


DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021).. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 2013–2015.
- Ardiani, N. K. N., & 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), 372. <https://doi.org/10.24843/ach.2021.v08.i02.p12>
- Arnis, A. (2018). Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I. *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 33–36. <https://doi.org/10.36082/qjk.v12i2.45>
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). *Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Relationship of Diet Knowledge Levels and Physical Activities Toward Nutritional Status in. XVIII*(1), 1–6.
- Bariyyah, H. & Khoirul, & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati. *Jurnal Psikologi Indonesia*, V(2), 137–144. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/730/659>
- Baso, M. C., & Sekplin, F. L. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Budyawati, N. L. P. W. (2019). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum> 1. 8(3), 1–7.
- Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Premenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *Jkep*, 6(2), 184–209. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.627>
- Dewi, I. G., & Caroline, E. W. (2019). *of Midwifery*. 1(1).
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Gondhowiardjo, S. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *NASPA Journal Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN)*, 42(4), 1.
- Henri. (2018).. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Jeklin, A. (2016). *July*, 1–23.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). 89828-ID-kualitas-tidur-lansia-balai-rehabilitasi. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196.

- Kusumo, M. P. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik*.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2021). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. 3(2). <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Musdalifah. (2010). *Definisi Aktivitas Fisik*. 8–25.
- Nainggolan, O., Indrawati, L., & Pradono, J. (2019). Kebugaran Jasmani menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO2max pada wanita umur 25 sampai 54 tahun. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 21(4), 271–280. <https://doi.org/10.22435/hsr.v21i4.752>
- Ningsih, D. S., & Permatasri, R. I. (2020). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Esnkiplodeia of Journal*, 2(2), 262–267.
- Putri, A. Y. (2018). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Universitas Islam Negeri Suanan Ampel*, 3, 1–13.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <https://media.neliti.com/media/publications/18762-ID-beberapa-faktor-yang-berhubungan-dengan-kualitas-tidur-pada-mahasiswa-fakultas-k.pdf>
- Vera, V. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 1 MEDAN*.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity Dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 123–130.
- WHO. (2007). “a Guide for Population Based Approaches to Increasing Levels of Physical Activity : Implementation of the WHO Strategy on Diet, Physical Activity and Health”: 24.
- . (2017). “Physical activity”. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian




PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap-new.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231

Nomor	: 1367/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Bupati Maros
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin Makassar Nomor : 2416/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 26 April 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: VIOLIN FRICILIA	
Nomor Pokok	: R021181511	
Program Studi	: Fisioterapi	
Pekerjaan/Lembaga	: Mahasiswa (S1)	
Alamat	: Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar	

PROVINSI SULAWESI SELATAN

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka menyusun SKRIPSI, dengan judul :

" HUBUNGAN ANTARA PERILAKU AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS PONDOK PESANTREN PUTRI DARUL ISTIQAMAH "


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. *20 Mei s/d 30 Juni 2022*

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini dibenkan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada Tanggal 20 Mei 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PLT. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN



Dra. Hj SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.
 Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA
 Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth

1. Dekan Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin Makassar di Makassar;
2. *Pertinggal.*



**PEMERINTAH KABUPATEN MAROS
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jl. Asoka No. 1 Telp. (0411)373884 Kabupaten Maros
email : admin@dpmpmp.maroskab.go.id Website : www.dpmpmp.maroskab.go.id

IZIN PENELITIAN

Nomor: 208/VI/II/DPMPPTSP/2022

DASAR HUKUM :

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan Teknologi;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
3. Rekomendasi Tim Teknis Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Maros Nomor : 241/VI/REK-IP/DPMPPTSP/2022

Dengan ini memberikan Izin Penelitian Kepada :

N a m a : VIOLIN FRICILIA
Nomor Pokok : R021181511
Tempat/Tgl.Lahir : UJUNG PANDANG / 26 Mei 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : MAHASISWA
Alamat : RUSUNAWA 2 UNHAS BLOK A
Tempat Meneliti : PONDOK PESANTREN PUTRI DARUL ISTIQAMAH

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka Penulisan Skripsi dengan Judul :

"HUBUNGAN ANTARA PERILAKU AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS PONDOK PESANTREN PUTRI DARUL ISTIQAMAH"

Lamanya Penelitian : 04 April 2022 s/d 13 Juni 2022

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
2. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar Foto Copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Maros.
4. Surat izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

Demikian Izin Penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Maros, 09 Juni 2022

KEPALA DINAS,



ANDI ROSMAN, S. Sos, MM

Pangkat : Pembina Utama Muda

Nip : 19721108 199202 1 001

Tembusan Kepada Yth.:

1. Dekan Fakultas Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar
2. Arsip

Lampiran 2: Surat telah Melakukan Penelitian



SMA IT DARUL ISTIQAMAH

Akreditasi "A" No. 1343/BAN-SM/SK/2019, NPSN : 69728685, NSS : 302190101028

Jl. Poros Makassar-Maros KM. 25
Komp. City of Darul Istiqamah
Maccopa Kab. Maros Sulsel 90516
Telp. (0411) 3882635

SURAT KETERANGAN

Nomor : 560/BYE/SPIDI-d.06/XI/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA-IT Darul Istiqamah, Kecamatan Mandai, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, menerangkan Bahwa

Nama	: Violin Fricilia
NIM	: R021181511
Fakultas	: Keperawatan
Program Studi	: S1 Fisioterapi
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA IT Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMA-IT Darul Istiqamah.

Demikian Surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Maros, 08 Juni 2022

Kepala SMA-IT Darul Istiqamah



Andi Mauraga Djamruk, S.S

Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: <https://fkm.unhas.ac.id>

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 6213/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 13 Juni 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	02622091128	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Violin Fricilia	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	2 Juni 2021
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	2 Juni 2021
Tempat Penelitian	Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 13 Juni 2022 Sampai 13 Juni 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan	
Sekretaris Komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan	

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporkan penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 4. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden atas penelitian yang dilakukan oleh Violin Fricilia, mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatn Universitas Hasanuddin Makassar dengan dosen pembimbing:

1. Riskah Nur'amalia, S.Ft.,Physio., M.Biomed
2. Melda Putri S.Ft.,Physio.,M.Kes

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas dengan mengenai:

1. Penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah".
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek.
3. Prosedur penelitian.
4. Kerahasiaan informasi.

Subjek penelitian mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya (bersedia/tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Maros,
2022
[Signature]
Responden

Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik (IPAQ)

Nama : Nurul Ikrimah

Usia : 18

Kelas : XII

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

Pertanyaan berikut akan menanyakan kepada anda tentang waktu yang anda habiskan untuk aktif secara fisik selama **7 hari terakhir**. Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olahraga.

Pikirkanlah segala aktivitas fisik **berat** maupun **sedang** yang anda kerjakan dalam 7 hari terakhir. Aktivitas fisik **berat** merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga fisik yang kuat dan membuat tarikan nafas anda lebih cepat dari normal. Aktivitas fisik **sedang** merupakan aktivitas yang membutuhkan kekuatan fisik sedang dan membuat tarikan nafas anda sedikit lebih cepat daripada normal.

BAGIAN 1. AKTIVITAS FISIK YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEGIATAN BELAJAR			
Bagian pertama berikut tentang kegiatan belajar anda, termasuk kegiatan belajar di luar rumah atau asrama. Perlu diketahui, jangan memasukkan pekerjaan yang anda kerjakan di dalam maupun di sekitar rumah seperti pekerjaan sehari-hari dalam rumah, pekerjaan di pekarangan rumah, perawatan rumah dan keluarga, dan lain-lain. Hal tersebut akan ditanyakan pada Bagian 3.			
1.	Apakah akhir-akhir ini anda mempunyai kegiatan belajar di sekolah atau di tempat kursus di luar rumah atau asrama?		
	<table border="1"> <tr> <td>a. Ya</td> <td rowspan="2">Jika tidak ada, lanjutkan ke BAGIAN 2: TRANSPORTASI</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Tidak</td> </tr> </table>	a. Ya	Jika tidak ada, lanjutkan ke BAGIAN 2: TRANSPORTASI
a. Ya	Jika tidak ada, lanjutkan ke BAGIAN 2: TRANSPORTASI		
<input checked="" type="checkbox"/> Tidak			
1.	Pertanyaan selanjutnya tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir sebagai bagian dari kegiatan belajar di luar rumah atau asrama. Tidak termasuk perjalanan berangkat dan pulang ke tempat belajar. Pikirkan hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan minimal 10 menit sekali waktu.		
2.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda-benda berat, naik tangga, dan olahraga wajib di jam sekolah (bermain voli, basket dan sebagainya)? Hanya pikirkan tentang aktivitas fisik yang anda lakukan setidaknya 10 menit sekali waktu.		

	a. . 2 . . hari per minggu b. Tidak ada kegiatan belajar yang menuntut aktivitas fisik berat	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no.4
3.	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik sebagai bagian dari kegiatan belajar anda (pertanyaan no.2)?	
	a. . 10 . . menit per hari	
4.	Lagi pikirkan lah hanya aktivitas fisik yang anda kerjakan selama paling tidak 10 menit sekali waktu. Selama 7 hari terakhir berapa hari anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan sebagai bagian dari kegiatan belajar anda ? Tidak termasuk berjalan.	
	a. . 7 . . hari per minggu b. Tidak ada kegiatan yang menuntut aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 6
5.	Berapa banyak waktu yang biasa anda habiskan pada satu hari untuk melakukan aktivitas fisik sedang sebagai bagian dari kegiatan belajar anda (pertanyaan no.4)?	
	a. . 12 . . menit per hari	
6.	Selama 7 hari terakhir , berapa hari anda berjalan selama minimum 10 menit sebagai bagian dalam kegiatan belajar anda? Tidak termasuk berjalan dalam rangka berangkat ke ataupun pulang dari tempat belajar.	
	a. . 6 . . hari per minggu b. Tidak ada waktu berjalan yang berhubungan dengan kegiatan belajar	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 8
7.	Berapa lama waktu biasanya anda habiskan untuk berjalan pada hari-hari tersebut sebagai bagian dari kegiatan belajar anda (pertanyaan no.6)?	
	a. . 12 . . menit per hari	
BAGIAN 2: AKTIVITAS FISIK DALAM TRANSPORTASI		
8.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda bepergian menggunakan kendaraan bermotor seperti motor, bus, mobil, dan lain-lain?	
	a. hari per minggu <input checked="" type="checkbox"/> Tidak ada perjalanan menggunakan kendaraan bermotor	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 10

9.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk bepergian dengan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, bus, mobil, dan lain-lain dalam satu hari? (sesuai jawaban nomor 8)	
	a. menit per hari	
10.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda bersepeda paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain?	
	a. hari per minggu ✗ Tidak ada bersepeda dari satu tempat ke tempat lain	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 12
11.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk bersepeda dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 10)	
	a. menit per hari	
12.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjaan paling sedikit 10 menit terus-menerus dari satu tempat ke tempat lain?	
	a. . 6 . hari per minggu b. Tidak ada	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 14
13.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk berjalan dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 12)	
	a. 12 . menit per hari	
BAGIAN 3: KEGIATAN DI RUMAH ATAU ASRAMA		
Bagian ini tentang beberapa kegiatan fisik yang mungkin anda lakukan dalam 7 hari terakhir di dalam dan sekitar rumah atau asrama, seperti menyapu, mengepel, membersihkan kamar atau rumah, mencuci, menyetrika, dan lain-lain.		
14.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang berat sedikit 10 menit terus-menerus seperti mengangkat benda berat?	
	a. . 2 . hari per minggu b. Tidak melakukan aktivitas fisik berat	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 16
15.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang berat dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 14)	
	a. . 17 . menit per hari	
16.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, mengelap jendela, mengepel, atau menyapu di halaman?	

	a. .6. hari per minggu b. Tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 18
17.	Berapa rata-rata waktu biasanya anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di halaman dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 16)	
	a. .14. menit per hari	
18.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik yang sedang paling sedikit 10 menit terus-menerus seperti membawa benda ringan, mengelap jendela, menyikat lantai dan menyapu di dalam rumah atau asrama anda?	
	a. .5. hari per minggu b. Tidak melakukan aktivitas fisik sedang	Jika tidak ada., lanjutkan ke pertanyaan no. 20
19.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang di rumah atau asrama dlaam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 18)	
	a. .10. menit per hari	
BAGIAN 4: REKREASI, OLAHRAGA, DAN AKTIVITAS FISIK DI WAKTU SANTAI		
<p>Bagian ini tentang semua kegiatan fisik yang anda lakukan dalam 7 hari terakhir untuk rekreasi, olahraga, hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.</p> <p>Bagian ini tentang aktivitas fisik yang anda kerjakan selama 7 hari terakhir paling sedikit 10 menit terus-menerus tentang rekreasi, olahraga, atau hiburan lain di waktu santai. Aktivitas fisik yang sudah anda sebutkan pada pertanyaan-pertanyaan sebelumnya jangan disebutkan lagi.</p>		
20.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda berjalan paling sedikit 10 menit terus-menerus di waktu santai anda? (selain kegiatan berjalan yang ada di bagian 2)	
	a. .6. hari per minggu b. Tidak ada aktivitas berjalan pada waktu santai	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 22
21.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk berjalan di waktu santai anda dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 20)	
	a. .15. menit per hari	

22.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik berat minimal 10 menit seperti aerobik, berlari, bersepeda cepat, atau berenang cepat di waktu santai anda?	
	a. . 1 . hari per minggu b. Tidak ada aktivitas yang kuat di waktu luang	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan no. 24
23.	Berapa rata-rata waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan kegiatan fisik yang berat di waktu santai anda dalam satu hari? (sesuai jawaban nomor 22)	
	a. . 20 . menit per hari	
24.	Selama 7 hari terakhir, berapa hari anda melakukan kegiatan fisik sedang minimal 10 menit seperti bersepeda pada kecepatan biasa, berenang dengan kecepatan biasa, dan tenis di waktu santai anda?	
	a. . 5 . hari per minggu b. Tidak ada aktivitas sedang di waktu luang	Jika tidak ada, lanjutkan ke pertanyaan np. 26
25.	Berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang dalam waktu santai anda dalam satu hari? (sesuai jawaban pertanyaan nomor 24)	
	a. . 16 . menit per hari	
BAGIAN 5: WAKTU UNTUK DUDUK		
Pertanyaan terakhir tentang waktu yang anda habiskan duduk saat hari sekolah, di rumah atau asrama, dan selama waktu luang. Ini mungkin termasuk waktu yang dihabiskan duduk di meja, bercengkrama dengan teman, membaca atau duduk atau berbaring. Tidak termasuk waktu yang dihabiskan untuk duduk di kendaraan bermotor seperti yang telah anda sebutkan sebelumnya		
26.	Selama 7 hari terakhir, berapa bayak waktu yang biasanya anda habiska untuk duduk saat hari sekolah? (di rumah atau asrama maupun tempat belajar)	
	a. . 45 . menit per hari	
27.	Selama 7 hari terakhir, berapa banyak waktu yang biasanya anda habiskan untuk duduk selama hari libur?	
	a. . 60 . menit per hari	

Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)

Nama: _____

Usia: _____

Kelas: _____

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Pertanyaan berikut akan menanyakan kepada anda tentang waktu kebiasaan ketika akan tidur selama **7 hari terakhir**. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui 7 hari terakhir. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini. Selain pertanyaan 1 dan 3 berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?	Jam 10.00			
		≤15 menit	16-30menit	31-60menit	>60menit
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur		✓ 1		
3	Jam berapa biasanya anda bangun dipagi hari?	Jam 07:30			
		>7 jam	6-7 jam	5-6jam	< 5 jam
4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda			✓ 2	

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

5	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≤ 3x seminggu
a.	Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit		✓ 1		
b.	Bangun tengah malam atau dini hari	✓ 0		✓	
c.	Harus bangun untuk ke kamar mandi	✓ 0			
d.	Tidak dapat bernafas dengan nyaman	✓ 0			

	e. Batuk atau mendengkur keras	✓ 0			
	f. Merasa kepinginan		✓ 1		
	g. Merasa kepanasan		✓ 1		
	h. Mimpi buruk	✓ 0			
	i. Merasakan nyeri		✓ 1		
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?	✓ 0			
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?	✓ 0			
7	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan atau aktivitas sosial lainnya?		✓ 1		
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?		✓ 1		
		Tidak ada masalah	Hanya masalah kecil	Masalah sedang	Masalah besar
9	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?	✓ 1			

Lampiran 7. Hasil Uji SPSS

Usia Responden

		Usia			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	15 Tahun	18	20.0	20.0	20.0
	16 Tahun	26	28.9	28.9	48.9
	17 Tahun	33	36.7	36.7	85.6
	18 Tahun	12	13.3	13.3	98.9
	19 Tahun	1	1.1	1.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Kelas Responden

		Kelas			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Kelas X	33	36.7	36.7	36.7
	Kelas XI	29	32.2	32.2	68.9
	Kelas XII	28	31.1	31.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	.103	89	.021	.955	89	.003
Kualitas Tidur	.208	89	.000	.869	89	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations

			Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	1.000	-.126
		Sig. (2-tailed)	.	.240
		N	89	89
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	-.126	1.000
		Sig. (2-tailed)	.240	.
		N	89	89

Usia Responden * Aktivitas Fisik Responden Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik Responden			
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Usia Responden	15	3	11	4	18
	16	3	18	5	26
	17	2	23	8	33
	18	3	4	5	12
Total		11	56	22	89

Usia Responden * Kualitas Tidur Responden Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur Responden		
		Baik	Buruk	Total
Usia Responden	15	9	9	18
	16	12	14	26
	17	11	22	33
	18	7	5	12
Total		39	50	89

IMT Responden * Aktivitas Fisik Responden Crosstabulation

Count

		Aktivitas Fisik Responden			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
IMT Responden	Underweight	1	10	4	15
	Normal	3	25	15	43
	Overweight	3	9	1	13
	Obesitas I	2	9	2	13
	Obesitas II	2	3	0	5
Total		11	56	22	89

IMT Responden * Kualitas Tidur Responden Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur Responden		Total
		Baik	Buruk	
IMT Responden	Underweight	7	8	15
	Normal	18	25	43
	Overweight	7	6	13
	Obesitas I	6	7	13
	Obesitas II	1	4	5
Total		39	50	89

Lampiran 8. Riwayat Peneliti

BIODATA

Nama : Violin Fricilia
 Tempat/Tanggal Lahir : Makassar, 26 Mei 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Kristen
 Email : viofric279@gmail.com
 Alamat Asal : Polewali Mandar
 Alamat Sekarang : Rusunawa 2 Unhas
 Nama Ayah : Tonny
 Nama Ibu : Olvie Lumanauw

**Riwayat Pendidikan**

Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018 – Sekarang
SMAN 1 Wonomulyo	Tahun 2015 – 2018
SMPN 1 Wonomulyo	Tahun 2012 – 2015
SDN 007 Sidodadi, Wonomulyo	Tahun 2006 – 2012
TK Aisyah Ugi Baru, Wonomulyo	Tahun 2004 – 2006

Riwayat Organisasi

Pengurus IMFI	Periode 2019 – 2020
BPH Himafisio F.Kep – UH	Periode 2020 – 2021
LK 1 Himafisio F.Kep – UH	Tahun 2018

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 10. Draft Artikel

The Correlation Between Physical Activity and Sleep Quality In Senior High School Students at Darul Istiqamah Girls Islamic Boarding School

Violin Fricilia¹, Riskah Nur'amalia², Melda Putri³

^{1,2,3}Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

¹viofric279@gmail.com, ²riskahnuramalia@unhas.ac.id, ³

ABSTRAK

Pada remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat atau biasa disebut sebagai masa pubertas. Masa pubertas banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor terkait dengan aktivitas fisik. Salah satu hal yang perlu diperhatikan pada masa pubertas yaitu mengenai kualitas tidur dari remaja tersebut. Karena kualitas tidur yang tidak baik dapat berdampak buruk pada kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah Maros yang usianya berkisar 15 – 18 tahun. Jumlah responden pada penelitian ini yakni sebanyak 89 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data primer melalui instrumen pengukuran aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian setelah dilakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* diperoleh sebaran data tidak normal ($p < 0.05$), kemudian nilai signifikan (p) kedua variabel sebesar ($p > 0.05$) yang berarti tidak memiliki hubungan.

Kata Kunci: Remaja, aktivitas fisik, kualitas tidur

ABSTRACT

During adolescence, an enormous growth and developments occurs. this period of time popularly known as puberty. There are many factors that affects the physical activities throughout puberty. One of the crucial factor is the sleep quality of a teenager. A poor sleep quality can cause negative effect on the health, both physiologically and psychologically. This research aims to seek the correlation between physical activity and sleep quality in senior high school students at Darul Istiqamah Girls' Islamic boarding school. This descriptive research used cross sectional approach and purposive sampling. The subject of the research is the students in Darul Istiqamah Girl's Islamic boarding school Maros with average rate age is fifteen to eighteen years old. There are eighty-nine respondents in this research. The primer data in this research were collected using the physical activity instrument measurements with International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Meanwhile the measurement of the sleep quality utilized the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The researcher did the Kolmogorov Smirnov normality test, and the result came as the data distribution is not normal ($p < 0.05$). Furthermore, the significant score of the second variable is ($p > 0.05$) which implies there is no correlation.

Keywords: Teenagers, Physical Activity, Sleep quality