone, smartphone, komputer, tablet dan laptop/netbook. Gawai menjadi alat yang sangat diperlukan dalam telekomunikasi modern. Di banyak negara, lebih dari setengah populasi menggunakan gawai dan pasarnya juga berkembang pesat. Pada 2017, diperkirakan 6,9 miliar orang menggunakan gawai, Penggunaan gawai oleh anak juga memiliki dampak positif dan negatif. Diantaranya dampak positif penggunaan gawai memudahkan anak untuk mengasah kreativitas dan kecerdasannya. Dampak psikologisnya adalah anak menjadi individu pendiam yang suka menyendiri, mengancam cyber bullying dan menikmati dunia di gawai tersebut, membuat mereka lupa akan keasyikan bermain bersama teman lama dan keluarga, sedangkan dampak kesehatan, kesehatan otak, mata terganggu, gangguan kesehatan tangan, paparan radiasi dan gangguan tidur (Destina, Anita Sari and Octavia, 2022).

Beberapa proses yang diakibatkan oleh penggunaan media elektronik khususnya smartphone pada malam hari dapat menimbulkan efek negatif seperti berkurangnya durasi dan kualitas tidur. Proses pertama adalah ketika seseorang asik menggunakan smartphone, mereka cenderung menunda untuk tidur. Kemudian pancaran cahaya dari layar smartphone yang dapat mempengaruhi tidur, karena cahaya yang dipancarkan oleh layar smartphone mengandung cahaya biru yang memiliki sifat seperti sinar matahari pagi, sehingga mengubah ritme fase sirkadian tidur seseorang. Dan pengoperasian yang terakhir yaitu smartphone yang diletakkan di kamar tidur dapat mengganggu tidur, karena suara pesan atau panggilan masuk menyebabkan seseorang terbangun di malam hari. Jelas, ini akan berdampak negatif pada perkembangan pertumbuhan dan kesehatan. Salah satu masalah kesehatan

tersebut adalah kurang tidur. Kebutuhan tidur setiap orang bervariasi berdasarkan usia dan perlu memenuhi kebutuhan tidur mereka untuk melakukan aktivitas normal. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Efek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil (Sembiring and Harahap, 2021).

2.6.3 Hubungan Stress Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Stres adalah suatu kondisi yang muncul akibat perubahan lingkungan yang diterima sebagai hal yang menantang, mengancam, atau mengganggu keseimbangan seseorang. Selain itu, stres juga dapat diartikan sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap stres psikososial (tekanan mental atau stres kehidupan). Pada prinsipnya stress tidak selalu berdampak negatif, karena stress terkadang dapat bermanfaat dan mendorong manusia untuk berperilaku positif. Stres yang berdampak positif sering disebut dengan eustres, stres yang berdampak negatif sering disebut dengan distres. Stres bukan hanya sekedar stimulus atau respon, karena setiap orang dapat memberikan respon yang berbeda terhadap stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan perbedaan respon terhadap stimulus yang datang (Maisa *et al.*, 2021).

Setiap orang dapat mengalami stres, tanpa memandang usia, ras atau jenis kelamin. Stres menjadi beberapa penyebab, yaitu:

1. Frustrasi yang muncul ketika usaha individu untuk mencapai suatu tujuan menemui hambatan atau gagal. Hambatan tersebut dapat berasal dari lingkungan maupun dari individu itu sendiri.
2. Konflik dan stres muncul ketika orang harus memilih antara dua dorongan atau kebutuhan yang berlawanan atau harus ada pada waktu yang bersamaan.
3. Stres tekanan juga memanifestasikan dirinya ketika orang berada di bawah tekanan atau paksaan untuk mencapai hasil tertentu dengan cara tertentu. Sumber tekanan mungkin lingkungan atau internal individu yang terkena dampak.
4. Ancaman, Mengantisipasi seseorang dari hal atau situasi yang berbahaya atau tidak menyenangkan dapat menyebabkan stres. Faktor penyebab stres disebut stressor. Pada dasarnya kondisi stres yang mereka hadapi adalah sama, namun tingkat penilaian stresnya berbeda-beda pada setiap individu (Hulwani and Desreza, 2022).

Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan akademik, yang terjadi ketika orang mengalami tekanan emosional ketika mereka tidak dapat mengatasi tuntutan akademik. Penyebab stres siswa adalah ujian, ujian, takut gagal, terlalu banyak pekerjaan rumah dan persaingan untuk mendapatkan nilai bagus. Efek stres akademik antara lain kecemasan, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, pandangan negatif terhadap masa depan, kebiasaan makan yang buruk, dan perilaku berisiko (alkohol, narkoba, dan aktivitas seksual berisiko) (Tari, Kamayani and S, 2022).

Stres juga dapat menyebabkan gangguan tidur seperti tidur gelisah, bangun tengah tidur dan bangun pagi. Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur ditentukan oleh durasi tidur, frekuensi terbangun dan kedalaman tidur. Indikator terpenuhinya kebutuhan tidur seseorang adalah keadaan tubuh saat bangun tidur dalam keadaan istirahat dan tidak lelah.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan kesadaran akan emosi negatif. Selain itu, kualitas tidur yang buruk berdampak negatif pada kesehatan mental, gangguan motorik, gangguan kognitif, peningkatan rasa kantuk, kebiasaan makan yang buruk, obesitas, prestasi akademik yang buruk, dan penggunaan narkoba (Tari, Kamayani and S, 2022)

2.6.4 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Pada dasarnya, ada hubungan antara kebiasaan olahraga dan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang teratur menghasilkan tidur yang lebih cepat dan lebih nyenyak. Aktivitas fisik mempengaruhi tidur karena aktivitas fisik dan olahraga ringan adalah cara yang sehat untuk tertidur. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yang lebih banyak memerlukan tidur. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur, seseorang yang sulit tidur disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti olahraga (Atkinson dan Davenne) dalam penelitian (Iqbal, 2017) mengatakan *“physical activity are recommended as therapy for individuals who are having difficulty in sleeping”* Maksud dari kutipan ini adalah aktivitas fisik yang baik dapat menjadi terapi bagi

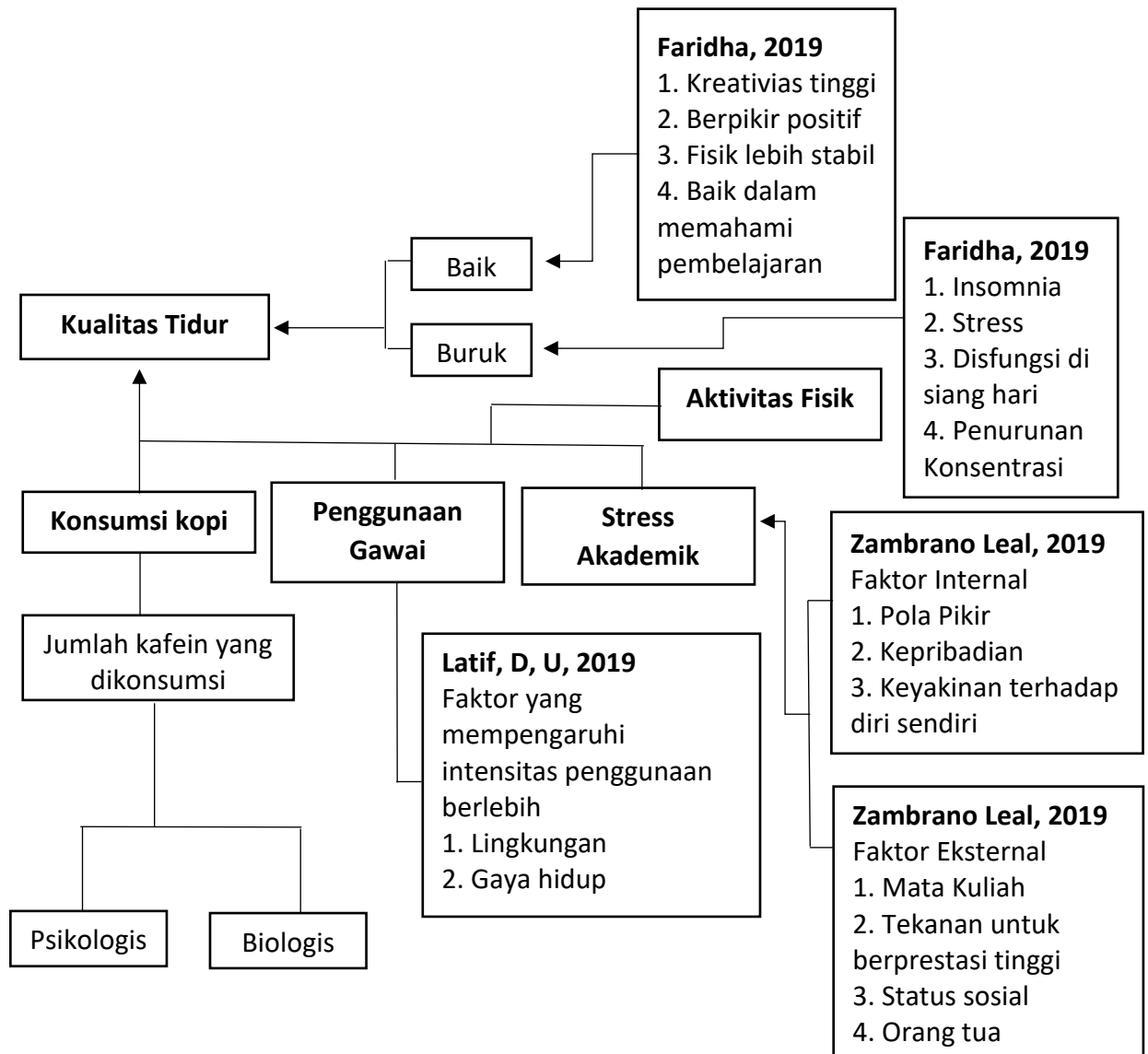
orang yang sulit tidur. Selain itu, ada penelitian yang memperkuat teori-teori tersebut.

Hasil penelitian (Baso, *et al.*, 2019) menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur pemuda di Yogyakarta dengan skor OR 2.48 dimana aktivitas fisik yang intens dapat mempengaruhi kualitas tidur yang lebih baik. Kemudian ada hubungannya perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Institusi pendidikan tinggi di Ethiopia $p=0,01$ dengan nilai OR 1,27, dimana aktivitas fisik yang baik akan mempengaruhi tidur yang nyenyak.

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fakihan tahun 2016 bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur juga dilakukan oleh (Wieke Apriana, 2015) yang mendapatkan hasil adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pada remaja di Yogyakarta. Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur seseorang, jika seseorang memiliki aktivitas fisik yang baik maka dapat dikatakan kualitas tidurnya juga baik.

2.7 Kerangka Teoritis

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis



Sumber : (Faridha, 2019; Latif, D, U, 2019; Zambrano Leal, 2019)

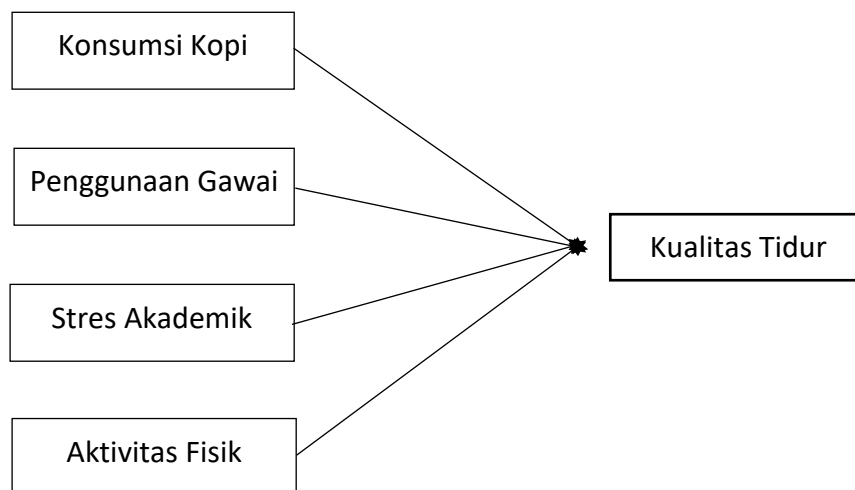
BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan kerangka berfikir yang menggambarkan keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat (Nugroho, 2019). Berdasarkan teori-teori yang di kemukakan tentang sosialdemografi. Maka kerangka konseptual dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3. 1 *Kerangka Konsep*



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

3.2 Variabel Penelitian

3.2.1 Variabel Dependen

Dalam penelitian ini variabel dependen nya adalah Kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

3.2.2 Variabel Independen

Dalam penelitian ini variable Independen nya adalah Konsumsi Kopi, Penggunaan Gawai, Stres Akademik dan Aktivitas Fisik.

3.3 Definisi Operasional

Table 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen (Terikat)						
1	Kualitas Tidur	Keadaan baik atau buruknya tidur responden yang diperoleh berdasarkan hasil skor yang menjawab 7 komponen pertanyaan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yaitu durasi tidur, efesiensi tidur, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, gangguan tidur subjektik, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari.	Kuesioner	Angket yang di isi secara online melalui Google Form	0. Kualitas tidur baik : 7-8 jam 1. Kualitas tidur buruk : <7-8 jam	Ordinal

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen (Bebas)						
2	Konsumsi Kopi	Riwayat konsumsi kopi oleh responden dalam satu hari yang dihitung adalah jumlah gelas kopi ataupun takaran kafein yang di konsumsi dalam sehari.	Kuesioner	Angket yang di isi secara online melalui Google Form	0. Tidak konsumsi kopi 1. Ringan 2. Tinggi	Ordinal
3	Penggunaan Gawai	Gawai dalam penelitian ini adalah menggunakan smartphone untuk mempermudah dalam berinteraksi dari jauh maupun dekat, bermain game, membuat dan mencari tugas. Durasi dan frekuensi penggunaan gawai	Kuesioner	Angket yang di isi secara online melalui Google Form	0. Rendah 1. Tinggi	Ordinal
4	Stress Akademik	Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami tekanan yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan Pendidikan di perguruan tinggi.	Kuesioner	Angket yang di isi secara online melalui Google Form	0. Stres Berat 1. Stres Ringan	Ordinal

5	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat.	Kuesioner	Angket yang diisi secara online melalui Google Form	0. Cukup 1. Kurang	Ordinal
---	-----------------	--	-----------	---	-----------------------	---------

3.4 Cara Pengukuran Variabel

Pengukuran variabel merupakan suatu proses dalam menentukan jumlah intensitas informasi mengenai suatu objek tertentu yang berhubungan dengan suatu penelitian yang dilakukan, adapun variabel yang akan di ukur pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Kualitas Tidur (Rocio de la Vega *et al.*, 2015).
 - a. Baik : Kualitas tidur baik 7-8 jam
 - b. Buruk : Kualitas tidur buruk < 7-8 jam
2. Konsumsi Kopi (Aulia, 2022).
 - a. Tidak Konsumsi Kopi : Tidak konsumsi kopi
 - b. Ringan : Konsumsi 1-3 cangkir/hari
 - c. Tinggi : Konsumsi >3 cangkir/hari
3. Penggunaan Gawai (Humaerah, 2020)
 - a. Rendah : Total penggunaan mencapai ≤ 8 jam/hari
 - b. Tinggi : Total penggunaan mencapai > 8 jam/hari
4. Stress Akademik (Ulum, 2020)
 - a. Stres Berat : Apabila mean ≥ 25
 - b. Stres Ringan : Apabila mean < 25
5. Aktivitas Fisik (Risksedas, 2013)
 - a. Cukup : jika, total MET < 600
 - b. Kurang : jika, total MET ≥ 600

3.5 Hipotesis

Ha : Ada hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Ha : Ada hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Ha : Ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

Ha : Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional yaitu pendekatan yang mempelajari hubungan antara faktor risiko (independen) dengan akibat (dependen). Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang akan di teliti, baik berupa orang, benda, institusi, peristiwa, dan lain-lain, yang di dalamnya dapat diperoleh serta dapat memberikan informasi atau data yang selanjutnya dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini diambil dari seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh sebanyak 523 mahasiswa.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah perwakilan atau bagian dari populasi yang memiliki sifat dan karakteristik yang sama dengan representatif dan menggambarkan populasi sehingga

dianggap mewakili semua populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling*, dilihat dari durasi waktu yang telah ditentukan oleh penulis untuk pengisian angket menggunakan google form, yang dimana durasi nya 30 hari untuk dapat mengakses google form tersebut.

c. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan individualitas umum subjek penelitian pada populasi sasaran dan asal mulanya (Notoatmodjo, 2012).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Menggunakan smartphone jenis android dan ios.

4.3 Jenis Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh dari pengukuran berapa banyak mengkonsumsi kopi, intensitas penggunaan gawai dan adanya tekanan beban studi kemudian aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Pertanyaan atau kuesioner oleh responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi akan dipandu oleh penulis.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dengan cara melihat data mahasiswa yang tercatat pada catatan registrasi instansi yang tercatat sebagai mahasiswa aktif di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

4.4 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat di mana akan dilakukan penelitian. Dalam hal ini penulis memilih melakukan penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh yang beralamat di Jln. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh 23123.

4.5 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan data primer. Data primer digunakan untuk mengukur tingkat banyaknya konsumsi kopi dalam sehari, intensitas penggunaan gawai dalam sehari kemudian tekanan dalam belajar pada mahasiswa dan kebiasaan olahraga. Dengan membagikan link google form berupa angket dan checklist yang dibagikan kepada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2023.

4.6 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer. Menurut (Pratama, 2019). Pengolahan data yang dilakukan setelah data terkumpul meliputi beberapa tahap yang harus, diantaranya:

a. Pemeriksaan (Editing)

Merupakan tahap untuk melakukan pengecekan isi kuesioner apakah sudah lengkap dan jelas terbaca sehingga dapat diproses dan lebih lanjut.

b. Pengkodean (Coding)

Yaitu memberikan kode terhadap hasil yang diperoleh dari data yang ada untuk memudahkan memasukkan data dalam komputer agar memperoleh proses pengolahan data.

c. Tabulating

Setelah dilakukan coding kemudian data tersebut dimasukkan ke dalam tabel menurut sifat-sifat yang dimiliki sesuai dengan tujuan penelitian.

d. Cleaning

Cleaning (pembersihan data) merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah diproses apakah ada kesalahan atau tidak pada masing-masing yang sudah diproses sehingga dapat diperbaiki dan dinilai.

4.7 Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendiskripsikan karakteristik dari variabel penelitian. Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing masing variabel yang diteliti baik variabel Independent (Konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik dan kebiasaan olahraga), maupun variabel dependen yaitu (kualitas tidur) dengan menggunakan teknik komputerisasi.

b. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat adalah uji yang digunakan untuk melihat hubungan variabel Independen (Konsumsi kopi, penggunaan gawai, stress akademik dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen kualitas tidur, data yang terkumpul diolah dengan menggunakan program software SPSS. Uji yang dilakukan penelitian ini adalah uji hubungan menggunakan Chi-Square dengan nilai p value yang signifikan yaitu 0,05 dengan kriteria penutupan: Jika p value nilai $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak maka H_a diterima. Sehingga ada hubungan antara variabel

independen dan variabel dependen. Jika nilai p value $> 0,05$, maka H_0 diterima, H_a ditolak. Oleh karena itu, tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Aturan yang mengatur tes Chi-Square yaitu tabel 2x2 tidak menemukan nilai yang diharapkan < 5 jadi, maka uji yang digunakan yaitu continuity correction (Mathematics, 2016).

4.8 Penyajian Data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang akan memberikan gambaran penelitian secara menyeluruh. Penyajian data selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

BAB V

GAMBARAN UMUM

5.1 Keadaan Geografis

Kecamatan Leung Bata adalah sebuah kecamatan di Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh, Indonesia. Kecamatan Leung Bata merupakan pemekaran dari kecamatan Baiturrahman pada tahun 2000, berdasarkan Peraturan Daerah Kota Banda Aceh Nomor 8 Tahun 2000. Nama kecamatan ini diambil dari nama Teuku Nyak Radja Imum Bata yang dikenal dengan Tgk. Imum Leung Bata, salah seorang tokoh ulama dan pejuang Aceh. Secara geografis wilayah kecamatan ini terdiri atas satu mukim, yang terbagi ke dalam Sembilan gampong dan terbagi menjadi 30 dusun dengan jumlah penduduk 117.105 jiwa. Sembilan Gampong tersebut di Kecamatan Leung Bata adalah sebagai berikut :

1. Gampong Batoh
2. Gampong Blang Cut
3. Gampong Cot Mesjid
4. Gampong Landom
5. Gampong Lam Paloh
6. Gampong Lamseupung
7. Gampong Leung Bata
8. Gampong Panteriek
9. Gampong Suka Damai

5.2 Letak Demografis

Secara Geografis, Universitas Muhammadiyah Aceh terletak di Gampong Batoh Kecamatan Leung Bata. Kecamatan Leung Bata terletak antara $050^{\circ}54'84''$ LU $950^{\circ}33'84''$ BT dengan ketinggian 1,11 Meter di atas permukaan laut. Luas area kecamatan Leung Bata adalah 534,1 Hektar dengan batas-batas sebagai berikut :

1. Sebelah Utara berbatas dengan Kecamatan Kuta Alam.
2. Sebelah Selatan berbatas dengan Kabupaten Aceh Besar.
3. Sebelah Timur berbatas dengan Kecamatan Ule Kareng.
4. Sebelah Barat berbatas dengan Kecamatan Baiturrahman.

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

6.1 Hasil Penelitian

6.2 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh dapat dilihat di bawah.

1. Jenis Kelamin

Tabel 6.1

**DISTRIBUSI FREKUENSI JENIS KELAMIN DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	32	26,4%
Perempuan	89	73,6%
Total	121	100%

Sumber : Data primer (diolah, 2023)

Tabel 6.1 menunjukkan dari 121 responden diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu berjumlah 89 responden (73,6%), dibandingkan dengan responden jenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 32 responden (26, 4%).

2. Kualitas Tidur

Tabel 6.2

**DISTRIBUSI FREKUENSI KUALITAS TIDUR DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Kualitas tidur buruk	70	57,9%
Kualitas tidur baik	51	42,1%
Total	121	100%

Sumber : Data primer (diolah, 2023)

Tabel 6.2 menunjukkan dari 121 responden diketahui bahwa lebih banyak responden dengan kualitas tidur buruk yaitu 70 responden (57,9%), dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur baik yaitu 51 responden (42,1%).

3. Konsumsi Kopi

Tabel 6.3

**DISTRIBUSI FREKUENSI KONSUMSI KOPI DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Konsumsi Kopi	Jumlah	Persentase (%)
Ringan	58	47,9%
Tidak Konsumsi Kopi	63	52,1%
Total	121	100%

Sumber : Data primer (diolah, 2023)

Tabel 6.3 menunjukkan dari 121 responden diketahui bahwa responden yang tidak mengonsumsi kopi lebih banyak yaitu berjumlah 63 responden (52,1%), dibandingkan responden yang mengonsumsi kopi ringan yaitu 58 responden (47,9%).

4. Penggunaan Gawai

Tabel 6.4

**DISTRIBUSI FREKUENSI PENGGUNAAN GAWAI DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Penggunaan Gawai	Jumlah	Persentase (%)
Tinggi	60	49,6%
Rendah	61	50,4%
Total	121	100%

Sumber : Data primer (diolah, 2023)

Tabel 6.4 menunjukkan dari 121 responden diketahui bahwa responden dengan intensitas penggunaan gawai tinggi yaitu 60 responden (49,6%), dibandingkan responden dengan intensitas penggunaan gawai rendah yaitu 61 responden (50,4%).

5. Stres Akademik

Tabel 6.5

**DISTRIBUSI FREKUENSI STRES AKADEMIK DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Stres Akademik	Jumlah	Persentase (%)
Stres Berat	69	57%
Stres Ringan	52	43%
Total	121	100%

Sumber : Data primer (diolah, 2023)

Tabel 6.5 menunjukkan dari 121 responden diketahui bahwa responden dengan tingkat stres berat lebih banyak yaitu 69 responden (57%), dibandingkan responden dengan tingkat stres ringan yaitu 52 responden (43%).

6. Aktivitas Fisik

Tabel 6.6

**DISTRIBUSI FREKUENSI AKTIVITAS FISIK DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

Aktivitas fisik	Jumlah	Persentase (%)
Kurang	61	50,4%
Cukup	60	49,6%
Total	121	100%

Sumber : Data primer (diolah, 2023)

Tabel 6.6 menunjukkan dari 121 responden diketahui bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang lebih banyak yaitu 61 responden (50,4%), dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik cukup yaitu 60 responden (49,6%).

6.3 Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini dilakukan untuk mengetahui hubungan konsumsi kopi, penggunaan gawai, stress akademik dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dengan menggunakan uji statistik χ^2 (chi-square). Adapun hasil analisis bivariat tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

1. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Tabel 6.7

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

NO	Konsumsi Kopi	Kualitas Tidur				Jumlah		P value 0,000
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%	n	%	
1	Konsumsi Ringan	23	39,7	35	24,4	58	100,0	
2	Tidak Konsumsi Kopi	47	74,6	16	25,4	63	100,0	
Jumlah		70	57,9	51	42,1	121	100,0	

Sumber : Data Primer (diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 6.7 menunjukkan bahwa proporsi konsumsi kopi kategori konsumsi kopi ringan dengan kualitas tidur buruk sebesar (39,7%) lebih kecil dibandingkan dengan tidak mengonsumsi kopi sebesar (74,6%). Sedangkan konsumsi kopi kategori mengonsumsi kopi ringan dengan kualitas tidur baik sebesar (24,4%), lebih kecil dibandingkan dengan tidak mengonsumsi kopi sebesar (25,4%).

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p-value 0,000 (p value <0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

2. Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Tabel 6.8

HUBUNGAN PENGGUNAAN GAWAI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

NO	Penggunaan Gawai	Kualitas Tidur				Jumlah		P Value
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%	n	%	
1	Tinggi	43	71,7	17	28,3	60	100,0	0,002
2	Rendah	27	44,3	34	55,7	61	100,0	
Jumlah		70	57,9	51	42,1	121	100,0	

Sumber : Data Primer (diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 6.8 menunjukkan bahwa proporsi penggunaan gawai kategori tinggi dengan kualitas tidur buruk sebesar (71,7%) lebih besar dibandingkan dengan penggunaan gawai rendah sebesar (44,3%). Sedangkan penggunaan gawai kategori tinggi dengan kualitas tidur baik sebesar (28,3%) lebih kecil dibandingkan dengan penggunaan gawai rendah sebesar (55,7%).

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p-value 0,002 (p value <0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

3. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Tabel 6.9

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

NO	Stres Akademik	Kualitas Tidur				Jumlah		P Value
		Buruk		Baik				
		n	%	N	%	n	%	
1	Stres Berat	49	71	20	29	52	100,0	0,001
2	Stres Ringan	21	40,4	31	59,6	69	100,0	
Jumlah		70	57,9	51	42,1	121	100,0	

Sumber : Data Primer (diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 6.9 menunjukkan bahwa proporsi stres akademik kategori stres berat dengan kualitas tidur buruk sebesar (71%) lebih besar dibandingkan stres akademik kategori stres ringan dengan kualitas tidur buruk sebesar (40,4%). Sedangkan stres akademik kategori stres berat dengan kualitas tidur baik sebesar (29%) lebih kecil dibandingkan stres akademik kategori stres ringan sebesar (59,6%).

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p-value 0,001 (p value <0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Tabel 6.10

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

NO	Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Jumlah		P Value
		Buruk		Baik				
		n	%	n	%	n	%	
1	Kurang	23	37,7	38	62,3	61	100,0	0,000
2	Cukup	47	78,3	13	21,7	60	100,0	
Jumlah		70	57,9	51	42,1	121	100,0	

Sumber : Data Primer (diolah, 2023)

Berdasarkan tabel 6.10 menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik kategori kurang dengan kualitas tidur buruk sebesar (37,7%) lebih kecil dibandingkan aktivitas fisik kategori cukup dengan kualitas tidur buruk sebesar (78,3%). Sedangkan aktivitas fisik kategori kurang dengan kualitas tidur baik sebesar (62,3%) lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik kategori cukup dengan kualitas tidur baik sebesar (21,7%).

Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p-value 0,000 (p value <0,05). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

6.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Berdasarkan observasi awal di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh terdapat 4 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan penelitian ditemukan 70 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian ini data yang diperoleh dan dianalisis melalui dua macam uji. Uji tersebut adalah uji univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Berikut ini adalah pembahasan dan hasil penelitian yang telah dilakukan.

1. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Pada penelitian ini variabel konsumsi kopi menjadi variabel independen, hasil analisis hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh diketahui bahwa dari 70 responden dengan kualitas tidur buruk yang konsumsi kopi ringan sebanyak 23 responden sedangkan yang tidak konsumsi kopi sebanyak 47 responden. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh sesuai dengan yang di temukan di lokasi penelitian. Minoritas mahasiswa mengkonsumsi kopi, Hal ini dikarenakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh memiliki tingkat kegemaran konsumsi kopi yang dimana para mahasiswa sudah menjadikan kopi sebagai minuman trendsetter, bahkan kopi sudah menjadi daya tarik tersendiri buat para mahasiswa dikala senggang, baik pada saat mengerjakan tugas maupun diskusi

bersama teman teman mahasiswa. Kopi mampu diterima seluruh kalangan dan menjadi minuman paling digemari pada zaman Revolusi Industri 4.0.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri *et al.*, 2021) dengan hasil analisis uji *chi-square* konsumsi kopi dengan kualitas tidur menunjukkan nilai signifikan 0,659 ($p < 0,05$) yang artinya bahwasanya tidak ada hubungan antara konsumsi kopi dengan kualitas tidur.

2. Hubungan Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Pada penelitian ini variabel penggunaan gawai menjadi variabel independen, hasil analisis hubungan penggunaan gawai dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh diketahui bahwa dari 70 responden dengan kualitas tidur buruk yang intensitas penggunaan gawai tinggi sebanyak 43 responden sedangkan yang intensitas penggunaan gawai rendah sebanyak 27 responden. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value 0,002 (p value $< 0,05$).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh sesuai dengan yang di temukan di lokasi penelitian bahwasanya mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh. Sebagian besar responden memiliki perilaku penggunaan gawai, hasil penelitian ini sesuai dengan teori, bisa dikatakan gawai sudah menjadi gaya hidup mereka sehari-hari, bahkan remaja pun tidak bisa hidup tanpa gawai. Gaya hidup seseorang berdampak besar pada pola tidur seseorang. Ini karena rutinitas seseorang di siang hari memengaruhi istirahat malam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Keswara, *et al*, 2019) bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gawai dengan kualitas tidur. Selain itu pada penelitian tersebut diperoleh bahwa ada hubungan penggunaan gawai terhadap kualitas tidur pada remaja dengan ($p=0,048 < 0,05$).

Adanya hubungan perilaku penggunaan gawai dengan kualitas tidur di kalangan remaja disebabkan penggunaan gawai berlebihan, terutama pada malam hari sehingga mengganggu jadwal tidur seseorang. Selain itu, seseorang yang menghabiskan banyak waktu melihat layar gawai, maka akan sulit untuk tertidur karena cahaya biru yang mirip dengan cahaya di siang hari menyebabkan seseorang tetap terjaga.

3. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Pada penelitian ini variabel stress akademik menjadi variabel independen, hasil analisis hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh diketahui bahwa dari 70 responden dengan kualitas tidur buruk yang mengalami stres berat sebanyak 49 responden sedangkan yang mengalami stres ringan sebanyak 21 responden. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value 0,001 ($p \text{ value} < 0,05$).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh sesuai dengan yang di temukan di lokasi penelitian bahwasanya mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh memiliki batasan stress yang berbeda beda, mulai dari tekanan tugas yang diberikan terlalu banyak, bahkan mahasiswa akhir merupakan mahasiswa

yang telah menyelesaikan beberapa semester dan sedang berada di semester terakhir dengan tugas yang harus diselesaikan, yaitu skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maisa *et al.*, 2021) ketika menguji hubungan antara variabel yang diteliti bahwa stres akademik berhubungan dengan kualitas tidur seseorang, yang mana telah di uji secara statistic dengan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$).

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Pada penelitian ini variabel aktivitas fisik menjadi variabel independen, hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh diketahui bahwa dari 70 responden dengan kualitas tidur buruk yang melakukan aktivitas fisik kurang sebanyak 23 responden, sedangkan yang melakukan aktivitas fisik cukup sebanyak 47 responden. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p value 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh sesuai dengan yang di temukan di lokasi penelitian bahwasanya mayoritas mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh memiliki aktivitas fisik kurang dan aktivitas fisik cukup, aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh termasuk kedalam golongan aktivitas fisik kurang dengan persentase 75,8% sedangkan aktivitas fisik cukup nya hanya 40%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Baso, *et al.*, 2019) menjelaskan Hasil uji tersebut menunjukan bahwa nilai $p = 0,001$ yang berarti bahwa ada

hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur. Dimana aktivitas fisik cukup mempunyai kualitas tidur yang baik. Kemudian aktivitas fisik bisa meningkatkan kualitas tidur. Semakin tinggi aktivitas fisik maka bisa menyebabkan kelelahan, yang mana kelelahan bisa mempengaruhi kualitas tidur seseorang karena kelelahan akibat aktivitas fisik yang cukup mungkin membutuhkan lebih banyak tidur untuk keseimbangan energi yang telah dikeluarkan.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh", maka dapat diambil kesimpulan sebagai :

1. Proporsi mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh sebagian besar adalah mahasiswa dengan tingkat konsumsi kopi ringan yaitu 10 responden (15,2%), intensitas penggunaan gawai tinggi yaitu 17 responden (28,3%), tingkat stres akademik berat yaitu 20 responden (29%), aktivitas fisik yang kurang 13 responden (21,7%).
2. Ada hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi kopi, penggunaan gawai, stres akademik, dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur mahasiswa dan tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi terhadap kualitas tidur mahasiswa.
3. Faktor yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh adalah faktor penggunaan gawai dan stres akademik.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi instansi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
 - a. Pihak kampus bagian kemahasiswaan diharapkan membuat suatu program seperti seminar yang diwajibkan hadir bagi mahasiswa baru saat masa orientasi mahasiswa (PBAK) dengan tema manajemen waktu dan pentingnya memperhatikan kualitas tidur dalam upaya meningkatkan kualitas tidur. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan manajemen waktu yang baik
 - b. Dosen diharapkan dapat mengoptimalkan bimbingan akademik yang diwajibkan selama perkuliahan dalam upaya membantu mahasiswa baik secara psikis dan mental dalam menghadapi stress akademik
2. Bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
 - a. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan manajemen waktu yang baik contohnya dengan membuat list terkait tugas-tugas apa saja yang harus diselesaikan dan memperhatikan kebutuhan tidur sesuai anjuran Kemenkes (7-8 jam) sebagai upaya dalam mengurangi kantuk disiang hari dan meningkatkan kualitas tidur.
 - b. Pihak himpunan mahasiswa kampus dapat membuat program kerja mengenai gerakan “Bijak dalam penggunaan gadget selain kepentingan

pembelajaran” sebagai upaya meminimalkan durasi screen time pada mahasiswa.

- c. Mahasiswa perlu mengetahui cara manajemen emosi yang baik contohnya menenangkan diri dengan menyendiri sehingga dapat mengelola stress akademik dengan baik

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat lebih meningkatkan penelitian tentang kualitas tidur terhadap mahasiswa dengan cara menambahkan jumlah sampel yang lebih banyak dan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G. (2017) 'Stres Akademik', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 21–25. Available at: <http://www.elsevier.com/locate/scp>.
- Ardiani, N. K. N. and Subrata, I. M. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Archive of Community Health*, 8(2), p. 372. doi: 10.24843/ach.2021.v08.i02.p12.
- ASTRIA, N. K. R. (2018) 'Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2018', *Kedokteran, (Kualitas Tidur Lansia)*, pp. 1–68.
- Aulia, Z. P. (2022) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022', (11181010000085).
- B, H. and Hamzah, R. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), p. 59. doi: 10.24269/ijhs.v4i2.2641.
- Badiiah, H., Furqaani, A. R. and Sari, A. K. (2022) 'Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung', pp. 407–411.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. . and Sekeon, S. A. . (2019) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado', *Kesmas*, 7(5), pp. 5–10.
- Bullah, H. (2022) 'Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya', *Tsaqafatuna*, 4(2), pp. 101–116. doi: 10.54213/tsaqafatuna.v4i2.140.
- Carley, D. W. and Farabi, S. S. (2016) 'Physiology of sleep', *Diabetes Spectrum*, 29(1), pp. 5–9. doi: 10.2337/diaspect.29.1.5.
- Change, G. *et al.* (2021) 'Gamabran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid 19', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(2), p. 6.
- Damayanti, Septi Setio; Ningrum, Ema Wahyuni;Haniyah, S. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Siklus Menstruasi Pada Masa Pandemi Covid-19 Mahasiswa Keperawatan Universitas Harapan Bangsa', *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), pp. 48–57.

- Destina, Y., Anita Sari, L. and Octavia, D. (2022) 'Hubungan Lama Penggunaan Gawai Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Negeri Kota Jambi', *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 3(1), pp. 122–131. doi: 10.22437/jini.v3i1.18261.
- Erwinanto, D. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016-2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupater Kulon Progo', *BMC Public Health*, 5(1), pp. 1–8. Available at: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>.
- Ex, S., Facto, P. and Cideng, K. (2017) '(GADGET) TERHADAP MINAT BELAJAR ANAK USIA 6-7 TAHUN'.
- Faridha, N. (2019) 'Bab III Kerangka Konseptual 3.1 Kerangka Konseptual', (2012), pp. 24–27.
- Hulwani, N. and Desreza, N. (2022) 'Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022 The Correlation Between Academic Stress with Sleep Quality Students Faculty of Medicine Final Level at Abulyatama University In', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), pp. 1536–1544.
- Humaerah, P. (2020) 'Studi Gambaran Intensitas Pemakaian Gawai Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Serta Prestasi Belajar Siswa Di Sma Handayani Sungguminasa', *Universitas Hasanuddin Makasar*.
- Iqbal, M. D. (2017) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta, Nutrition Clinique et Métabolisme*.
- Jaka Sarfriyanda, Darwin Karim, A. P. D. (2015) 'Hubungan Antara Kualitas dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa', *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(34), pp. 129–152. doi: 10.12816/0027279.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia, P2ptm. Kemenkes RI*. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.
- Kesehatan, D. (2022) *Kesehatan Mental, Dinas Kesehatan Aceh*. Available at: <https://dinkes.bandaacehkota.go.id/2022/12/02/kesehatan-mental/> (Accessed: 18 April 2023).
- Keswara, U. R., Syuhada, N. and Wahyudi, W. T. (2019) 'Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), pp. 233–239. doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.

- Kurniawati, D. (2020) 'Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Prestasi Siswa', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), pp. 78–84. doi: 10.31004/edukatif.v2i1.78.
- de la Vega, R. *et al.* (2015) 'The Pittsburgh sleep quality index: Validity and factor structure in young people', *Psychological Assessment*, 27(4), pp. e22–e27. doi: 10.1037/pas0000128.
- Latif, D, U, A. (2019) 'Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2015-2017', pp. 1–65.
- Maisa, E. A. *et al.* (2021) 'Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), p. 438. doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1345.
- Mathematics, A. (2016) 'METODE PENELITIAN', pp. 1–23.
- Mauliyana, A., Nangi, M. G. and Anamelania, Y. (2020) 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Mandala Waluya Kendari', *MIRACLE Journal of Public Health*, 3(2), pp. 179–187.
- Muhammad Ishak Ilham, Haniarti and Usman (2019) 'Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), pp. 433–446. doi: 10.31850/makes.v2i3.189.
- Nia Anggri Noveni *et al.* (2022) 'Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?', 6(1), pp. 56–62.
- Nilifda, H., Nadjmir, N. and Hardisman, H. (2016) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2016 FK Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), pp. 243–249. doi: 10.25077/jka.v5i1.477.
- Noparianda, R. (2019) *Skripsi Analisis Strategi Pemasaran Industri Kopi*.
- Notoatmodjo, S. (2012) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', p. 144.
- Nugroho, D. S. D. (2019) 'Hubungan Jenis Kopi Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa', pp. 1–23.
- Pratama, R. B. (2019) 'Metodologi Penelitian', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 28–55.
- Purdiani, M. (2019) 'HUBUNGAN PENGGUNAAN MINUMAN BERKAFEIN TERHADAP POLA TIDUR DAN PENGARUHNYA PADA TINGKAH LAKU MAHASISWA/I UNIVERSITAS SURABAYA Monica Purdiani', *Calyptra: Jurnal Ilmiah*

Mahasiswa Universitas Surabaya, 3(1), pp. 1–15.

- Putri, O. *et al.* (2021) 'Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta', *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 659, pp. 105–111.
- Ramadhani, I. R. and Mastuti, E. (2022) *Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa*, *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. doi: 10.20473/brpkm.v2i1.36545.
- RI, K. (2021) *Manfaat Tidur Cukup Bagi Kesehatan*, *Dinas Kesehatan Kalimantan Barat*. Available at: <https://dinkes.kalbarprov.go.id/11-manfaat-tidur-cukup-bagi-kesehatan-tubuh-yang-mungkin-jarang-diketahui/>.
- Rizal, N. S. *et al.* (2022) 'Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara relationship between coffee consumption and sleep quality in medical faculty students at universitas islam sumatera utara', 21(2), pp. 233–239.
- Sembiring, M. N. and Harahap, S. (2021) 'Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I Di Sma Negeri 6 Binjai Tahun 2020', *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 20(2), pp. 49–56. doi: 10.30743/ibnusina.v20i2.98.
- Shofana, N. A., Adi, S. and Raharjo, S. (2022) 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain', (*Jurnal Indonesian Journal of Sport Science*, 1(1), pp. 51–55. doi: 10.31316/ijst.v1i1.4420.
- Sihotang, V. A. (2019) 'Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Masyarakat di Desa Ponjian Pegagan Julu X Sumbul Kabupaten Dairi', [*Skripsi*], p. 37.
- Subhan, F. A. (2019) 'Hubungan Perilaku Penggunaan Gawai dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VI (Enam) di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta', *Jurnal Unisa*, p. 11. Available at: <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1015>.
- Sugiyono (2018) 'Metode penelitian manajemen', (Ddi).
- Syarofi, Z. N. (2019) 'Ir - perpustakaan universitas airlangga', *Perpustakaan Universitas Airlangga*, pp. 1–8.
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A. and S, M. R. D. (2022) 'Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana', *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), p. 173. doi: 10.24843/coping.2022.v10.i02.p08.

- Ulum, M. C. (2020) 'Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semsester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan " Insan Cendekia Medika " Jombang', *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*, p. 111.
- Wahyu Kijang Ramadhan, Santun Bhekti Rahimah and Ellyi Marliyani (2022) 'Pengaruh Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba', *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(2), pp. 1176–1180. doi: 10.29313/bcsms.v2i2.3726.
- Zambrano Leal, A. (2019) 'Tinjauan Pustaka Stres Akademik', *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 53(95), pp. 45–52.

LAMPIRAN

Lampiran 1. ***Informed Consent***

INFORMASI KEPADA RESPONDEN

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Farisan Azhim, atas nama peneliti ; mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas muhammadiyah Aceh bermaksud mengadakan penelitian mengenai Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Dengan adanya penelitian ini diharapkan akan diketahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar informasi, dan bacaan bagi yang lain.

Keikutsertaan Saudara/i dalam penelitian ini adalah secara sukarela dan menguntungkan semua pihak baik responden, peneliti, pelayanan kesehatan dan masyarakat luas. Setelah anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan menandatangani pernyataan persetujuan responden, maka anda akan di wawancarai oleh saya sebagai peneliti.

Semua data yang dikumpulkan dalam penelitian ini akan dirahasiakan oleh tim peneliti dan tidak terbuka bagi masyarakat atau pihak lain tanpa persetujuan peneliti. Laporan yang akan dihasilkan dari penelitian ini tidak akan mencantumkan identitas penderita yang bersangkutan.

Demikian informasi saya sampaikan, terimakasih atas kesediaan Saudara/i menjadi responden.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Lampiran 2. **Pernyataan Persetujuan Responden**

PERNYATAAN KESEDIAAN RESPONDEN MENJADI SUBJEK PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian ini dan apabila dikemudian hari terdapat kekurangan, maka saya bersedia untuk dihubungi kembali.

Banda Aceh, Januari 2023

Responden

Nama :

Tanda Tangan :



Peneliti

Nama :

Tanda Tangan :



Lampiran 3. **Kuesioner Penelitian**

KUISSIONER PENELITIAN

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

No. Responden :

Hari/ Tanggal :

A. Karakteristik Responden

Petunjuk pengisian :

Saudara/ I diharapkan

1. Menjawab setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberi tanda (√) pada tempat yang disediakan
2. Semua pertanyaan harus dijawab
3. Tiap satu pertanyaan diisi dengan satu jawaban
4. Bila ada data yang kurang jelas dapat ditanya kepada peneliti.

Identitas Responden

Inisial :

NPM :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

B. Kualitas Tidur

Sumber : Kuesioner PSQI

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa biasanya anda tidur di malam hari? Selama	 WIB
2	Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) biasanya anda membutuhkan waktu untuk dapat tidur di malam hari?	 Menit
3	Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa anda bangun tidur di pagi hari?	 WIB
4	Selama 1 bulan terakhir, berapa jam anda dapat tidur nyenyak di malam hari?	 Jam

No	Selama 1 bulan terakhir seberapa sering masalah- masalah di bawah ini mengganggu anda?	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	3x Seminggu
5	Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit?				
6	Terbangun di tengah malam atau pagi-pagi sekali				
7	Terbangun karena ingin ke toilet				
8	Mimpi Buruk				
9	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu anda agar dapat tertidur? (Resep ataupun dari toko obat)				

C. Konsumsi Kopi

Sumber : (Aulia, 2022). (Sihotang, 2019)

1. Apakah Anda rutin mengonsumsi kopi dalam 24 jam terakhir?
 - a. Iya, konsumsi kopi (Lanjut ke pertanyaan 2)
 - b. Tidak konsumsi kopi
2. Jika iya, berapa cangkir/gelas kopi yang Anda minum dalam sehari?
 - a. 1-3 cangkir/hari
 - b. >3 cangkir/hari
3. Pada saat kapan biasanya Anda mengonsumsi kopi?
 - a. Pagi hari
 - b. Siang hari
 - c. Sore/malam hari
4. Apakah Anda merasa semakin bersemangat/berstamina setelah minum kopi?
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Selalu
5. Apakah Anda mengalami mengalami gangguan tidur setelah minum kopi?
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Sering
6. Apakah Anda mengalami mengalami sakit kepala setelah minum kopi?
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Sering

D. Penggunaan Gawai

Sumber : (Humaerah, 2020)

1. Pernahkah anda merasa terlalu sering menggunakan smartphone?
 - a. Iya
 - b. Tidak
2. Berapa lama total durasi anda menggunakan smartphone sehari?
 - a. > 8 jam/hari
 - b. ≤ 8 jam/hari
4. Terlalu lama memainkan smartphone dapat mempengaruhi pola tidur saya?
 - a. Iya
 - b. Tidak
5. Salah satu cara mengistirahatkan mata saya adalah dengan mengurangi pemakaian gadget berlebih
 - a. Iya
 - b. Tidak
6. Tantangan menggunakan sosial media membuat saya sulit untuk berhenti menggunakan gadget?
 - a. Iya
 - b. Tidak
7. Apakah teman atau keluarga anda pernah complain dengan intensitas penggunaan gawai anda?
 - a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Sering
8. Apakah dalam belakangan ini anda merasa pusing ketika terlalu sering menggunakan gawai?
 - a. Tidak
 - b. Kadang-kadang
 - c. Iya

E. Stress Akademik

Sumber : (Ramadhani and Mastuti, 2022)

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Ragu-Ragu	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya mempunyai waktu yang cukup untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas perkuliahan					
2	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
3	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya					
4	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
5	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
6	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya					
7	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas					
8	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah					
9	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat					
10	Saya merasa masa ujian sangat tertekan					
11	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil					
12	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian					
13	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan.					

F. Aktivitas Fisik

Sumber : (Riskesdas, 2013)

Isilah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan AKTIVITAS FISIK ANDA SELAMA 7 HARI TERAKHIR

Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang menyebabkan nafas terengah-engah dan jantung berdebar cepat. Seperti : jalan cepat, berlari, naik tangga, bersepeda, dansa, menari, berkebun (dengan menggunakan peralatan berat, memanjat, memotong ranting), melakukan pekerjaan rumah tangga berat (memindahkan furniture, membawa belanja dan benda berat) yang dilakukan **minimal selama 10 menit.**

1. Apakah anda biasa melakukan aktivitas fisik berat, yang dilakukan terus-menerus paling sedikit selama 10 menit setiap kali melakukannya?
 - a. Iya
 - b. Tidak
2. Biasanya berapa hari dalam seminggu, anda melakukan aktivitas fisik berat tersebut? hari
3. Biasanya dalam sehari, berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat tersebut? menit / jam

Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang yang membuat anda bernafas agak lebih kuat dari biasanya seperti: yoga, senam namun bukan aerobik, berolahraga dirumah (sit up, push up), Melakukan pekerjaan rumah (mengepel lantai, membersihkan rumah dengan banyak menggunakan tangan, menjemur pakaian) yang dilakukan **minimal 10 menit.**

4. Apakah anda biasa melakukan aktivitas fisik sedang yang dilakukan terus-menerus paling sedikit selama 10 menit setiap kali melakukannya?
 - a. Iya
 - b. Tidak
5. Biasanya berapa hari dalam seminggu, anda melakukan aktivitas fisik sedang tersebut? hari
6. Biasanya dalam sehari, berapa lama anda melakukan aktivitas fisik sedang tersebut? menit

Lampiran 4. Tabel skor

TABEL SKOR

No.	Variabel yang di teliti	No urut pertanyaan	Bobot skor		Rentang			
			A	B				
Variabel dependen								
1.	Kualitas tidur	B4	0	1	- kualitas tidur baik 7-8 jam - kualitas tidur buruk < 7-8 jam			
No.	Variabel yang di teliti	No urut pertanyaan	Bobot skor		Rentang			
			A	B				
Variabel independent								
2.	Konsumsi kopi	C1, C2	0	1	- Tidak konsumsi kopi - Ringan konsumsi kopi 1-3 cangkir/hari - Tinggi konsumsi kopi > 3 cangkir/hari			
3.	Penggunaan gawai	D2	0	1	- Rendah ≤ 8 jam/hari - Tinggi > 8 jam/hari			
No.	Variabel yang di teliti	No urut pertanyaan	Bobot skor					Rentang
			A	B	C	D	E	
4.	Stres akademik	1	0	1	2	3	4	$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n}$ $\bar{x} = \frac{2654}{97}$ $\bar{x} = 27,3 \rightarrow 27$ - Stres Berat ≥ 27 mean - Stres Ringan < 27 mean
		2	0	1	2	3	4	
		3	0	1	2	3	4	
		4	0	1	2	3	4	
		5	0	1	2	3	4	
		6	0	1	2	3	4	
		7	0	1	2	3	4	
		8	0	1	2	3	4	
		9	0	1	2	3	4	
		10	0	1	2	3	4	
		11	0	1	2	3	4	
		12	0	1	2	3	4	
		13	0	1	2	3	4	
No.	Variabel yang di teliti	No urut pertanyaan	Bobot skor		Rentang			
			A	B				
5.	Aktivitas fisik	F	0	1	- Cukup jika, total MET ≥ 600 - Kurang jika, total MET < 600			

Lampiran 5. Hasil Analisis Univariat Dan Analisis Bivariat

A. Hasil Uji Univariat

1. Jenis Kelamin

		jenis kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	32	26,2	26,4	26,4
	perempuan	89	73,0	73,6	100,0
	Total	121	99,2	100,0	
Missing	System	1	,8		
Total		122	100,0		

2. Kualitas Tidur

		Kualitas tidur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	70	57.9	57.9	57.9
	Baik	51	42.1	42.1	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

3. Konsumsi Kopi

		Konsumsi kopi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsumsi Ringan	58	47.9	47.9	47.9
	Tidak Konsumsi Kopi	63	52.1	52.1	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

4. Penggunaan Gawai

Penggunaan gawai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	60	49.6	49.6	49.6
	Rendah	61	50.4	50.4	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

5. Stres Akademik

Stres akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Berat	69	57.0	57.0	57.0
	Stres Ringan	52	43.0	43.0	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

6. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	61	50.4	50.4	50.4
	Cukup	60	49.6	49.6	100.0
	Total	121	100.0	100.0	

B. Hasil Analisis Bivariat

1. Konsumsi Kopi

konsumsi kopi * kualitas tidur

Crosstab

			Kualitas tidur		Total
			Buruk	Baik	
Konsumsi kopi	Konsumsi Ringan	Count	23	35	58
		Expected Count	33.6	24.4	58.0
		% within Konsumsi kopi	39.7%	60.3%	100.0%
		% within Kualitas tidur	32.9%	68.6%	47.9%
		% of Total	19.0%	28.9%	47.9%
	Tidak Konsumsi Kopi	Count	47	16	63
		Expected Count	36.4	26.6	63.0
		% within Konsumsi kopi	74.6%	25.4%	100.0%
		% within Kualitas tidur	67.1%	31.4%	52.1%
		% of Total	38.8%	13.2%	52.1%
Total	Count		70	51	121
	Expected Count		70.0	51.0	121.0
	% within Konsumsi kopi		57.9%	42.1%	100.0%
	% within Kualitas tidur		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		57.9%	42.1%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	15.126 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	13.727	1	.000		
Likelihood Ratio	15.443	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	15.001	1	.000		
N of Valid Cases	121				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 24.45.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Penggunaan Gawai

penggunaan gawai * kualitas tidur

Crosstab

			Kualitas tidur		
			Buruk	Baik	Total
Penggunaan gawai	Tinggi	Count	43	17	60
		Expected Count	34.7	25.3	60.0
		% within Penggunaan gawai	71.7%	28.3%	100.0%
		% within Kualitas tidur	61.4%	33.3%	49.6%
		% of Total	35.5%	14.0%	49.6%
	Rendah	Count	27	34	61
		Expected Count	35.3	25.7	61.0
		% within Penggunaan gawai	44.3%	55.7%	100.0%
		% within Kualitas tidur	38.6%	66.7%	50.4%
		% of Total	22.3%	28.1%	50.4%
Total	Count	70	51	121	
	Expected Count	70.0	51.0	121.0	
	% within Penggunaan gawai	57.9%	42.1%	100.0%	
	% within Kualitas tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	57.9%	42.1%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	9.316 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	8.226	1	.004		
Likelihood Ratio	9.458	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.002
Linear-by-Linear Association	9.239	1	.002		
N of Valid Cases	121				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 25.29.

b. Computed only for a 2x2 table

3. Stres Akademik

stress akademik * kualitas tidur Crosstab

			Kualitas tidur		Total
			Buruk	Baik	
Stres akademik	Stres Berat	Count	49	20	69
		Expected Count	39.9	29.1	69.0
		% within Stres akademik	71.0%	29.0%	100.0%
		% within Kualitas tidur	70.0%	39.2%	57.0%
		% of Total	40.5%	16.5%	57.0%
	Stres Ringan	Count	21	31	52
		Expected Count	30.1	21.9	52.0
		% within Stres akademik	40.4%	59.6%	100.0%
		% within Kualitas tidur	30.0%	60.8%	43.0%
		% of Total	17.4%	25.6%	43.0%
Total	Count	70	51	121	
	Expected Count	70.0	51.0	121.0	
	% within Stres akademik	57.9%	42.1%	100.0%	
	% within Kualitas tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	57.9%	42.1%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	11.409 ^a	1	.001		
Continuity Correction ^b	10.188	1	.001		
Likelihood Ratio	11.515	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	11.315	1	.001		
N of Valid Cases	121				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 21.92.

b. Computed only for a 2x2 table

4. Aktivitas Fisik

aktivitas fisik * kualitas tidur

Crosstab

			Kualitas tidur		Total
			Buruk	Baik	
Aktivitas fisik	Kurang	Count	23	38	61
		Expected Count	35.3	25.7	61.0
		% within Aktivitas fisik	37.7%	62.3%	100.0%
		% within Kualitas tidur	32.9%	74.5%	50.4%
		% of Total	19.0%	31.4%	50.4%
	Cukup	Count	47	13	60
		Expected Count	34.7	25.3	60.0
		% within Aktivitas fisik	78.3%	21.7%	100.0%
		% within Kualitas tidur	67.1%	25.5%	49.6%
		% of Total	38.8%	10.7%	49.6%
Total	Count		70	51	121
	Expected Count		70.0	51.0	121.0
	% within Aktivitas fisik		57.9%	42.1%	100.0%
	% within Kualitas tidur		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		57.9%	42.1%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	20.477 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	18.844	1	.000		
Likelihood Ratio	21.190	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	20.307	1	.000		
N of Valid Cases	121				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 25.29.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

TERAKREDITASI "UNGGUL" LAM-PTKes SK No. 0831/LAM-PTKes/Akr/Sar/IX/2022

Jln. Kampus Muhammadiyah No. 93, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh, 23245

Telp/Fax: 0651-31054/0651-31053

Website: <http://fkm.unmuha.ac.id> – Email: fkm@unmuha.ac.id

No : 592.e/UM.FKM.M/VII/2023

Lamp : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
di

Tempat

Dengan Hormat,

1. Sehubungan dengan proses penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat kelulusan pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin pengambilan data penelitian terhadap mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

N a m a : Farisan Azhim

NPM : 1907110090

Peminatan : Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku (PKIP)

Judul Skripsi : **"FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH"**

2. Demikianlah kami sampaikan, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Banda Aceh, 26 Juli 2023

Dekan,



Dr. Basri Lemico, Ib, SKM., MPH
NIK-19811029 200603 1001

Lampiran 7. Dokumentasi

KUESIONER PENELITIAN "FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT"

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Nama	NPM	Jenis Kelamin	Umur	Alamat	1. Selama 1 bulan	2. Selama 1 bulan terakhir	3. Selama 1 bulan terakhir	4. Selama 1 bulan terakhir	5. Selama 1 bulan terakhir	6. Selama 1 bulan terakhir	7. Selama 1 bulan terakhir
2	Jelangkung	1907110124	Perempuan		21 Jin tentara pelajar	2.00	20 menit	9.00			1x Seminggu	1x Seminggu
3	VM	1907110144	Perempuan	23 tahun	Ulee kareng	01.00 vib	5 jam	07.45	8 jam	6	1x Seminggu	1x Seminggu
4	Izzaruf	1907110078	Laki-Laki		21 Aceh Selatan	12.00	5jam	06.00	5jam		2x Seminggu	1x Seminggu
5	sw	1907110145	Perempuan		21 jlenau dusun teladan	12.00	30menit	8 pagi	8 jam		3x Seminggu	3x Seminggu
6	SL	1907110017	Perempuan		21 Jin Igt abdul hamid	12.00	30 menit	08.00 WIB	5 jam		2x Seminggu	2x Seminggu
7	RA	1907110024	Perempuan		21 Lingsa	04.00	30 menit	5.00	2 jam		1x Seminggu	3x Seminggu
8	Detail	1907110097	Perempuan		22 Neusu	02.00	25 menit	05.50	3 jam		3x Seminggu	3x Seminggu
9	AD	1907110046	Perempuan		22 Neusu Aceh	02.00	25 menit	08.00	6 jam		1x Seminggu	2x Seminggu
10	SNA	1907110005	Perempuan		22 Biangul Banda Aceh	12 malam	15 menit	06 pagi	7 jam		3x Seminggu	1x Seminggu
11	NS	2107110089	Perempuan		19 batoh	10.00	10 menit	05.30	7 jam		1x Seminggu	2x Seminggu
12	Adilla	2107110067	Perempuan		20 Lhoksemaue	11	5.05.10		6 jam		Tidak Pernah	1x Seminggu
13	Y	2107110047	Perempuan		19 batoh	jam 12 an	2.10 menit	7 pagi	6-7 jam		1x Seminggu	1x Seminggu
14	SA	2107110039	Perempuan		22 Punge	01.00 vib	15:20 menit	6.30:07.00	5 jam		1x Seminggu	2x Seminggu
15	km unnuha	2107110021	Perempuan		20 Batoh	23.00	20 menit	06.00	7		2x Seminggu	2x Seminggu
16	VM	2007110002	Perempuan	21 tahun	Sibreh	00.00	15menit	06.00	9 jam		Tidak Pernah	3x Seminggu
17	Devi	2107110049	Perempuan		20 Aceh besar	01.00	Sekitar kurang lebih 10.8	06.00	5jam		2x Seminggu	2x Seminggu
18	Anasya amalia	1907110104	Perempuan		21 biang cut leung bata	2 malam	30mentan	10 pagi	8 jam	Sering	2x Seminggu	2x Seminggu
19	Dandi	1907110040	Laki-Laki		22 Neusu jaya	2	30	12.5	5 jam		3x Seminggu	Tidak Pernah
20	Amelia Regita Cahyani	1907110069	Perempuan		21 Ulee theu	23.00	2 jam	05.00	2 jam		3x Seminggu	Tidak Pernah
21	Rahmawati	2107110059	Perempuan		20 Danda Aceh batoh	Jam 1	5 menit	Jam 9 pagi	3 jam		1x Seminggu	2x Seminggu
22	Cut Geubina Risky	2007110035	Perempuan		21 Jin. wedana. gampong r	03.30	15 menit	09.45	6 jam		2x Seminggu	Tidak Pernah
23	Farah Fitria	1907110082	Perempuan		21 Ji. Prada ulama Lr. Tgk c	23.00	20 menit	05.30	7 jam		2x Seminggu	Tidak Pernah
24	Irgi Sifa Mufazam	2107110025	Laki-Laki		19 Batoh	Biasa saya tidur ja	320 Menit	Pukul 06.00 WIB	7 jam		Tidak Pernah	2x Seminggu
25	Dinda	2007110048	Perempuan		20 -	12.15-30		6.45	6 jam		3x Seminggu	2x Seminggu

KUESIONER PENELITIAN "FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT"

	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1	7. Terbangun karena ingi	8. Mimpi Buruk	9. Selama 1 bulan terakhir	1. Apakah anda rutin mei	2. Jika iya, berapa cangk	3. Pada saat kapan bias	4. Apakah anda merasa	5. Apakah anda mengala	6. Apakah anda mengala	1. Pernahkah anda mera	2. Berapa lama total d
2	2x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	c. Selalu	c. Sering	b. Kadang-Kadang	a. Ya	b. > 8 jam/hari	
3	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi				a. Ya	a. < 8 jam/hari		
4	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai b. >3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	c. Selalu	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Ya	a. < 8 jam/hari	
5	2x Seminggu	3x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	a. < 8 jam/hari	
6	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi			b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	b. > 8 jam/hari	
7	3x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi				a. Ya	a. < 8 jam/hari		
8	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	a. < 8 jam/hari	
9	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	b. > 8 jam/hari	
10	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	b. > 8 jam/hari	
11	2x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi				a. Ya	a. < 8 jam/hari		
12	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	b. Tidak	b. > 8 jam/hari	
13	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi				a. Ya	a. < 8 jam/hari		
14	2x Seminggu	2x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	a. < 8 jam/hari	
15	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	a. < 8 jam/hari	
16	3x Seminggu	Tidak Pernah	1x Seminggu	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	b. > 8 jam/hari	
17	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	b. > 8 jam/hari	
18	1x Seminggu	3x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	b. > 8 jam/hari	
19	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. > 8 jam/hari	
20	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (lai a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. > 8 jam/hari	
21	1x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	b. > 8 jam/hari	
22	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	b. > 8 jam/hari	
23	1x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	a. < 8 jam/hari	
24	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	a. < 8 jam/hari	
25	1x Seminggu	2x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi					a. Ya	b. > 8 jam/hari	

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
1. Saya terlalu lama memainkan game	4. Salah satu cara mengun...	5. Tantangan menggunakan...	6. Apakah teman atau ka...	7. Apakah dalam belaka...	1. Saya mempunyai wak...	2. Ekspektasi orang tua...	3. Alokasi waktu untuk k...	4. Beban kurikulum terla...	5. Saya yakin bahwa tug...	6. Saya tidak mampu r...
a. Iya	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju
a. Iya	b. Tidak	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
b. Tidak	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
a. Iya	b. Tidak	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
b. Tidak	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
b. Tidak	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
a. Iya	a. Iya	b. Tidak	c. Sering	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju
a. Iya	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
b. Tidak	b. Tidak	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT
7. Saya mempunyai cuku...	8. Saya merasa pertany...	9. Saya merasa waktu y...	10. Saya merasa masa u...	11. Saya takut gagal pa...	12. Saya merasa kelema...	13. Meskipun saya lulus...	1. Apakah anda biasa m...	2. Biasanya berapa hari...	3. Biasanya dalam seha...	4. Apakah anda biasa...
a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak	4 hari	40 menit	a. Iya
a. Sangat setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak	Sekali Dalam seminggu	2jam	a. Iya
a. Sangat setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	a. Iya	1	10 menit	a. Iya
c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	a. Iya	a. Iya
d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	tidak pernah	tidak pernah	b. Tidak	b. Tidak
b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	a. Iya
a. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	a. Iya	3	15 menit	a. Iya
a. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	a. Iya
a. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak	2 hari	10 menit	a. Iya
a. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	a. Iya
d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	setiap hari (naik tangga)	2 menit	b. Tidak
d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	a. Iya	1x	30 menit	a. Iya
a. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak	0 tidak ada	b. Tidak	b. Tidak
c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	a. Iya	3	15 menit	a. Iya
c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak	Jarang bahkan tidak per...	a. Iya	a. Iya
d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak	2	10 menit	b. Tidak
a. Sangat setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	a. Iya	1	20 a. Iya	a. Iya
d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak	1	10 a. Iya	a. Iya
d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	a. Iya	3 hari	5-7 menit	a. Iya
c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak	2 hari	10 menit	a. Iya
c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	a. Iya	30 menit	a. Iya	a. Iya
d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak	b. Tidak	1 Hari dalam seminggu	1 jam dalam sehari	a. Iya
a. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak	-	-	a. Iya

Browser window showing a Google Sheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY..."

Form Responses 1

AL2	AL	AM	AN	AO	AP	AO	AR	AS	AT	AU	AV
1	9. Saya merasa waktu yg	10. Saya merasa masa u	11. Saya takut gagal pad	12. Saya merasa kelema	13. Meskipun saya lutu	1. Apakah anda biasa m	2. Biasanya berapa hari	3. Biasanya dalam sehar	4. Apakah anda biasa m	5. Biasanya berapa hari d	6. Biasanya dalam se
2	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	4 hari	40 menit	a. Iya	6 hari	1
3	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Iya	Skali Dalam seminggu	2jam	a. Iya	Skali Dalam seminggu	2jam
4	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Iya	1	10 menit	a. Iya	2	20 menit
5	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	a. Iya	4 hari	30 menit
6	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah
7	d. Setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak	Tidak pernah	Tidak pernah	a. Iya	3 hari	15 menit
8	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	3	15 menit	a. Iya	4	20 menit
9	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak	Tidak pernah	Tidak pernah	a. Iya	2 sampai 3	15 menit
10	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	2 hari	10 menit	a. Iya	5 hari	15 menit
11	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	Tidak pernah	Tidak pernah	a. Iya	2	30 menit
12	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	setiap hari (naik tangga)	2 menit	b. Tidak	2-3 kali	30 menit
13	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	a. Iya	1x	30 menit	a. Iya	2x	60 menit
14	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	a. Iya	0	tidak ada	b. Tidak	2/3	30 menit
15	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	a. Iya	3	15 menit	a. Iya	3	15 menit
16	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak	Jarang bahkan tidak peri-	a. Iya	3 kali	35 menit	6 5/10menit
17	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak	2	10 menit	b. Tidak	6	5/10menit
18	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	a. Iya	1	20 a. Iya	10 a. Iya	2	5
19	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak	3 hari	5-7 menit	a. Iya	5 hari	1-7 menit
20	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak	2 hari	10 menit	a. Iya	2 hari	15 menit
21	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	a. Iya	30 menit	a. Iya	4	30 menit	4
22	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	a. Iya	1 Hari dalam seminggu	1 jam dalam sehari	a. Iya	1-2 Hari dalam seminggu	240 Menit dalam seh
23	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak	-	-	a. Iya	3	3

Browser window showing a Google Sheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY..."

Form Responses 1

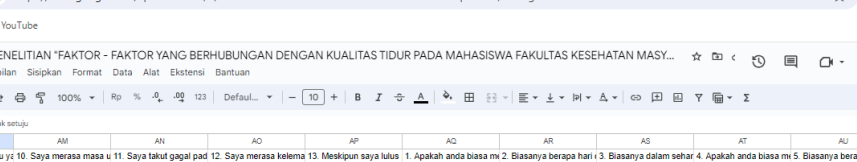
L49	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Nama	NPM	Jenis Kelamin	Umur	Alamat	1. Selama 1 bulan	2. Selama 1 bulan terakhir	3. Selama 1 bulan terakhir	4. Selama 1 bulan terakhir	5. Selama 1 bulan terakhir	6. Tidak dapat tidur di	7. Terbangun
26	Jadaasada	2107110092	Perempuan		20 Batoh	01.00	11	15 05 30	6-7 jam	-	1x Seminggu	1x Seminggu
27	Roka Maulida	2107110040	Perempuan		21 LeungBata	02.00	10 jam	5 5 30	6 jam	-	Tidak Pernah	Tidak Pernah
28	M. Ari munazar	2107110058	Laki-Laki		20 Bawe	02.00 vib	10 jam	06.00 vib	8	-	1x Seminggu	2x Seminggu
29	Reza aulia	1907110083	Laki-Laki	22 tahun	20 Syiah kuala	06.00 vib	10 jam	16.00 vib	10 jam	-	3x Seminggu	Tidak Pernah
30	Kamaluljalil	1907110026	Laki-Laki		20 Jeulingke	Pukul 12.00	1 jam	Pukul 10.00	5jam	-	1x Seminggu	3x Seminggu
31	yucil	2107110016	Laki-Laki		20 lamseupeung	jam 10 malam	10 jam	jam 5 pagi	8 jam	-	2x Seminggu	2x Seminggu
32	Muhammad Farel Alva	2107110029	Laki-Laki		20 Kajhu	23.00 vib	15-30 menit	06.00 vib	2 jam	-	Tidak Pernah	3x Seminggu
33	Cut nur azizah	2007110047	Perempuan		23 Banda Aceh	02.00 WIB	30 menit	07.00 WIB	2 jam	-	2x Seminggu	Tidak Pernah
34	Mardani	1907110033	Perempuan		20 Batoh	11 WIB	30 menit	6 WIB	3 jam	-	Tidak Pernah	Tidak Pernah
35	Defti saputri	1907110019	Perempuan	22 tahun	23 Lamtemen	Pukul 11 vib	20 menit	05 vib	6 jam	-	1x Seminggu	Tidak Pernah
36	Widya Bangko	1907110034	Perempuan		22 Batoh	03.00 WIB	120menit	09.00	7 jam	-	3x Seminggu	1x Seminggu
37	Fina indriana	1907110159	Perempuan		21 Lamsepeung	02.00	20 menit	09.00	7 jam	-	2x Seminggu	3x Seminggu
38	Nelkin sopania	1907110148	Perempuan	22 Tahun	20 Lamteumen	01.30 malam	30 menit	05 pagi	6 jam	-	3x Seminggu	3x Seminggu
39	Shintya Milana	1907110048	Perempuan		22 Peukan bada	11 5 menit	-	7 6-7 jam	-	-	Tidak Pernah	3x Seminggu
40	Riski	1907110094	Laki-Laki		22 Lampisang	7 pagi	11	6	3	-	Tidak Pernah	3x Seminggu
41	Ricki Ramada	1907110120	Laki-Laki		22 Ute karang	04.00 WIB	30 - 60 menit	10.00 vib	6 - 8 jam	-	Tidak ada masalah	Tidak Pernah
42	Rauzatul Jannah	1907110025	Perempuan		22 Pidie jaya	05.00 vib	30 menit	05.00 WIB	5 jam	-	3x Seminggu	3x Seminggu
43	Syarif maulana	Universitas muha	Laki-Laki		20 Banda aceh	2	7	9	7	-	2x Seminggu	Tidak Pernah
44	Nazila	1907110100	Perempuan		23 Batoh	11	20	6	7	-	1x Seminggu	1x Seminggu
45	Hilwaton nora	1907110051	Perempuan		21 Lampaseh Aceh	12 malam	Setengah jam	Setengah 7	6 jam	-	2x Seminggu	1x Seminggu
46	Auliyah annisa farma	1907110109	Perempuan		21 Meukek	00.30 WIB	5 menit	08.00 vib	6 jam	-	1x Seminggu	2x Seminggu
47	Rajwa Wallyyudin	2007110060	Laki-Laki		21 Daroy Kemeu Kec Darul	00.02	10 menit	06.30	5 jam	-	Tidak Pernah	2x Seminggu
48	Guat Wilandani	2007110090	Perempuan		21 Batoh, depan serambi tel	3 shubuh	30 menit	jam 07.30	4-5 jam	-	2x Seminggu	2x Seminggu
49	Fauzan rianda	1907110116	Laki-Laki		23 Ulee kareng	01.00	30-40 menit	07.00	7-8 jam	-	2x Seminggu	3x Seminggu

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1	7. Terbangun karena ingi	8. Mimpi Buruk	9. Selama 1 bulan terakhir	1. Apakah anda rutin me	2. Jika iya, berapa cangk	3. Pada saat kapan bias	4. Apakah anda merasa	5. Apakah anda mengala	6. Apakah anda mengala	1. Pemahkah anda mera	2. Berapa lama total d
25	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	b. > 8 jam/hari
26	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
27	3x Seminggu	3x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	a. 1-3 Cangkir/Hari	a. Pagi hari	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	b. Tidak	a. < 8 jam/hari
28	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	b. > 3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	c. Sering	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. > 8 jam/hari
29	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	b. > 3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	a. Ya	b. > 8 jam/hari
30	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	b. > 3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	c. Selalu	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. > 8 jam/hari
31	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi	a. 1-3 Cangkir/Hari	b. Siang hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	b. Tidak	a. < 8 jam/hari
32	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	b. > 8 jam/hari
33	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
34	3x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
35	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	b. > 8 jam/hari
36	3x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
37	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
38	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
39	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
40	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	b. > 8 jam/hari
41	Tidak Pernah	2x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. < 8 jam/hari
42	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	c. Selalu	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. < 8 jam/hari
43	Tidak Pernah	2x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	a. 1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Ya	a. Ya	b. > 8 jam/hari
44	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	b. > 3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	c. Sering	a. Tidak Pernah	a. Ya	b. > 8 jam/hari
45	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	a. < 8 jam/hari
46	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Ya	b. > 8 jam/hari
47	1x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	a. 1-3 Cangkir/Hari	a. Pagi hari	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Iya	b. < 8 jam/hari
48	1x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. < 8 jam/hari
49	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la	a. 1-3 Cangkir/Hari	a. Pagi hari	c. Selalu	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Iya	a. < 8 jam/hari

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
1	3. Terlalu lama memainkan	4. Salah satu cara mengi	5. Tantangan menggunakan	6. Apakah teman atau ka	7. Apakah dalam belaka	1. Saya mempunyai wakt	2. Ekspektasi orang tua	3. Alokasi waktu untuk k	4. Beban kurikulum terla	5. Saya yakin bahwa tug	6. Saya tidak mampu r
25	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju
26	b. Tidak	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	a. Tidak	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
27	b. Tidak	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
28	a. Iya	b. Tidak	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju
29	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu
30	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	c. Sering	a. Tidak	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu
31	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju
32	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju
33	b. Tidak	b. Tidak	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
34	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
35	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju
36	a. Iya	b. Tidak	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
37	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju
38	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	c. Sering	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu
39	a. Tidak	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
40	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju
41	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
42	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
43	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	c. Sering	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju
44	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu
45	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu
46	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
47	a. Tidak	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
48	b. Tidak	b. Tidak	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
49	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju



Browser window showing a Google Docs spreadsheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...". The spreadsheet contains a table with columns for personal information (Nama, NPM, Jenis Kelamin, Umur, Alamat) and sleep quality metrics (1. Selama 1 bulan, 2. Selama 1 bulan terakhir, 3. Selama 1 bulan terakhir, 4. Selama 1 bulan terakhir, 5. Tidak dapat tertidur dal, 6. Terbangun). The table lists data for 73 respondents, including names like Nurul huda, Aulia oktavia, Rifa'za, Fajar Aulia, Anissa suradi, M Rasyid Qadhwari, Sitta Sitta, Alfarid salvezal, Nurul Ata, Saskia amanda, Rizkiyanda, Sofaa Rihadah, Salabiila, Rafif Rachmatillah, YS, Lusi Firayanti, Hanis fatma, Cut Tiara Majora, Fahid Nizam, Nisa Ufta Azkia, AFIT SAPUTRA, Rahmi cakrawati, Lathifah Zahra, Beski wardana, and Iham Vishnu.

Browser window showing a Google Docs spreadsheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...". The spreadsheet contains a table with columns for sleep quality metrics (7. Terbangun karena ingi, 8. Mimpi Buruk, 9. Selama 1 bulan terakhir, 1. Apakah anda rutin mei, 2. Jika iya, berapa cangk, 3. Pada saat kapan bias, 4. Apakah anda merasa, 5. Apakah anda mengala, 6. Apakah anda mengala, 1. Pernahkah anda mera, 2. Berapa lama total d). The table lists data for 73 respondents, including names like Nurul huda, Aulia oktavia, Rifa'za, Fajar Aulia, Anissa suradi, M Rasyid Qadhwari, Sitta Sitta, Alfarid salvezal, Nurul Ata, Saskia amanda, Rizkiyanda, Sofaa Rihadah, Salabiila, Rafif Rachmatillah, YS, Lusi Firayanti, Hanis fatma, Cut Tiara Majora, Fahid Nizam, Nisa Ufta Azkia, AFIT SAPUTRA, Rahmi cakrawati, Lathifah Zahra, Beski wardana, and Iham Vishnu.

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
1	3. Terlalu lama memainkan	4. Salah satu cara mengi	5. Tantangan mengguna	6. Apakah teman atau ke	7. Apakah dalam belaka	1. Saya mempunyai wakt	2. Ekspektasi orang tua	3. Alokasi waktu untuk k	4. Beban kurikulum terla	5. Saya yakin bahwa tug	6. Saya tidak mampu r
50	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
51	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	c. Iya	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu
52	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju
53	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
54	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
55	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju
56	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
57	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
58	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju
59	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu
60	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu
61	b. Tidak	a. Iya	b. Tidak	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
62											
63	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju
64	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu
65	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu
66	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	c. Iya	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu
67	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju
68	b. Tidak	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
69	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	d. Setuju
70	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
71	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju
72	a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	c. Iya	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
73	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	c. Ragu-ragu	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT
1	7. Saya mempunyai cuki	8. Saya merasa pertany	9. Saya merasa waktu y	10. Saya merasa masa u	11. Saya takut gagal pad	12. Saya merasa kelema	13. Meskipun saya lulu	1. Apakah anda biasa m	2. Biasanya berapa hari	3. Biasanya dalam seha	4. Apakah anda biasa
50	a. Sangat setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	1 hari	5 menit/jam	a. Iya
51	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak	Tidak pernah	1	5 menit	a. Iya
52	a. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	a. Iya	1-2 hari	30 menit- 1 jam	1 a. Iya
53	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak				a. Iya
54	a. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak			2 15 menit	a. Iya
55	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	a. Iya			6 3 jam	a. Iya
56	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak			10	10 a. Iya
57	a. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak			2 15 menit	a. Iya
58	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	a. Iya		Dua		30 a. Iya
59	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	a. Iya	setiap hari	1 jam	a. Iya
60	a. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	a. Iya		3	1 a. Iya
61	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Iya		3	3 a. Iya
62											
63	a. Setuju	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	a. Iya	setiap hari di karena	5 minit		b. Tidak
64	c. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak				a. Iya
65	a. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak	Tidak pernah	Tidak pernah		a. Iya
66	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	a. Iya		7	7 a. Iya
67	a. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya			6 30 menit	a. Iya
68	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Iya			4	60 a. Iya
69	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	1-3 hari	30 menit		a. Iya
70	a. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Iya	2x	1 jam	a. Iya
71	a. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	a. Iya	Seminggu 1x	5 menit	a. Iya
72	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	a. Iya	2 hari dalam seminggu	15 menit	a. Iya
73	a. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak	3 hari	30 menit sampai 1 jam		b. Tidak

Browser window showing a Google Drive link to a Google Sheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...". The sheet contains a table with columns for various factors (AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, AT, AU, AV) and rows for different responses (1 to 72). The table is partially filled with data, including responses like "Saya merasa waktu", "Saya merasa masa", "Saya takut gagal", "Saya merasa keles", "Meskipun saya lutus", "Apakah anda biasa", "Biasanya berapa hari", "Biasanya dalam sehari", "Apakah anda biasa", "Biasanya berapa hari", "Biasanya dalam sehari".

Browser window showing a Google Drive link to a Google Sheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...". The sheet contains a table with columns for various factors (Nama, NPM, Jenis Kelamin, Umur, Alamat, 1. Selama 1 bulan, 2. Selama 1 bulan terakhir, 3. Selama 1 bulan terakhir, 4. Selama 1 bulan terakhir, 5. Tidak dapat tertidur, 6. Terbangun) and rows for different responses (1 to 72). The table is partially filled with data, including responses like "Rika Irma rani", "T. Yudha Syaputra", "Elyza kate", "Sunia lilya", "CUT DARAS ASYURA", "Khaiful Nurfitri", "Malsarah", "Raudhatul Jannah", "Bunga selva sari", "Usvalatul Khaira", "Tarisha cantika putri", "Rahul Yuandha", "Merdis ikhlasul amal", "Mitha Rahma Salsabila", "Jihan Nur Syavalia", "Assyafiq idhith", "Putroe Alya Ricinta", "Muklara", "syafatul muna", "Ufta Akhmalinihar", "Aiga maulana", "Laila Rizki", "Sili Amnah", "Liza Salftri".

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X
1	7. Terbangun karena ingi	8. Mimpi Buruk	9. Selama 1 bulan terakhir	1. Apakah anda rutin me	2. Jika iya, berapa cangk	3. Pada saat kapan bias	4. Apakah anda merasa	5. Apakah anda mengala	6. Apakah anda mengala	1. Pemahkah anda mera	2. Berapa lama total d
74	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	a. < 8 jam/hari
75	Tidak Pernah	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la b	>3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	a. Tidak Pernah	b. Kadang-Kadang	a. Tidak Pernah	a. Iya	b. > 8 jam/hari
76	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la a	1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	b. Kadang-Kadang	c. Sering	a. Tidak Pernah	a. Iya	b. > 8 jam/hari
77	Tidak Pernah	3x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						b. Tidak	a. < 8 jam/hari
78	1x Seminggu	3x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
79	2x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
80	1x Seminggu	Tidak Pernah	2x Seminggu	b. Iya, Konsumsi kopi (la a	1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	c. Selalu	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Iya	a. < 8 jam/hari
81	Tidak Pernah	Tidak Pernah	1x Seminggu	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	a. < 8 jam/hari
82	3x Seminggu	3x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
83	Tidak Pernah	3x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
84	2x Seminggu	2x Seminggu	1x Seminggu	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
85	2x Seminggu	2x Seminggu	2x Seminggu	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	a. < 8 jam/hari
86	1x Seminggu	2x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	a. < 8 jam/hari
87	2x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la a	>3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	a. Tidak Pernah	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Iya	b. > 8 jam/hari
88	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
89	1x Seminggu	2x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la a	1-3 Cangkir/Hari	a. Pagi hari	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	b. Kadang-Kadang	a. Iya	a. < 8 jam/hari
90	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
91	1x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
92	3x Seminggu	1x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
93	3x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						b. Tidak	a. < 8 jam/hari
94	Tidak Pernah	1x Seminggu	Tidak Pernah	b. Iya, Konsumsi kopi (la a	1-3 Cangkir/Hari	c. Sore/malam hari	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Tidak Pernah	a. Iya	a. < 8 jam/hari
95	1x Seminggu	2x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	b. > 8 jam/hari
96	2x Seminggu	2x Seminggu	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	a. < 8 jam/hari
97	1x Seminggu	Tidak Pernah	Tidak Pernah	a. Tidak Konsumsi Kopi						a. Iya	a. < 8 jam/hari

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
1	3. Terlalu lama memainkan	4. Salah satu cara mengi	5. Tantangan mengguna	6. Apakah teman atau ka	7. Apakah dalam belaka	1. Saya mempunyai wak	2. Ekspektasi orang tua	3. Alokasi waktu untuk k	4. Beban kurikulum terla	5. Saya yakin bahwa tug	6. Saya tidak mampu r
74	a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju
75	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	a. Sangat setuju	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju
76	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju
77	b. Tidak	b. Tidak	b. Tidak	b. Kadang-kadang	a. Tidak	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
78	b. Tidak	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju
79	b. Iya	b. Tidak	a. Iya	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu
80	a. Iya	b. Tidak	b. Tidak	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu
81	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju
82	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju
83	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
84	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu
85	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju
86	a. Iya	a. Iya	a. Iya	a. Tidak Pernah	a. Tidak	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju
87	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu
88	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu
89	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju
90	b. Tidak	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	c. Iya	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
91	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
92	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju
93	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
94	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu
95	a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
96	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	e. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
97	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	c. Sering	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju

Browser window showing a Google Sheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...". The sheet contains a table with columns labeled AL, AK, AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, and AT. The table lists various survey items and responses, including options like "Sangat setuju", "Tidak setuju", and "Ragu-ragu". The interface includes a menu bar, a toolbar, and a status bar at the bottom.

Browser window showing a Google Sheet titled "KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...". The sheet contains a table with columns labeled AL, AM, AN, AO, AP, AQ, AR, AS, AT, AU, and AV. The table lists various survey items and responses, including options like "Sangat setuju", "Tidak setuju", and "Ragu-ragu". The interface includes a menu bar, a toolbar, and a status bar at the bottom.

KUESIONER PENELITIAN "FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...												
File Edit Tampilan Sisipkan Format Data Alat Ekstensi Bantuan												
Menu 100% 123 Default 10 B I Z A												
L122	Tidak Pernah											
1	Nama	NPM	Jenis Kelamin	Umur	Alamat	1. Selama 1 bulan	2. Selama 1 bulan terakhir	3. Selama 1 bulan terakhir	4. Selama 1 bulan terakhir	5. Selama 1 bulan terakhir	6. Selama 1 bulan terakhir	7. Selama 1 bulan terakhir
99	Cut badriya	1907110142	Perempuan		21 Parterik	12 20 menit		6 5 jam			2x Seminggu	1x Seminggu
100	Depa Raihan	2107110056	Perempuan	20 Tahun	Sabang	Jam 23.00	10 menit	06.00 pagi	7 jam		2x Seminggu	1x Seminggu
101	Adillah Syafqa	2107110099	Perempuan		21 Banda Aceh, Darussalam	23.00	10 menit	08.00	7 jam		1x Seminggu	2x Seminggu
102	Aisha Putri Nabila	2107110059	Perempuan		20 Bato	Jam 23.00	5 menit	07.00	6 jam		Tidak Pernah	2x Seminggu
103	Athila Raihan	2107110074	Laki-Laki		20 Pagar air, Meunasah kru	Tidak tentu (10-11)	30 menit	Sekitar jam 4-7 pagi	6 jam		3x Seminggu	3x Seminggu
104	M Dima	2107110026	Laki-Laki		19 Ule Kareng	Tidak tentu (10-11)	30 menit	(sekitar pukul 3/4)	6 jam		3x Seminggu	3x Seminggu
105	AJINUL FADLA	2107110066	Perempuan	20 tahun	kota banda aceh, hecan	12.00	1 jam	06.00	6 jam		Tidak Pernah	2x Seminggu
106	Saula Tasyaul Kamila	2007110067	Perempuan		21 Bayu regency	23.00	5 menit	1 kali	7 jam		Tidak Pernah	1x Seminggu
107	Raudhatun Mahirah	2007110032	Perempuan		21 Meunasah Dayah Nyong	Jam 00.00	30 menit	jam 06.15	4 jam		3x Seminggu	3x Seminggu
108	Siaka Ayu	2207110051	Perempuan	20 tahun	Jl. AMD Landom Lueng	t 11.30	11.50	06.00	11.40		Tidak Pernah	Tidak Pernah
109	Wima Iita	2207110054	Perempuan	19 tahun	Lampaseh kota	20.00	Tidak ada	5.00	7/8 jam		Tidak Pernah	1x Seminggu
110	Siti Alfa	2207110026	Perempuan		18 Aceh Besar	11.00	2 menit	5.55		8	Tidak Pernah	Tidak Pernah
111	Silfa Siaka	2107110061	Perempuan		20 Aceh Tengah	23.00	30 menit	06.00	6 jam		2x Seminggu	2x Seminggu
112	Rian Fadi	2007110077	Laki-Laki		21 punga biangcut	jam 2	10 menit	11 WIB	6 JAM		2x Seminggu	2x Seminggu
113	Asasun Naja	2107110041	Perempuan		21 Indrapuri		12	30	6	8	2x Seminggu	Tidak Pernah
114	emafidialusanda50	2107110009	Perempuan		22 Bato	Pukul 23.00 WIB	30 Menit	Pukul 05.30 WIB	5 jam		Tidak Pernah	2x Seminggu
115	Rozza mulia	2107110085	Perempuan		20 Bato	Pukul 00.00	1jam	Pukul 7	7jam		2x Seminggu	3x Seminggu
116	Muhammad fata isaqali	2007110156	Laki-Laki		21 Banda Aceh	02.00	20 menit	05.00	3 jam		Tidak Pernah	2x Seminggu
117	Saskia amanda	2007110055	Perempuan		21 Jangka keutapang, kecal	02.00	50 menit	08.00	3-4 jam		3x Seminggu	2x Seminggu
118	Farah nabila	2107110001	Perempuan		19 Luengkat	01.00		20 6.30		7	1x Seminggu	Tidak Pernah
119	Iradilla Ramadhani	2107110097	Perempuan		20 Bato	22.30	25 menit	06.00	8 jam		Tidak Pernah	Tidak Pernah
120	Namira Simah Bengi	2107110040	Perempuan	20 tahun	Bato	Jam 23.00	sekitar 20 menit	05.30	8 jam		Tidak Pernah	1x Seminggu
121	Nada afra nabila	2007110012	Perempuan		21 Bathoh	12vib	10 menit	6pagi	9jam		1x Seminggu	3x Seminggu
122	Maulida syarkita	2007110140	Perempuan		20 Banda Aceh-bato-lueng	23.00	15 menit	5.30	6 jam		Tidak Pernah	Tidak Pernah

<

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI
1	3. Terlalu lama memainkan	4. Salah satu cara mengi	5. Tantangan mengguna	6. Apakah leman atau ke	7. Apakah dalam belaka	1. Saya mempunyai wakt	2. Ekspektasi orang tua	3. Alokasi waktu untuk k	4. Beban kurikulum terla	5. Saya yakin bahwa tug	6. Saya tidak mampu r
99	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
100	b. Tidak	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
101	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
102	a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
103	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju
104	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju
105	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju
106	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
107	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju
108	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju
109	b. Tidak	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
110	b. Tidak	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu
111	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
112	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
113	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	c. Iya	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu
114	a. Iya	a. Iya	a. Iya	c. Sering	a. Tidak	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	e. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Sangat tidak setuju
115	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju
116	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu
117	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju
118	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	a. Tidak	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju
119	a. Iya	b. Tidak	a. Iya	c. Sering	b. Kadang-kadang	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak setuju
120	a. Iya	a. Iya	b. Tidak	a. Tidak Pernah	a. Tidak	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
121	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	c. Iya	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju
122	a. Iya	a. Iya	a. Iya	b. Kadang-kadang	b. Kadang-kadang	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	a. Sangat tidak setuju

KUESIONER PENELITIAN 'FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASY...

	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT
1	7. Saya mempunyai cuki	8. Saya merasa pertanya	9. Saya merasa waktu y	10. Saya merasa masa u	11. Saya takut gagal pad	12. Saya merasa kelema	13. Meskipun saya lulus	1. Apakah anda biasa m	2. Biasanya berapa hari	3. Biasanya dalam sehar	4. Apakah anda biasa
99	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak			a. Iya
100	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak			a. Iya
101	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	a. Iya		1 15-30 menit	a. Iya
102	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	a. Iya		1 10menitjam	a. Iya
103	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak		1	20 b. Tidak
104	b. Tidak setuju	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	a. Iya	seminggu 1x	30 menit	b. Tidak
105	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	Tidak ada	Tidak ada	a. Iya
106	d. Tidak setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	3 hari	20 menit	a. Iya
107	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	2 X	6 menit	a. Iya
108	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	e. Sangat setuju	b. Tidak	Kadang kadang		2 a. Iya
109	c. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Sangat tidak setuju	a. Iya	Tergantung	1menit	a. Iya
110	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Iya		2 1 jam	a. Iya
111	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya		10	5 a. Iya
112	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya		kadang" 3 hari di setiap r 3 jam dalam sehari	a. Iya
113	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	c. Ragu-ragu	e. Sangat setuju	a. Iya	1 hari	15 menit	7 a. Iya
114	e. Sangat setuju	a. Sangat setuju	a. Sangat setuju	a. Sangat tidak setuju	d. Setuju	a. Sangat tidak setuju	b. Tidak	b. Tidak			b. Tidak
115	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	1 hari	1 jam	a. Iya
116	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak	Tidak pernah	0 menit	a. Iya
117	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak		2 30 menit	a. Iya
118	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	d. Setuju	e. Sangat setuju	a. Iya		2	10 a. Iya
119	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya		1	5 a. Iya
120	c. Ragu-ragu	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	b. Tidak	tidak pernah	tidak pernah	a. Iya
121	d. Setuju	c. Ragu-ragu	d. Setuju	d. Setuju	d. Setuju	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	a. Iya	3 jam		a. Iya
122	d. Setuju	c. Ragu-ragu	c. Ragu-ragu	b. Tidak setuju	b. Tidak setuju	d. Setuju	d. Setuju	a. Iya	3 hari	15 menit	b. Tidak

Taskbar showing search bar, taskbar icons (File Explorer, Edge, Word, PowerPoint, Chrome, Outlook, OneDrive, Teams, Zoom, etc.), system tray (Battery, Network, Volume, Date/Time: 1:32 AM, 10-Jan-24).