

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Alawiah. (2019). *Gangguan Tidur dan Pola Tidur Pada Perawat Di Rs Syarif Hidayatullah*. Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Anzani, D. R., Sudjiwanati, & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan Kontrol Diri Dengan Smartphone Addiction Pada Mahasiswa Pengguna Smartphone Di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 190–202.
- Arif, Y. M., Rohimah, S., & Prawira, T. S. (2020). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Galuh Ciamis Tahun 2020*. Skripsi.
- Arifin, Z., & Etlidawati. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Human Care*, 5(3), 650–660.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Juni*. [http://apjii.or.id/v2/upload/Laporan/Profil Internet Indonesia 2012 %28INDONESIA%29.pdf](http://apjii.or.id/v2/upload/Laporan/Profil%20Internet%20Indonesia%202022.pdf)
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>
- Beauregard, P., Arnaert, A., & Ponzoni, N. (2017). Nursing Students' Perceptions of Using Smartphones in The Community Practicum: A Qualitative Study. *Nurse Education Today*, 53, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.03.002>
- Bees, G. D., & Haro, M. (2022). Penggunaan Gadget Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 325–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v4i1.879>
- Berlian Primadiana, D., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *PSYCHIATRY NURSING JOURNAL (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21–28. <https://www.e-journal.unair.ac.id/PNJ/article/view/14325>

- Breus, M. (2022). *Sleep Hygiene*. The Sleep Doctor. <https://thesleepdoctor.com/sleep-hygiene/>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1998). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Daeng, I. T. M., Mewengkang, N. ., & Kalesaran, E. R. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* VI(1), 1–15.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Gavali, M. Y., Khismatrao, D. S., Gavali, Y. V., & Patil, K. B. (2017). Smartphone, The New Learning Aid Amongst Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(5), JC05–JC08. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2017/20948.9826>
- Hamida, N. W. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (JITK)*, 10(1), 73–78.
- Haug, S., Castro, R. P. A. Z., Kwon, M. I. N., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). *Smartphone Use and Smartphone Addiction Among Young People in Switzerland*. 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hidayat, A. A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing. [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Ajar\\_Kebutuhan\\_Dasar\\_Manusia/Hb8TEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Kebutuhan+Dasar+Manusia&pg=PA8&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Kebutuhan_Dasar_Manusia/Hb8TEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Kebutuhan+Dasar+Manusia&pg=PA8&printsec=frontcover)
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS Dan Statcal: Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. <https://books.google.co.id/books?id=axjGDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metode+penelitian+kuantitatif+konsep+dasar+%26+aplikasi+analisis+regresi+dan+jalur+dengan+spss+ghodang&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjygyfyi64n5AhXISWwGHVoUD0g4MhDoAXoECAUQA#wv=onepage&q&f=f>

al

- Ibrahim, Harahap, A. R., & Parbo, F. P. (2022). Hubungan Antara Sikap Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Kartini Batam. *ZONA KEDOKTERAN*, 12(3), 186–193.
- Ibrahim, N. K., Baharoon, B. S., Banjar, W. F., Jar, A. A., Ashor, R. M., Aman, A. A., & Al-Ahmadi, J. R. (2018). Mobile Phone Addiction and Its Relationship to Sleep Quality and Academic Achievement of Medical Students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Research in Health Sciences*, 18(3), 3–7.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2016). *Tidur*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tidur>
- Kaparang, G. F., & Rachel, J. (2022). Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2856>
- Kartika, A. A. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19*. Skripsi.
- Kasiati, & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Apa Saja Ancaman Akibat Kurang Tidur? P2PTM Kemenkes RI*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/24/apa-saja-ancaman-akibat-kurang-tidur>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Sulit Tidur? Hati-Hati Penyalahgunaan Obat Tidur Benzodiazepine!* [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1185/sulit-tidur-hati-hati-penyalahgunaan-obat-tidur-benzodiazepine](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1185/sulit-tidur-hati-hati-penyalahgunaan-obat-tidur-benzodiazepine)
- Kemp, S. (2022). *Digital 2022: April Global Statshot Report*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-april-global-statshot>
- Kozier, Erb, & Berman. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, & Praktik) Vol 2* (7th ed.). EGC.
- Kuntari, D. R., Sugiarto, A., Sunarmi, & Supriyatno, H. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Prodi Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang [Skripsi]*. [https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=25007&keywords=](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=25007&keywords=)
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Gu, X., Choi, J., & Kim, D. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

- Lin, P., Lee, Y., Chen, K., Hsieh, P., Yang, S., & Lin, Y. (2019). *The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students*. 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>
- Liu, X., Lang, L., Wang, R., Chen, W., Ren, X., Lin, Y., Chen, G., Pan, C., Zhao, W., Li, T., Han, C., He, L., & Gu, Y. (2021). Poor Sleep Quality and Its Related Risk Factors Among University Students. *Ann Palliat Med*, 10(14), 4479–4485. <https://doi.org/10.21037/apm-21-472>
- Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone Pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(3), 379–385. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i3.78>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Mishra, J., Panigrahi, A., Samanta, P., Dash, K., Mahapatra, P., & Behera, M. R. (2022). Sleep Quality and Associated Factors Among Undergraduate Medical Students During Covid-19 Confinement. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 15, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101004>
- Murwani, A., & Umam, M. K. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Program Studi Ilmu Keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(1), 79–89. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i1.339>
- Mustakim, A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru [Skripsi]. In *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim*. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.201>
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- National Heart Blood and Lung Institute. (2020). *Sleep Deprivation and Deficiency: How Sleep Affects Your Health*. National Heart, Blood and Lung Institute. <https://medlineplus.gov/healthysleep.html>
- National Sleep Foundation. (2022). *Why Do We Need Sleep?* National Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/why-do-we>

need-sleep

- Newzoo Global Mobile Market Report. (2020). *Top Countries by Smartphone Users*. <https://newzoo.com/insights/rankings/top-countries-by-smartphone-penetration-and-users>
- Özdil, K., Çatiker, A., Deniz, G., & Büyüksoy, B. (2021). Smartphone Addiction and Perceived Pain Among Nursing Students : A Cross-Sectional Study. *Psychology, Health & Medicine*, 00(00), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1958236>
- Pane, S. F., Zamzam, M., & Fadillah, M. D. (2020). *Membangun Aplikasi Peminjaman Jurnal Menggunakan Aplikasi Oracle Apex Online*. Kreatif Industri Nusantara. [https://books.google.co.id/books?id=sdPXDwAAQBAJ&pg=PP2&lpg=PP2&dq=Membangun+Aplikasi+Peminjaman+Jurnal+Menggunakan+Aplikasi+Oracle+Apex+Online&source=bl&ots=22IdKlv41L&sig=ACfU3U1LB4tFX8DygiVr9qZksNX\\_ZQrVnw&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjtt7qOvYD5AhWuynMBHcP\\_AyQ](https://books.google.co.id/books?id=sdPXDwAAQBAJ&pg=PP2&lpg=PP2&dq=Membangun+Aplikasi+Peminjaman+Jurnal+Menggunakan+Aplikasi+Oracle+Apex+Online&source=bl&ots=22IdKlv41L&sig=ACfU3U1LB4tFX8DygiVr9qZksNX_ZQrVnw&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwjtt7qOvYD5AhWuynMBHcP_AyQ)
- Pasaribu, R. A. (2019). *Manfaat Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sumatera Utara* [Skripsi]. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.78>
- Patrisia, I., Juhdeliena, Kartika, L., Pakpahan, M., Siregar, D., Biantoro, Hutapea, A. D., Khusniyah, Z., Sihombing, R. M., Mukhoirotin Mukhoirotin, L. B. T., & Sitanggang, Y. F. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Kebutuhan Dasar Manusia*. Yayasan Kita Menulis. [https://books.google.co.id/books?id=VeMNEAAAQBAJ&pg=PA190&lpg=PA190&dq=Tidur+melibatkan+serangkaian+urutan+yang+diatur+oleh+aktivitas+fisiologis+yang+sangat+terintegrasi+dengan+sistem+saraf+pusat+\(SSP\).+Hal+ini+terkait+dengan+perubahan+dalam+sistem+perife](https://books.google.co.id/books?id=VeMNEAAAQBAJ&pg=PA190&lpg=PA190&dq=Tidur+melibatkan+serangkaian+urutan+yang+diatur+oleh+aktivitas+fisiologis+yang+sangat+terintegrasi+dengan+sistem+saraf+pusat+(SSP).+Hal+ini+terkait+dengan+perubahan+dalam+sistem+perife)
- Pebriani, S. H., & Marleni, L. (2020). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Serta Dampaknya Pada Motivasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170–180. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i2.12153>
- Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (P2PTM Kemenkes RI). (2020). *Tidur Adalah Salah Satu Istirahat Terbaik Bagi Tubuh Yang Dapat Mengembalikan Energi*. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/page/6/tidur-adalah-salah-satu-istirahat-terbaik-bagi-tubuh-yang-dapat-mengembalikan-energi>
- Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of Problematic Smartphone Use on Mental Health of Adolescent Students:

Association with Mood, Symptoms of Depression, and Physical Activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (S. D (ed.); 7th ed.). Salemba Medika.

Priyono. (2020). *Resonansi Pemikiran Buku Ke 8*. Muhammadiyah University Press. [https://www.google.co.id/books/edition/Resonansi\\_Pemikiran\\_Buku\\_ke\\_8/KMhwEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Resonansi_Pemikiran_Buku_ke_8/KMhwEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

Puntadewa, M. A. (2021). *Fenomena Penggunaan Gadget Berlebihan Oleh Remaja di Kelurahan Kenali Asam Bawah Kecamatan Kota Baru Kota Jambi*. Skripsi.

Purbaningrum, R. N. (2020). *Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo*.

Pustikayasa, I. M. (2019). Grup Whatsapp Sebagai Media Pembelajaran. *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v10i2.281>

Ramjan, L. M., Salamonson, Y., Batt, S., Kong, A., McGrath, B., Richards, G., Roach, D., Wall, P., & Crawford, R. (2021). The Negative Impact of Smartphone Usage on Nursing Students: An Integrative Literature Review. *Nurse Education Today*, 102(April), 104909. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104909>

Rekonsilawati, N. (2020). *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Nomophobia Mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang*. Skripsi.

Retalia, R. (2020). Dampak Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Interaksi Sosial. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(2), 45–55. <https://ummaspul.e-journal.id/Edupsycouns/article/view/814%0A>

Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). *Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan*. 8, 247–253.

Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika

- Dasar. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.24853/fbc.4.1.25-36>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207–216. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Setiawan, B., Amiburhan, & Peserta Kelas Fiksi & Nonfiksi. (2020). *Generasi Digital*. Alineaku. <https://books.google.co.id/books?id=DkFbEAAAQBAJ&pg=PP3&lpg=PP3&dq=alineaku+publisher&source=bl&ots=WvT-JDQxZY&sig=ACfU3U0SRJQXJENoxEfGzG5GtsE8Cy20g&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi39dm54IH5AhWpM9gFHVb7B0UQ6AF6BAgdEAM#v=onepage&q=alineaku+publisher&f=false>
- Setyowati, A., & Chung, M.-H. (2020). Validity and Reliability of the Indonesian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Adolescents. *Int J Nurs Pract*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Sihotang, L., Gerrit, R., Kartika, E., & Novalina, M. (2021). Peran Orang tua Mengatasi Dampak Negatif Gadget pada Remaja Kristen. *Prosiding Stt Erikson-Tritt*, 1(1), 27–36. <https://doi.org/10.53827/pros.v1i1.40>
- Sinaga, A., & Laowo, N. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di Bpm Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>
- Siregar, M. H., Susanti, R., Indriawati, R., Panma, Y., Hanaruddin, D. Y., Adhiwijaya, A., Akbar, H., Agustawan, Nugraha, D. P., & Renaldi, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Y. P. P. Ranga (ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://play.google.com/books/reader?id=VaZeEAAAQBAJ&pg=GBS.PR1&hl=id&printsec=frontcover>
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hasil Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 403–409.
- Suabagijo, A. (2020). *Diet & Detoks Gadget*. Noura Books.
- Suhariyanto, T. T., Faishal, M., & Fakhurozi, A. (2020). *Produk Dari Generasi Ke Generasi*. Deepublish. [https://www.google.co.id/books/edition/Produk\\_Dari\\_Generasi\\_Ke\\_Generasi/I0gEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=fungsi+smartphone&pg=PA21&prints](https://www.google.co.id/books/edition/Produk_Dari_Generasi_Ke_Generasi/I0gEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=fungsi+smartphone&pg=PA21&prints)

ec=frontcover

- Sukestiyarno, Y. L. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. UNNES Press.
- Suwardianto, H. (2018). *Manajemen Pencegahan Kerusakan Fungsi Fisik, Fungsi Kognitif, dan Kecemasan Pada Pasien Kritis*. Lembaga Chakra Brahmada Lentera.  
[https://books.google.co.id/books?id=SiroDwAAQBAJ&pg=PA46&lpg=PA46&dq=Sleep+hygiene+adalah+usaha+menyediakan+dan+memelihara+lingkungan+yang+sehat+untuk+mendapatkan+kualitas+tidur&source=bl&ots=oeZquXw0Pt&sig=ACfU3U1CgGqQwyPvoYqy\\_e0Y3T7NQ7yilQ&hl=en&sa=X&ve](https://books.google.co.id/books?id=SiroDwAAQBAJ&pg=PA46&lpg=PA46&dq=Sleep+hygiene+adalah+usaha+menyediakan+dan+memelihara+lingkungan+yang+sehat+untuk+mendapatkan+kualitas+tidur&source=bl&ots=oeZquXw0Pt&sig=ACfU3U1CgGqQwyPvoYqy_e0Y3T7NQ7yilQ&hl=en&sa=X&ve)
- Syapitri, H., Amila, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ahlimedia Press.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian\\_Kesehatan/DYtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Metodologi+penelitian+ilmu+keperawatan:+pendekatan+praktis&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kesehatan/DYtEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Metodologi+penelitian+ilmu+keperawatan:+pendekatan+praktis&printsec=frontcover)
- Usman, H., & Akbar, P. S. (2020). *Pengantar Statistika (Edisi Ketiga): Cara Mudah Memahami Statistika* (3rd ed.). Bumi Aksara.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar\\_Statistika\\_Edisi\\_Ketiga/Imf5DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Statistika_Edisi_Ketiga/Imf5DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)
- Veronika, G. L. (2021). Hubungan Antara Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi Universitas Sanata dharma Yogyakarta Angkatan 2017-2019. *Universitas Sanata Dharma*, 1–38.
- Warella, G. S., Ratag, B. T., & Sekeon, S. A. S. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone dan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas*, 10(7), 101–106.
- World Health Organization. (2018). *Electromagnetic Fields and Public Health: Mobile Phones*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>
- World Health Organization. (2019). Guidelines On Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. In *World Health Organization*.
- Yunedi, P. O., & Ropyanto, C. B. (2022). *Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19* [Skripsi]. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/7244/>



# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## **Lampiran 1. Lembar Penjelasan Untuk Responden**

### **LEMBAR PENJELASAN UNTUK RESPONDEN**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Mohon maaf saya menyita waktu Anda beberapa menit. Saya **Fatimah Farah Nur Suci Shabir**, mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin, bermaksud untuk meminta data/informasi kepada Anda terkait dengan penelitian skripsi saya dengan judul “**Hubungan Penggunaan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin**”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin dan kami mengumpulkan informasi tentang hal-hal yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur. Penelitian ini bersifat sukarela. Saya selaku peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang akan diberikan oleh Anda jika bersedia menjadi responden, sehingga saya sangat berharap Anda menjawab pertanyaan dengan jujur tanpa keraguan.

Bila selama penelitian ini berlangsung responden ingin mengundurkan diri karena sesuatu hal (misalnya: sakit atau ada keperluan lain yang mendesak) maka responden dapat mengungkapkan langsung kepada peneliti. Hal-hal yang tidak jelas dapat menghubungi saya (**Fatimah Farah Nur Suci Shabir/081297189955**).

Makassar, November 2022

Peneliti,



**Fatimah Farah Nur Suci Shabir**

(No. Hp 081297189955)

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

### FORMULIR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Tanggal lahir/umur :

Alamat :

No. Hp :

Setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan yang diberikan mengenai apa yang dilakukan pada penelitian dengan judul “**Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin**”, maka saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengerti bahwa pada penelitian ini maka ada beberapa pertanyaan-pertanyaan yang harus saya jawab, dan sebagai responden saya akan menjawab pertanyaan yang diajukan dengan jujur.

Saya menjadi responden bukan karena adanya paksaan dari pihak lain, tetapi karena keinginan saya sendiri dan tidak ada biaya yang akan ditanggungkan kepada saya sesuai dengan penjelasan yang sudah dijelaskan oleh peneliti.

Saya percaya bahwa keamanan dan kerahasiaan data yang diperoleh dari saya sebagai responden akan terjamin dan saya dengan ini menyetujui semua informasi dari saya yang dihasilkan pada penelitian ini dapat dipublikasikan dalam bentuk lisan maupun tulisan dengan tidak mencantumkan nama. Bila terjadi perbedaan pendapat dikemudian hari, kami akan menyelesaikannya secara kekeluargaan.

Makassar, 2022

Responden

(\_\_\_\_\_)

### Penanggung Jawab Penelitian :

Nama : Fatimah Farah Nur Suci Shabir

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan VII, Perum. Trika Mahkota Indah Blok C/18

Tlp/HP : 081297189955

Email : [fatimahfarah1804@gmail.com](mailto:fatimahfarah1804@gmail.com)

### Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Responden

#### KARAKTERISTIK RESPONDEN

Petunjuk pengisian:

Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi Anda saat ini:

1. Nama/Inisial : .....
2. Usia : .....
3. Jenis kelamin :  
 Laki-laki  
 Perempuan
4. Angkatan :  
 2018  
 2019  
 2020  
 2021
5. Berapa durasi harian hasil *screen on time* di *smartphone* Anda (dalam jam menit)?  
.....
6. Apa aplikasi yang sering diakses pada pengaturan *smartphone* Anda?  
.....

#### Lampiran 4. Kuesioner Penggunaan *Smartphone*

### PENGUNAAN SMARTPHONE

#### SMARTPHONE ADDICTION SCALE (SAS)

Petunjuk pengisian:

Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda cheklist (✓) pada kolom yang dirasa paling sesuai dengan diri anda. Adapun Alternatif jawaban yang disediakan adalah :

SS : Sangat setuju                      ATS : Agak Tidak Setuju  
S : Setuju                                 TS : Tidak Setuju  
AS : Agak Setuju                        STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	SS	S	AS	ATS	TS	STS
1	Saya merasakan nyeri pada pergelangan tangan atau leher bagian belakang saat menggunakan <i>smartphone</i>						
2	Saya merasa tenang atau nyaman saat menggunakan <i>smartphone</i> .						
3	Saya merasa senang atau bersemangat saat menggunakan <i>smartphone</i> .						
4	Saya merasa percaya diri saat menggunakan <i>smartphone</i> .						
5	Saya merasa senang bertemu lebih banyak orang melalui penggunaan <i>smartphone</i> .						
6	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan teman-teman di <i>Smartphone</i> lebih dekat daripada hubungan dengan teman-teman di kehidupan nyata.						
7	Saya merasa bahwa teman-teman di <i>Smartphone</i> lebih memahami saya daripada teman-teman di kehidupan nyata.						
8	Saya lebih suka berbicara dengan teman-teman di <i>Smartphone</i> untuk bergaul dibandingkan teman-teman di kehidupan nyata atau dengan anggota keluarga saya yang lain.						
9	Saya merasa hampa jika tanpa <i>Smartphone</i>						
10	Saya merasa kesulitan apabila saya diharuskan untuk tidak memiliki <i>Smartphone</i>						

No	PERNYATAAN	SS	S	AS	ATS	TS	STS
11	Saya merasa gelisah saat tidak memegang <i>Smartphone</i>						
12	Saya selalu menggunakan <i>Smartphone</i> lebih lama dari yang saya rencanakan						
13	Saya selalu gelisah ketika berjauhan dengan <i>Smartphone</i>						
14	Saya merasa kesulitan untuk berhenti menggunakan <i>Smartphone</i> , meskipun saya tahu itu mengganggu kehidupan keseharian saya						
15	Saya merasa ketika tidak bisa menggunakan <i>Smartphone</i> sama halnya seperti kehilangan teman						
16	Saya selalu membawa <i>Smartphone</i> ke toilet.						
17	Baterai <i>Smartphone</i> saya yang terisi penuh tidak bertahan selama satu hari penuh.						
18	Saya lebih suka mencari informasi dari <i>Smartphone</i> daripada bertanya kepada orang lain.						
19	Saya selalu mencoba berulang kali untuk mempersingkat waktu penggunaan <i>Smartphone</i> , tetapi gagal setiap saat						
20	Saya merasa tidak akan tahan jika tidak memiliki <i>Smartphone</i>						
21	Saya akan membawa <i>Smartphone</i> kemanapun saya berada.						
22	Saya selalu membawa <i>power bank</i> kemanapun saya pergi						
23	Orang-orang di sekitar memberi tahu bahwa saya terlalu sering menggunakan <i>Smartphone</i>						
24	Saya selalu memeriksa <i>Smartphone</i> agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial						
25	Saya mengalami sakit kepala ringan atau pandangan kabur karena penggunaan <i>Smartphone</i> yang berlebihan.						

No	PERNYATAAN	SS	S	AS	ATS	TS	STS
26	Saya selalu merasa ingin menggunakan <i>Smartphone</i> terus-menerus						
27	Hidup saya akan terasa hampa tanpa <i>Smartphone</i> saya						
28	Menurut saya <i>Smartphone</i> dapat menghilangkan stress.						
29	Menggunakan <i>Smartphone</i> adalah hal yang paling menyenangkan untuk dilakukan						
30	Saya merasa lelah dan kurang tidur karena penggunaan <i>Smartphone</i> yang berlebihan						
31	Saya merasa jengkel ketika ada seseorang mengganggu saya saat menggunakan <i>Smartphone</i>						
32	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat di kelas, mengerjakan tugas, atau bekerja disebabkan oleh penggunaan <i>Smartphone</i>						

## Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Tidur

### KUESIONER KUALITAS TIDUR

#### PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

##### Petunjuk pengisian:

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda dalam sebulan terakhir. Mohon jawab semua pertanyaan sesuai dengan kondisi Anda. **Selain pertanyaan no 1 dan 3, berikan tanda (√) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.**

- Jam berapa biasanya Anda tidur pada malam hari?  
.....
- Berapa lama (dalam menit) Anda tidur tiap malam?  
 ≤15 menit  31-60 menit  
 16-30 menit  >60 menit
- Jam berapa biasanya Anda bangun pagi?  
.....
- Berapa jam Anda tertidur pada malam hari? (Jawaban ini berbeda dengan waktu yang Anda habiskan di tempat tidur)  
 > 7 jam  5-6 jam  
 6-7 jam  < 5 jam

5. Dalam sebulan yang lalu, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur dikarenakan.....	Tidak pernah selama sebulan terakhir (0)	<1x dalam seminggu (1)	1-2x dalam seminggu (2)	≥3x dalam seminggu (3)
a. Tidak bisa tidur selama 30 menit				
b. Terbangun di tengah malam atau dini hari				
c. Terbangun karena harus ke toilet				
d. Tidak bisa bernafas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				



h. Mengalami mimpi buruk				
i. Mengalami nyeri				
j. Alasan lain, deskripsikan termasuk berapa sering Anda mengalami gangguan tidur dikarenakan alasan lain ini ..... .....				
6. Selama sebulan terakhir, berapa lama Anda mengonsumsi obat (dengan atau tanpa resep) untuk memudahkan Anda tidur?				
7. Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami masalah untuk tetap terjaga atau mengantuk ketika menyetir kendaraan, saat makan, atau aktifitas sosial				
	Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8. Selama sebulan terakhir, berapa banyak masalah yang ingin Anda selesaikan?				
	Sangat bagus (0)	Cukup bagus (1)	Kurang bagus (2)	Tidak bagus (3)
9. Sebulan terakhir, bagaimanakah penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda?				

**Lampiran 6. Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)**

**KISI-KISI KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)**

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat bagus Cukup bagus Kurang bagus Tidak bagus	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
	Skor Latensi Tidur	2+5a	>60 menit	3
Tidak pernah selama sebulan terakhir			0	
<1x dalam seminggu			1	
			1-2x dalam seminggu	2
			≥3x dalam seminggu	3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat Tidur	6	Tidak pernah selama sebulan terakhir <1x dalam seminggu 1-2x dalam seminggu ≥3x dalam seminggu	0 1 2 3

7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah selama sebulan terakhir <1x dalam seminggu 1-2x dalam seminggu ≥3x dalam seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan kolom nilai skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Cukup Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : <6.5

- Buruk : >6.5

**Lampiran 7. Daftar Coding**

**DAFTAR CODING**

<b>Kategori</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Kode</b>
Jenis Kelamin	Laki-Laki	1
	Perempuan	2
Angkatan	Angkatan 2019	1
	Angkatan 2020	2
	Angkatan 2021	3
	Angkatan 2022	4
Durasi <i>Screen on Time</i> Harian	Normal	1
	Tidak Normal	2
Aplikasi yang sering diakses	<i>WhatsApp</i>	1
	<i>TikTok</i>	2
	<i>Instagram</i>	3
	<i>YouTube</i>	4
	<i>Twitter</i>	5
	<i>Game</i>	6
	<i>Novel Online</i>	7
	<i>Chrome</i>	8
	<i>Safari</i>	9
	Lainnya	10
Penggunaan <i>Smartphone</i>	Tinggi	1
	Sedang	2
	Rendah	3
Kualitas Tidur	Baik	1
	Buruk	2
<b>Sub Variabel Kualitas Tidur</b>		
Kualitas Tidur Subyektif	Sangat baik	1
	Cukup baik	2
	Cukup buruk	3
	Sangat buruk	4
Latensi Tidur	Sangat baik	1
	Cukup baik	2
	Cukup buruk	3
	Sangat buruk	4
Durasi Tidur	> 7 jam	1
	6-7 jam	2
	5-6 jam	3
	<5 jam	4

Efisiensi Tidur	>85%	1
	75%-84%	2
	65%-74%	3
	<65%	4
Gangguan Tidur	Tidak pernah	1
	<1x seminggu	2
	1-2x seminggu	3
	>3x seminggu	4
Penggunaan Obat Tidur	Tidak pernah	1
	<1x seminggu	2
	1-2x seminggu	3
	>3x seminggu	4
Disfungsi di siang hari	Sangat baik	1
	Cukup baik	2
	Cukup buruk	3
	Sangat buruk	4

## Lampiran 8. Surat-Surat

### Surat Permintaan Izin Penelitian dari Fakultas Keperawatan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245  
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 6438/UN4.18.1/PT.01.04/2022  
Lamp. : -  
Hal : **Permintaan Izin Penelitian**

31 Oktober 2022

Yth. Gubernur Provinsi Sulawesi Selatan  
C.q. Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP  
Provinsi Sulawesi Selatan

MAKASSAR

Dengan hormat disampaikan bahwa dalam rangka penyelesaian studi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut namanya di bawah ini :

Nama : **Fatimah Farah Nur Suci Shabir**  
NIM : R011181341  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Rencana Judul : Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dapat diberikan izin melakukan penelitian di Fakultas Keperawatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Univ. Hasanuddin Makassar, yang akan dilaksanakan pada bulan **Oktober s/d Desember 2022**. Adapun Metode pengambilan sampel/data dengan : **Kuesioner via online (google form)**

Besar harapan kami, permohonan izin ini dapat dipertimbangkan untuk diterima.

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kemahasiswaan



Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.  
NIP. 19820419 200604 1 002

Tembusan :

1. Dekan "sebagai laporan"
2. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fak. Keperawatan Unhas
4. Kepala Bagian Tata Usaha F-Kep-UH
5. Arsip



Surat Permohonan Izin Etik Penelitian dari Fakultas Keperawatan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245  
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

No. : 6435/UN4.18.1/KP.06.07/2022 31 Oktober 2022  
Lamp : 1 (satu) berkas  
Hal : **Permohonan Izin Etik Penelitian**

Yth. : Ketua Komisi Etik Penelitian  
Fak. Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin

di -  
**MAKASSAR**

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.  
NIP : 19820419 200604 1 002  
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu agar diberi izin etik dalam rangka kegiatan penelitian kepada :

Nama : **Fatimah Farah Nur Suci Shabir**  
NIM : R011181341  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Rencana Judul : Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin

Adapun metode yang digunakan dalam Pengumpulan data adalah *kuisioner langsung/offline, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.*

Demikian permohonan kami, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kemahasiswaan

Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.  
NIP. 19820419 200604 1 002

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip

Nama Peneliti,

Fatimah Farah Nur Suci Shabir  
NIM : R011181341



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245  
Laman : keperawatan@unhas.ac.id

LAMPIRAN 5 No. 6435/UN4.18.1/KP.06.07/2022

### SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.  
NIP : 19820419 200604 1 002  
Jabatan : Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin

Menyetujui yang bersangkutan dibawah ini :

Nama : **Fatimah Farah Nur Suci Shabir**  
Jabatan : Mahasiswa Fak. Keperawatan Univ. Hasanuddin  
NIM : R011181341  
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk melakukan penelitian dengan metode *kuesioner langsung/offline, dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.*, dengan judul :

"Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 31 Oktober 2022

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kemahasiswaan



Syahrul, S.Kep, Ns, M.Kes., Ph.D.  
NIP. 19820419 200604 1 002

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fak. Kep. Unhas
2. Kepala Bagian Tata Usaha
3. Arsip



Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Penelitian Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan

  
**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](mailto:ptsp@sulselprov.go.id)  
Makassar 90231

---

Nomor	: 11708/S.01/PTSP/2022	Kepada Yth.
Lampiran	: -	Rektor Univ. Hasanuddin Makassar
Perihal	: <u>Izin penelitian</u>	

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 6438/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 31 Oktober 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a	: FATIMAH FARAH NUR SUCI SHABIR
Nomor Pokok	: R011181341
Program Studi	: Ilmu Keperawatan
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 PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN "**


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **07 November s/d 31 Desember 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 diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
Pada Tanggal 04 November 2022

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

  
**Ir. H. SULKAF S LATIEF, M.M.**  
Pangkat : PEMBINA UTAMA MADYA  
Nip : 19630424 198903 1 010

Tembusan Yth  
1. Dekan Fak Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;  
2. *Peringgal.*

Surat Rekomendasi Persetujuan Etik dari Komisi Etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,  
E-mail : [fk.m.unhas@gmail.com](mailto:fk.m.unhas@gmail.com), website: <https://fk.m.unhas.ac.id/>

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor : 13991/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 21 November 2022

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

No. Protokol	141122091282	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Fatimah Farah Nur Suci Shabir	Sponsor	Pribadi
Judul Penelitian	Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	14 November 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	14 November 2022
Tempat Penelitian	Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 21 November 2022 Sampai 21 November 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Vemi Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan	Tanggal 21 November 2022
Sekretaris Komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM, M.Kes	Tanda tangan	Tanggal 21 November 2022

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 9. Master Tabel

### 1. Karakteristik Responden

No.	Usia	Jenis Kelamin	Angkatan	Screen on Time	Aplikasi yang sering diakses
1	20	2	3	1	1
2	18	2	3	2	1
3	19	1	3	2	1
4	19	2	3	2	3
5	21	1	3	2	3
6	20	2	3	2	6
7	20	2	3	2	1
8	19	2	3	2	6
9	19	2	3	2	1
10	19	1	3	1	1
11	20	2	3	2	1
12	19	1	3	2	1
13	19	2	3	2	1
14	19	2	3	2	6
15	18	2	3	1	3
16	18	2	3	1	1
17	19	1	3	1	1
18	19	2	3	2	1

19	19	2	3	1	2
20	19	2	3	2	1
21	19	2	3	2	1
22	19	2	3	2	1
23	20	2	3	2	1
24	19	2	3	2	1
25	19	2	3	2	1
26	19	2	3	2	1
27	19	1	3	2	1
28	20	2	3	2	1
29	19	2	3	2	1
30	20	2	3	1	1
31	20	2	3	1	1
32	20	2	3	2	3
33	20	2	3	2	3
34	19	2	3	2	1
35	19	2	3	2	1
36	20	2	3	2	2
37	19	2	3	2	6
38	19	2	3	2	1
39	19	2	3	1	2

40	19	2	3	2	1
41	19	2	3	2	1
42	19	2	3	2	2
43	20	2	3	2	1
44	19	2	3	2	1
45	19	2	3	2	1
46	19	2	3	1	1
47	19	2	3	2	1
48	19	2	3	2	6
49	18	2	3	2	1
50	19	2	3	2	1
51	20	1	3	2	5
52	19	2	3	2	1
53	19	2	3	1	3
54	19	2	3	2	1
55	20	2	3	2	1
56	20	2	3	2	1
57	19	2	3	2	6
58	19	2	3	2	2
59	19	2	3	2	1
60	19	2	3	2	2

61	19	2	3	2	5
62	20	2	3	2	1
63	18	2	3	2	1
64	19	2	3	2	1
65	19	2	3	2	6
66	18	2	3	2	1
67	19	2	3	2	1
68	18	2	3	2	1
69	19	2	3	2	1
70	19	2	3	2	2
71	19	2	3	2	2
72	18	2	3	2	1
73	20	1	3	2	1
74	20	2	3	2	1
75	20	2	3	2	2
76	19	2	3	2	1
77	20	2	3	2	1
78	19	2	3	2	1
79	19	2	3	2	1
80	19	2	3	2	3
81	19	2	3	2	1

82	19	2	3	2	1
83	19	2	3	2	2
84	19	2	3	2	1
85	19	2	3	2	1
86	20	2	3	2	2
87	20	2	3	2	1
88	19	2	3	2	4
89	20	2	3	2	1
90	18	2	3	2	1
91	19	2	3	2	1
92	20	2	3	2	6
93	18	2	3	2	1
94	19	2	3	2	2
95	19	2	3	2	6
96	19	2	3	2	1
97	19	2	3	2	2
98	19	2	3	2	1
99	19	2	3	2	1
100	19	2	3	2	2
101	19	2	3	2	1
102	19	2	3	1	6

103	19	2	3	2	1
104	20	2	3	2	3
105	19	2	3	2	4
106	18	1	3	1	1
107	19	2	4	2	1
108	18	2	4	2	3
109	18	2	4	2	3
110	19	2	4	1	1
111	19	2	4	2	6
112	19	2	4	2	1
113	18	2	4	2	2
114	18	1	4	2	1
115	20	2	4	2	3
116	18	2	4	2	2
117	19	2	4	1	1
118	18	2	4	2	1
119	19	2	4	2	1
120	18	1	4	2	1
121	19	2	4	2	1
122	17	2	4	2	1
123	19	2	4	2	2



124	19	2	4	2	3
125	18	2	4	2	1
126	18	2	4	2	2
127	18	2	4	2	3
128	18	2	4	2	1
129	19	2	4	2	2
130	18	2	4	2	2
131	19	2	4	2	1
132	18	1	4	2	3
133	19	1	4	2	1
134	19	2	4	1	1
135	18	2	4	2	2
136	19	2	4	2	1
137	18	2	4	2	2
138	18	1	4	2	2
139	18	2	4	2	1
140	18	2	4	2	6
141	17	2	4	2	2
142	18	2	4	2	1
143	18	2	4	2	1
144	18	2	4	2	1

145	18	2	4	2	3
146	17	2	4	2	1
147	19	2	4	2	2
148	19	2	4	1	1
149	19	2	4	2	2
150	16	2	4	2	1
151	18	2	4	2	2
152	18	2	4	2	1
153	19	2	4	2	3
154	18	2	4	2	2
155	19	2	4	2	3
156	18	2	4	2	2
157	18	2	4	2	1
158	18	2	4	2	1
159	20	2	4	2	1
160	18	2	4	2	2
161	18	2	4	2	2
162	18	2	4	2	1
163	18	2	4	2	1
164	18	2	4	2	2
165	19	2	4	2	6

166	18	2	4	1	1
167	17	2	4	2	4
168	18	2	4	2	2
169	18	2	4	2	3
170	18	2	4	1	2
171	21	1	1	2	3
172	21	2	1	2	1
173	22	2	1	2	2
174	20	1	2	2	2
175	20	2	2	1	6
176	21	2	1	2	5
177	21	2	1	2	6
178	20	2	1	2	2
179	20	2	1	2	1
180	22	2	1	2	1
181	20	2	2	2	3
182	20	2	2	2	2
183	20	2	2	2	1
184	22	2	1	2	2
185	21	2	1	2	1
186	20	2	2	2	1

187	19	2	2	1	2
188	21	1	1	2	6
189	20	2	2	2	1
190	21	2	1	2	6
191	22	2	1	2	1
192	21	2	1	2	1
193	20	2	1	2	1
194	21	2	1	2	1
195	21	1	1	2	1
196	21	1	1	2	1
197	21	1	1	2	1
198	21	2	1	2	1
199	20	2	1	2	1
200	19	2	3	2	2
201	21	2	3	2	1
202	18	2	3	2	2
203	19	2	3	2	1
204	19	2	3	2	1
205	18	2	4	2	3
206	18	2	4	2	1
207	20	2	3	2	1

208	20	2	3	2	1
209	19	2	3	2	1
210	19	2	3	2	1
211	18	2	4	2	3
212	17	2	4	2	2
213	19	2	4	2	1
214	19	2	4	2	2
215	18	2	4	1	1
216	17	1	4	2	1
217	20	2	4	2	3
218	18	2	4	2	1
219	18	2	4	2	1
220	17	2	4	2	1
221	18	2	4	2	3
222	18	2	4	2	2
223	18	2	4	2	4
224	18	1	4	2	1
225	20	2	4	2	1
226	18	2	4	2	1
227	19	2	4	2	2
228	18	2	4	2	1

229	19	2	4	2	1
230	18	2	4	2	6
231	19	2	4	2	1
232	18	2	4	2	2
233	20	2	4	2	2
234	18	2	4	2	2
235	18	2	4	2	1
236	18	2	4	2	1
237	18	2	4	2	3
238	18	2	4	2	1
239	18	2	4	2	2
240	18	2	4	2	2
241	19	2	4	2	3
242	18	1	4	2	1
243	18	1	4	2	1
244	18	2	4	2	2
245	18	2	4	2	1
246	18	2	4	2	2
247	18	2	4	2	6
248	19	2	4	1	1
249	18	2	4	2	1

250	22	2	1	2	1
251	18	2	4	2	1
252	18	2	4	2	1
253	21	2	1	2	1
254	21	2	1	2	2
255	22	2	1	2	2
256	21	2	1	2	1
257	22	1	1	2	1
258	22	2	1	2	6
259	21	2	1	2	1
260	22	2	1	2	2
261	20	2	1	1	3
262	21	2	1	2	1
263	20	2	1	2	2
264	21	2	1	2	1
265	21	2	1	2	1
266	20	2	1	2	1
267	21	2	1	2	6
268	21	2	1	2	1
269	21	2	1	2	2
270	21	2	1	2	2

271	22	1	1	2	1
272	21	2	1	2	2
273	21	2	1	2	3
274	21	2	1	2	1
275	20	2	1	2	1
276	21	2	1	2	1
277	20	2	1	2	1
278	22	2	1	2	1
279	21	2	1	2	6
280	21	2	1	2	1
281	21	2	1	2	1
282	21	2	1	2	1
283	21	2	1	2	2
284	21	2	1	2	4
285	21	2	1	2	1
286	21	2	1	2	3
287	21	2	1	2	1
288	21	2	1	2	2
289	21	2	1	2	3
290	21	2	1	2	1
291	21	2	1	2	2



292	20	2	2	2	3
293	21	2	2	2	1
294	20	2	2	2	1
295	19	2	2	2	6
296	20	2	2	2	1
297	19	1	2	2	3
298	20	1	2	2	1
299	21	2	1	2	2
300	20	2	1	2	3
301	21	2	1	2	1
302	22	2	1	1	3
303	21	2	1	2	1
304	19	2	2	2	2
305	21	2	1	2	1
306	22	2	1	2	1
307	21	2	1	2	1
308	20	2	2	2	2
309	18	2	4	2	2
310	21	2	1	2	3
311	21	2	1	2	1
312	21	2	1	2	1

313	20	2	2	2	3
314	22	2	1	2	2
315	20	2	1	2	1
316	21	2	1	2	1
317	21	2	1	2	1
318	20	2	2	2	1
319	21	2	1	2	3
320	21	2	1	2	2
321	21	2	1	2	1
322	21	2	1	1	1
323	21	2	1	2	6
324	21	2	1	1	1
325	21	2	1	2	1
326	19	2	3	2	3
327	19	2	3	2	1
328	19	2	3	2	6
329	19	2	3	2	1
330	20	2	2	2	2
331	21	2	1	2	3
332	21	2	1	2	1
333	19	2	3	2	1

334	21	2	1	2	1
335	20	2	3	2	1
336	21	2	1	2	1
337	21	2	1	2	1
338	22	2	1	2	3
339	19	2	3	2	2
340	19	2	2	2	1
341	21	2	1	2	2
342	22	2	1	2	4
343	21	2	1	2	2
344	20	2	1	2	6
345	23	2	1	2	1
346	19	2	3	2	5
347	20	2	3	2	1
348	20	2	2	2	1
349	21	2	1	2	1
350	20	2	1	2	1
351	21	2	2	2	6
352	20	2	3	2	1
353	19	2	2	2	6
354	20	2	2	2	1

355	20	2	2	2	1
356	20	2	2	2	1
357	21	2	1	2	2
358	19	1	3	2	4
359	19	2	2	2	1
360	20	1	3	2	1
361	22	2	1	2	1
362	21	2	1	2	1
363	21	1	1	2	1
364	20	2	1	2	1
365	21	2	2	2	3
366	22	2	1	2	1
367	21	1	1	2	1
368	20	2	3	2	2
369	21	2	2	2	1
370	20	2	2	2	3
371	21	2	2	1	1
372	20	2	2	2	3
373	20	2	2	2	6
374	20	2	2	2	1
375	19	2	2	2	2

376	22	2	2	2	1
377	20	2	2	2	1
378	20	2	2	2	1
379	20	1	2	2	2
380	20	2	2	2	1
381	20	2	2	2	2
382	20	2	2	2	2
383	20	2	2	2	1
384	20	1	2	2	1
385	20	2	2	2	6
386	21	2	2	2	2
387	21	2	2	1	1
388	20	2	2	2	3
389	19	2	2	2	1
390	20	2	2	2	1
391	20	2	2	2	2
392	21	2	2	2	2
393	21	2	2	1	2
394	20	2	2	2	2
395	20	2	2	1	3
396	20	2	2	2	3

397	20	2	2	2	2
398	21	2	2	2	1
399	20	2	2	2	2
400	20	2	2	2	3
401	21	2	2	2	1
402	20	2	2	2	3
403	21	2	2	1	2
404	20	1	2	2	1
405	21	2	2	2	1
406	21	2	2	2	2
407	21	2	2	2	4
408	20	2	2	2	4
409	20	2	2	2	1
410	20	2	2	2	6
411	21	2	2	2	6
412	19	2	2	2	2
413	21	2	2	2	6
414	19	2	2	2	2
415	20	1	2	2	1
416	20	2	2	1	1
417	20	2	2	1	1

418	20	2	2	2	1
419	20	2	2	2	2
420	22	2	2	2	6
421	20	2	2	2	1
422	20	2	2	2	6
423	20	1	2	2	6
424	20	2	2	1	1
425	20	2	2	2	1
426	20	2	2	2	6
427	20	2	2	2	1
428	20	2	2	2	1
429	20	2	2	2	1
430	20	2	2	2	1
431	21	2	2	2	3
432	20	2	2	2	1
433	20	1	2	2	1
434	20	2	2	2	2
435	21	2	1	2	1
436	21	2	2	2	3
437	21	2	2	2	1
438	20	2	2	2	3

439	21	2	2	2	1
440	20	2	2	2	1
441	19	2	2	2	6
442	20	2	2	2	1
443	19	2	2	2	3
444	20	2	2	2	1
445	20	2	2	2	1
446	20	2	2	2	1
447	22	2	1	2	6
448	21	2	2	2	1
449	20	2	3	2	3
450	20	2	2	2	6
451	20	2	2	2	2
452	21	2	2	2	1
453	19	2	3	2	3
454	19	2	3	2	6
455	19	2	3	2	6
456	20	2	2	1	6



2. Jawaban Penggunaan *Smartphone*

Kode	Pertanyaan																											Kategori SAS						
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27		X28	X29	X30	X31	X32	
1	6	6	6	5	3	3	3	4	6	6	6	6	6	5	3	4	3	5	6	6	6	3	5	6	3	6	6	6	6	6	3	3	3	3
2	5	6	6	6	6	2	2	2	3	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	1	6	3	5	5	5	5	5	4	4	3	2	
3	4	4	4	4	2	1	2	1	3	3	3	6	4	4	4	4	3	5	6	4	6	1	2	5	2	3	2	2	3	1	4	2	1	
4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	
5	5	4	5	5	5	4	2	2	4	5	4	5	4	4	2	2	2	2	6	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	2	6	4	6	2
6	4	6	6	6	6	2	2	3	6	6	5	6	5	5	5	4	4	5	5	5	6	1	6	6	2	6	6	6	6	4	5	5	3	
7	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	4	4	2	4	4	5	5	5	5	5	3	4	2	
8	6	3	4	4	5	2	3	3	5	5	4	4	4	1	3	2	1	5	2	5	5	1	1	3	3	4	5	5	5	5	3	4	2	
9	5	2	6	4	1	1	1	1	5	6	4	6	4	5	2	1	6	4	5	4	5	1	4	6	5	5	4	5	4	5	2	3	2	
10	2	5	5	5	5	3	2	1	5	6	3	5	3	4	2	1	1	3	5	6	5	5	1	3	4	4	5	5	4	2	2	1	2	
11	2	5	5	4	3	4	3	2	4	5	5	5	5	4	2	4	1	5	3	3	4	5	1	2	3	1	3	3	4	2	2	1	1	
12	5	5	6	6	6	6	6	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	6	6	5	4	3		
13	5	2	5	5	4	5	4	4	2	5	5	5	6	5	6	5	1	5	5	6	5	4	4	5	5	3	5	5	4	5	5	4	2	
14	2	5	3	3	5	1	3	2	1	2	5	3	5	2	3	2	2	3	5	5	5	5	2	2	2	5	5	2	3	5	6	2	1	
15	5	3	4	5	6	2	1	2	2	6	6	6	5	5	5	4	4	2	5	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	3	3	2	
16	3	4	5	5	5	5	2	2	2	4	6	5	5	3	4	3	1	5	3	5	5	3	5	3	3	4	3	4	5	5	2	2	2	
17	4	4	5	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	1	4	4	4	2	4	5	4	3	4	1	
18	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	
19	4	5	5	4	3	2	2	2	3	4	3	5	4	4	5	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4	5	5	5	3	2	2	
20	6	5	6	4	5	1	1	1	5	6	6	6	4	5	3	1	2	6	4	5	5	1	5	5	6	5	5	5	5	6	2	5	2	
21	4	4	5	5	4	2	2	2	5	5	5	4	4	4	2	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	2	
22	3	4	4	5	3	2	2	2	5	3	3	5	4	4	2	1	6	5	2	3	5	4	2	2	4	4	3	4	2	2	2	3	1	

23	5	5	5	5	5	4	4	2	3	4	4	5	4	3	3	1	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	5	2	
24	5	4	5	5	5	2	1	1	3	5	4	6	4	4	2	4	1	3	2	3	5	1	1	5	6	5	4	5	5	3	1	2	2	
25	2	4	5	4	3	1	1	1	4	5	4	4	3	3	3	2	2	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	5	2	2	1	
26	4	4	4	2	4	1	2	2	5	3	3	5	3	2	1	6	4	2	2	2	3	4	1	1	2	2	2	4	2	4	2	2	1	
27	4	5	4	4	4	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1		
28	5	5	4	5	6	4	5	4	5	5	5	6	4	6	4	1	3	5	6	4	5	4	5	5	5	6	4	6	5	6	3	5	2	
29	4	5	5	5	5	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	4	3	6	4	6	6	4	2	2	2	
30	4	4	4	4	5	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	5	3	3	3	3	2	5	4	5	4	3	5	4	5	3	4	2	
31	1	4	5	4	3	1	3	1	3	5	2	4	3	5	4	5	6	4	5	4	5	4	2	3	5	4	4	4	4	5	2	3	2	
32	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
33	1	4	4	4	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3	
34	4	6	6	6	6	3	2	2	6	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
36	6	5	5	4	1	5	1	4	3	3	3	6	4	2	1	6	2	4	6	3	4	2	2	5	6	4	4	3	4	3	3	3	2	
37	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	2	
38	4	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	5	5	5	4	6	6	6	5	6	6	6	4	6	4	5	5	6	5	4	4	4	3	
39	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	
40	4	4	4	4	5	6	6	6	5	6	4	4	4	4	6	1	1	6	4	6	4	1	1	5	5	4	4	6	6	5	1	1	2	
41	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	5	4	5	5	4	3	4	2	
42	1	6	6	6	4	2	2	2	6	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	6	6	6	5	4	3	2	
43	6	5	4	4	4	2	4	3	6	6	4	6	4	6	6	6	6	3	6	6	6	1	4	6	5	6	6	4	4	6	4	5	3	
44	6	6	6	6	5	4	4	4	5	5	5	6	5	5	5	1	1	4	5	5	5	6	3	5	6	6	5	6	6	4	6	6	3	
45	2	5	6	6	5	2	2	2	6	6	4	5	5	6	6	6	1	4	4	6	6	2	3	5	3	6	5	5	5	4	2	3	2	
46	2	5	5	5	5	6	3	2	4	4	5	5	2	3	2	1	4	2	2	1	1	1	2	5	5	5	4	5	2	2	2	2	1	
47	2	5	5	5	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	2	5	5	5	5	2	5	2	2	
48	5	6	6	5	6	6	5	5	6	5	5	6	5	5	4	1	5	6	4	4	6	1	1	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	
49	4	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	4	5	4	3	3	4	5	4	3	3	2	4	4	4	4	4	5	5	3	4	2	

50	4	4	5	5	4	4	1	1	6	6	5	6	2	1	4	4	6	3	5	6	6	1	2	2	4	4	5	5	5	4	1	6	2	
51	5	5	5	5	2	2	4	3	5	6	5	5	4	5	4	5	5	4	5	6	6	1	5	5	5	4	5	5	5	3	3	2	2	
52	5	4	5	3	3	3	3	3	5	5	3	5	3	3	3	3	5	5	5	4	4	2	2	5	5	4	4	5	4	3	3	3	2	
53	5	4	4	3	4	2	2	2	3	6	4	5	2	5	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	6	3	2	4	4	4	2	1	1	
54	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	6	4	4	4	1	5	4	5	4	4	2	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	2
55	4	4	5	4	3	5	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
56	6	5	5	5	5	3	3	4	5	5	4	5	4	5	6	3	5	4	5	5	3	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
57	6	4	5	4	5	3	3	3	5	6	3	4	4	4	3	1	5	6	4	4	3	1	3	5	6	4	5	6	4	4	3	4	2	
58	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	
59	2	5	4	5	5	1	1	1	5	5	4	3	4	4	4	1	1	5	1	1	5	1	1	1	2	2	4	5	4	4	1	1	1	
60	6	4	4	3	2	2	2	2	5	6	5	6	4	6	4	5	3	4	6	5	6	1	3	6	6	6	5	5	5	6	4	5	2	
61	3	3	3	2	5	1	1	1	5	6	6	6	4	6	5	1	6	6	6	6	5	1	1	6	6	4	1	4	2	6	2	5	2	
62	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2
63	5	3	3	4	5	4	3	4	4	5	5	5	5	5	4	1	2	3	3	3	3	1	2	3	4	2	3	4	4	3	2	4	2	
64	1	5	6	5	4	4	2	2	6	4	4	4	3	3	2	5	2	4	4	3	3	2	3	6	4	3	4	5	5	3	4	1	2	
65	3	5	5	5	5	4	3	3	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	6	6	6	2	
66	4	5	4	3	4	1	1	1	1	1	4	5	4	2	1	4	2	3	6	4	6	3	2	3	5	4	1	3	3	4	2	2	1	
67	5	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	5	1	2	6	6	5	6	5	4	4	6	6	5	4	4	4	6	1	5	3	
68	4	4	4	5	4	1	2	2	6	6	3	6	1	4	6	1	5	5	6	6	3	1	2	2	5	2	3	5	5	6	3	4	2	
69	5	6	6	5	6	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	5	4	5	5	6	6	6	6	6	4	4	5	3	
70	3	5	4	5	5	3	3	3	5	6	5	6	5	4	4	2	2	5	4	5	6	1	2	4	2	3	5	5	5	5	4	1	2	
71	2	6	6	6	5	4	3	4	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	4	6	5	6	4	5	6	6	6	5	4	4	3	
72	2	4	4	4	6	6	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	
73	4	5	5	5	3	3	3	3	3	6	3	5	4	4	4	1	2	3	4	3	4	1	1	4	4	2	3	5	5	4	2	2	2	
74	2	5	5	5	3	3	3	3	5	5	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	2	3	4	4	5	5	5	5	5	3	3	2	
75	2	5	5	5	5	4	1	2	5	5	4	5	5	5	2	2	5	5	2	4	5	5	4	4	4	4	5	6	5	5	4	2	2	
76	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	6	4	4	3	2	4	6	4	5	3	2	3	4	4	3	4	5	4	6	3	3	2	

77	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
78	3	5	5	5	6	5	2	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	6	5	5	5	5	5	2	
79	4	5	4	3	6	3	3	2	3	4	2	4	3	4	2	1	1	4	3	5	4	1	1	5	2	3	3	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	
80	5	3	4	3	4	3	3	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
81	4	5	6	6	6	4	3	2	6	6	6	6	5	2	2	1	2	1	4	5	4	1	1	5	4	4	4	6	4	4	1	1	1	1	1	1	2	
82	2	5	5	5	5	5	2	2	4	5	2	5	2	4	3	1	3	3	5	3	5	2	5	5	2	3	2	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	
83	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5	1	1	5	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	
84	5	5	5	5	6	6	6	4	6	6	5	5	5	6	5	5	4	5	6	5	6	5	5	4	5	6	5	6	6	5	4	5	4	5	4	5	3	
85	4	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
86	4	4	5	5	4	4	3	3	4	5	4	5	4	5	4	2	4	5	5	5	5	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
87	5	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	5	3	5	3	3	3	3	5	4	4	2	4	3	6	1	3	3	3	5	4	3	2	2	2	2	2	
88	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	5	3	3	3	5	4	3	5	1	4	4	4	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4	4	2	
89	3	5	6	5	5	1	1	1	5	6	3	5	3	6	3	1	2	3	4	4	4	1	1	5	2	3	4	6	5	6	3	4	2	2	2	2	2	
90	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
91	2	5	5	5	5	2	3	3	3	5	2	5	2	5	2	2	2	2	5	4	4	5	1	2	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2
92	3	6	6	6	1	1	1	1	5	5	3	5	4	4	6	1	5	5	5	4	1	1	1	1	1	3	5	6	5	6	5	4	5	4	5	4	2	
93	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	
94	2	3	3	2	4	2	1	1	4	5	4	5	4	3	3	1	5	5	5	5	6	4	6	6	4	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	
95	5	5	4	4	3	6	4	2	2	5	3	5	2	4	2	3	5	5	5	5	5	1	3	2	5	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	
96	3	5	5	5	5	4	3	2	5	5	4	4	5	4	4	2	5	4	5	5	3	5	5	6	2	3	5	5	5	2	4	4	2	2	2	2	2	
97	4	4	5	4	5	3	2	2	6	6	4	6	3	6	4	1	1	3	6	4	4	3	1	4	4	4	4	5	6	6	6	2	2	2	2	2	2	
98	5	4	6	5	5	2	2	2	6	6	5	6	5	5	6	2	6	3	5	5	5	2	2	5	6	4	5	4	5	2	2	2	2	2	2	2	2	
99	4	5	5	5	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	2	3	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
100	5	5	5	5	5	4	4	4	6	5	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
101	1	5	4	4	3	4	3	3	4	5	3	5	3	3	4	2	3	5	5	3	4	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	
102	3	5	6	5	5	2	2	1	4	6	4	5	4	3	3	3	5	5	3	5	5	1	1	3	4	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	2	2	
103	5	6	6	5	4	4	4	5	6	6	6	6	6	6	6	4	5	5	6	6	6	4	6	5	5	6	6	6	6	5	4	5	4	5	4	5	3	

104	4	5	5	4	2	2	4	2	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	3	3	4	4	5	2	3	2	2	
105	5	5	4	4	4	3	3	5	4	4	3	5	4	4	3	4	5	5	4	4	5	2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2
106	4	5	4	4	5	3	4	2	5	5	5	5	4	4	5	3	6	4	5	6	6	2	2	6	3	2	5	5	5	6	4	5	2
107	4	5	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	3	5	2	2	6	5	4	4	5	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2
108	4	5	5	6	3	2	2	2	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	5	2	5	5	6	5	5	5	5	5	4	5	2
109	4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	3	4	4	3	4	5	4	4	3	4	2	6	3	5	2	3	4	3	6	3	5	2
110	5	5	4	4	3	3	3	3	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2
111	3	6	5	5	5	4	4	2	6	6	5	6	6	6	6	2	5	4	5	6	4	1	1	2	3	4	6	6	4	3	2	1	2
112	4	5	5	5	5	3	3	3	6	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	3	5	5	5	3	4	3	2
113	6	4	5	4	5	6	4	3	4	4	1	5	3	5	2	4	4	4	5	3	4	2	2	3	4	2	1	5	3	3	1	1	2
114	4	5	5	5	5	4	5	4	6	6	5	5	4	3	3	2	3	6	5	5	5	4	3	5	3	3	3	5	5	4	4	4	2
115	6	5	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	4	6	5	6	6	5	2	6	6	5	6	6	5	6	6	6	1	3
116	3	4	5	3	1	2	1	1	5	6	4	5	3	3	4	4	6	5	4	5	6	3	3	5	6	3	4	5	5	5	2	4	2
117	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	4	2	4	4	4	4	3	5	2	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2
118	2	5	5	5	5	3	2	1	2	1	4	4	2	3	1	1	2	5	4	2	3	1	2	5	4	2	1	5	4	4	2	3	1
119	5	5	5	5	6	3	3	2	3	6	5	6	5	1	4	1	1	6	4	5	4	1	1	2	6	4	3	4	4	5	1	1	2
120	4	5	5	4	4	1	1	1	3	5	3	5	2	4	1	1	6	6	5	3	5	4	3	4	1	1	1	3	3	1	1	1	1
121	6	4	3	4	5	3	5	2	2	5	2	5	2	5	5	1	2	4	5	4	6	1	4	3	5	3	2	4	5	5	3	5	2
122	5	5	6	5	3	2	4	1	5	5	5	5	5	5	1	4	6	4	5	5	4	6	4	5	5	3	5	6	6	3	1	6	2
123	6	5	6	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	5	4	6	6	6	6	5	5	6	4	5	3
124	4	4	2	2	2	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	2	4	5	4	4	3	1	2	3	3	4	2	4	2	5	3	4	1
125	4	6	5	4	2	2	2	3	5	6	4	3	3	2	1	1	2	4	3	5	4	1	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	1
126	2	5	4	4	5	3	3	3	4	5	3	5	2	5	2	1	5	3	2	4	2	1	4	3	4	2	2	4	2	4	4	3	1
127	5	5	5	3	3	3	4	3	6	5	4	5	4	4	3	1	5	5	3	6	6	2	5	5	4	4	5	5	5	4	2	5	2
128	6	6	6	6	4	4	3	3	6	5	5	5	5	5	4	5	6	6	4	6	6	2	6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	3
129	6	5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	6	5	6	4	3	6	6	6	6	6	4	6	5	6	6	6	5	5	6	3	3	3
130	5	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	3	3	4	5	5	5	5	3	5	6	5	4	4	4	4	4	4	3	2

131	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2
132	5	4	2	3	5	2	2	2	5	5	4	4	4	5	3	2	5	3	2	4	2	2	2	2	3	4	3	4	2	2	2	4	1
133	5	5	5	5	5	5	5	2	6	6	6	3	3	6	5	6	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
134	6	6	6	6	6	5	4	6	6	5	4	6	4	6	5	1	1	5	4	5	5	1	1	6	6	5	4	4	6	3	4	6	2
135	4	4	3	2	2	1	1	2	4	5	3	6	3	4	3	1	4	4	4	3	2	1	3	2	5	1	2	2	1	4	3	4	1
136	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	6	6	3	4	6	5	4	6	5	5	6	4	5	3
137	6	5	6	5	6	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	2	6	3	3	4	2	5	5	2	3	2	4	4	2	2	4	2
138	5	5	5	5	3	2	2	2	4	4	4	5	4	5	4	1	6	5	5	4	4	5	3	3	4	3	4	5	4	4	3	3	2
139	5	5	5	5	4	2	2	2	5	5	5	5	4	5	3	4	4	3	5	4	5	2	4	4	2	3	3	4	5	4	4	3	2
140	6	3	4	5	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	5	5	5	4	3	2	2	5	5	5	4	3	5	3	4	2
141	3	5	5	4	4	1	1	1	6	6	5	5	5	5	4	3	2	2	4	5	4	6	2	5	5	4	6	6	6	4	2	1	2
142	5	4	4	4	5	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	5	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	3	5	4	4	2
143	5	5	5	3	3	4	2	2	5	5	4	6	4	4	4	2	5	5	4	5	6	2	5	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2
144	5	3	5	5	3	5	3	3	6	6	6	5	4	6	5	1	6	4	5	5	5	1	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	2
145	5	4	5	5	4	2	2	2	4	4	4	6	4	5	3	1	6	5	5	4	4	2	5	5	5	5	4	4	3	6	5	4	2
146	4	5	3	4	3	3	5	3	6	6	6	5	6	5	6	4	5	5	5	5	6	3	5	5	4	3	5	5	4	3	2	6	2
147	6	4	5	5	4	3	3	2	5	5	4	6	5	5	3	1	4	5	6	4	5	2	5	5	6	5	5	6	6	5	3	4	2
148	5	5	6	4	5	3	2	3	6	6	4	6	5	5	4	6	6	6	6	4	5	5	4	5	4	4	4	5	3	6	3	3	2
149	4	6	6	5	4	4	3	2	3	3	2	6	4	4	1	3	2	3	3	4	5	1	1	5	5	4	3	5	5	4	4	4	2
150	4	5	4	5	5	4	2	2	5	5	4	6	2	6	2	2	6	5	5	2	1	1	5	6	6	2	5	4	2	6	2	2	2
151	5	4	5	5	4	3	3	4	4	3	3	6	3	6	4	1	6	6	5	4	6	6	3	6	6	4	4	5	4	5	5	5	2
152	2	5	4	5	4	4	3	2	5	6	3	3	3	3	2	1	1	6	4	5	6	2	2	3	1	2	4	4	4	5	4	4	2
153	1	1	3	2	2	2	2	2	6	6	4	5	5	5	4	1	6	5	1	1	1	1	1	5	3	1	2	1	2	2	2	3	1
154	5	5	5	3	2	2	2	3	5	5	5	5	4	3	3	5	1	5	4	3	5	3	4	4	5	5	5	5	4	3	4	3	2
155	5	5	4	4	4	4	4	5	3	4	3	6	3	4	4	1	1	2	2	2	1	1	1	2	5	2	3	4	4	2	1	1	1
156	1	5	5	5	5	2	2	3	5	5	4	4	3	3	2	5	1	4	4	5	3	2	3	6	3	4	4	6	6	5	3	4	2
157	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	5	3

158	5	5	4	4	2	4	4	4	5	6	5	5	4	6	4	3	3	5	5	5	4	1	2	5	4	4	5	4	4	5	1	4	2	
159	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	3	6	3	5	1	1	6	5	6	6	4	5	4	5	5	5	5	5	5	6	4	4	2	
160	5	4	5	5	4	3	4	1	5	5	5	5	5	6	5	1	1	5	4	5	5	2	1	2	4	4	5	5	4	5	1	1	2	
161	5	5	5	5	5	3	3	4	5	4	3	5	5	3	3	5	5	4	5	5	4	3	2	5	5	3	4	3	4	5	3	3	2	
162	5	5	6	5	4	4	4	3	6	6	5	5	5	6	5	5	6	5	4	6	6	3	4	5	4	5	6	6	5	5	4	4	3	
163	5	5	6	5	5	2	2	2	5	6	5	5	3	5	5	1	4	3	4	5	5	1	2	5	5	2	5	6	5	4	2	1	2	
164	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	5	5	4	1	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	2	
165	6	5	6	6	5	4	4	4	5	6	5	6	5	5	5	4	6	5	5	6	6	5	4	6	5	6	4	5	5	6	2	4	3	
166	6	6	6	5	5	4	4	4	5	6	6	5	4	4	5	2	2	4	4	5	5	2	4	6	5	4	5	5	5	4	4	4	2	
167	5	6	4	5	6	6	4	2	3	4	3	6	3	4	1	2	5	5	5	3	2	1	4	5	6	3	2	4	4	6	4	2	2	
168	5	4	4	4	3	3	3	3	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	2	4	3	5	4	3	3	4	5	3	4	2	
169	5	4	5	5	2	1	1	5	6	4	5	4	3	4	3	5	4	4	5	6	1	2	5	6	4	5	5	2	5	5	4	4	2	
170	5	5	5	4	4	3	3	4	6	6	5	5	5	3	4	2	5	5	4	5	4	3	2	3	6	4	5	5	4	5	4	4	2	
171	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	6	6	5	5	6	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2	
172	2	6	5	5	6	1	2	2	6	6	3	4	3	3	1	1	3	5	1	6	6	1	1	2	1	6	6	6	6	1	1	1	2	
173	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	6	5	5	3	
174	4	5	5	5	5	2	2	2	4	4	2	5	2	4	3	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	1	
175	4	5	6	5	5	5	4	5	5	6	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	6	3	5	6	6	5	3	4	5	5	6	4	3	
176	2	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	2	
177	4	5	5	5	4	4	4	4	5	6	5	5	6	6	5	4	6	6	5	6	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	
178	2	5	5	5	5	5	3	4	6	6	4	5	4	4	4	3	4	6	5	5	5	3	4	4	4	4	5	6	6	4	4	5	2	
179	2	5	5	5	6	5	3	3	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	2	4	5	4	5	5	5	5	5	3	3	2
180	5	3	3	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	2	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	2	
181	3	6	6	5	4	4	3	3	3	6	6	4	6	4	4	1	6	4	6	6	4	1	2	1	2	3	1	3	3	3	1	3	2	
182	5	5	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	2	4	5	5	5	2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	2	
183	4	4	5	5	4	5	4	3	6	6	6	6	5	5	4	4	6	6	5	5	5	3	5	4	5	5	6	6	5	5	4	6	3	
184	1	6	6	5	2	5	6	5	6	6	4	5	4	4	4	1	4	6	4	6	6	1	2	3	2	4	5	5	5	4	4	4	2	

185	5	6	5	5	4	3	3	4	3	6	6	4	4	4	4	1	4	5	4	5	6	1	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	2	
186	5	6	5	6	5	5	4	4	6	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	4	5	5	6	5	5	6	5	6	4	5	3	
187	5	5	5	3	3	1	1	1	1	4	2	5	4	5	1	2	5	2	5	2	5	1	1	5	6	4	1	5	5	2	1	4	1	
188	4	5	5	5	5	5	5	4	4	6	5	5	5	3	4	1	6	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2		
189	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	1	
190	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	3	5	5	3	3	2	
191	4	4	4	3	3	3	3	2	3	6	4	4	5	5	3	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
192	5	3	2	3	5	2	2	2	5	6	5	2	4	5	3	4	4	3	5	5	5	3	2	2	5	5	5	3	5	6	5	5	2	
193	4	5	5	5	3	3	3	2	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	
194	2	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	5	4	6	3	3	5	2	3	5	2	2	2	2	2	2	4	1	
195	5	6	5	4	4	3	3	3	6	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	2	
196	6	5	6	6	6	6	4	5	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	3	6	3	3	4	6	5	6	6	6	5	5	4	3		
197	5	4	5	3	3	2	1	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	2	
198	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5	3	
199	5	5	5	5	2	2	2	2	5	5	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	5	3	2	4	3	3	2	4	4	2	2	3	1	
200	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	6	4	5	6	5	4	5	4	5	4	5	4	6	5	6	6	5	5	5	3	
201	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
202	2	5	6	6	6	3	3	3	5	5	5	5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	3	3	5	3	4	4	4	4	3	4	3	2	
203	4	5	5	5	4	2	2	2	5	5	3	4	3	4	4	3	4	3	5	5	3	4	2	5	2	2	2	5	4	2	2	2	2	
204	6	5	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	4	5	6	6	5	6	6	6	5	4	4	3	
205	2	4	3	4	4	1	2	2	2	5	4	5	4	5	5	6	2	4	3	4	3	1	2	4	2	4	4	4	4	5	2	5	2	
206	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	2	
207	3	5	3	3	4	2	2	3	3	1	2	5	5	5	3	4	4	4	5	4	5	2	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	2	
208	5	4	4	4	3	2	1	2	4	4	3	4	4	3	2	4	1	5	1	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	1	
209	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	2	2	6	6	6	6	3	3	4	6	6	6	6	6	5	6	4	6	3	
210	6	5	5	5	6	5	3	5	5	3	4	6	3	6	5	1	5	6	6	5	5	1	5	5	6	5	6	5	4	6	6	6	3	
211	4	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	5	5	5	5	5	6	3	



212	2	5	5	6	4	2	3	5	6	6	4	2	3	3	4	3	6	6	2	5	6	5	2	4	5	3	6	6	4	1	2	3	2	
213	5	5	4	4	4	4	3	2	5	5	5	5	4	4	3	4	6	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2
214	6	4	6	4	2	6	4	4	6	6	3	4	4	2	4	1	4	4	4	6	4	6	3	6	3	3	5	6	6	1	2	4	2	
215	6	2	4	5	5	5	2	5	6	6	3	6	6	3	3	2	2	6	6	6	6	3	5	3	6	6	3	3	5	6	3	3	2	
216	4	5	5	5	4	5	5	5	6	6	4	5	4	5	5	6	5	6	5	6	6	5	5	4	6	5	6	6	6	6	5	6	3	
217	5	5	5	4	5	6	5	5	5	4	4	5	4	5	5	1	6	5	5	5	3	3	4	6	6	5	5	5	5	6	2	6	2	
218	3	4	5	4	5	6	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	2	2	
219	5	6	6	6	5	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4	4	5	5	6	6	6	6	6	4	4	3	
220	5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	5	5	2	6	4	5	5	4	4	6	3	3	6	2	4	6	6	6	5	3	2	3	
221	4	5	5	5	5	4	4	4	5	6	5	5	3	3	3	4	4	4	4	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	6	2	2	2	
222	5	6	6	6	6	5	2	3	5	6	4	6	5	5	5	4	4	6	5	5	6	1	4	6	4	5	4	6	6	4	5	5	3	
223	5	4	5	5	4	1	1	1	4	6	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	1	4	4	4	5	5	4	5	4	2	2	2	
224	4	5	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	3	4	4	4	2	
225	5	5	5	4	3	3	3	4	5	6	5	5	5	5	5	2	5	4	5	6	5	4	2	4	4	4	5	5	5	5	4	2	2	
226	5	5	4	4	3	3	2	2	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	3	4	2	
227	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	6	5	5	4	4	4	5	5	6	5	4	4	5	5	5	6	5	5	5	4	5	3	
228	5	5	5	6	5	3	3	4	6	3	5	6	4	5	1	1	4	5	5	4	5	3	5	5	6	6	4	4	3	6	3	3	2	
229	6	5	5	5	4	4	4	4	6	6	5	6	5	6	6	4	6	5	6	6	6	3	2	5	6	5	6	4	4	6	5	3	3	
230	5	6	6	5	5	5	4	3	6	6	5	5	4	4	6	1	5	6	4	5	6	2	1	6	6	5	5	5	6	4	2	4	2	
231	6	4	5	5	4	1	3	1	5	5	5	6	5	6	6	2	6	4	6	4	4	3	6	3	6	4	5	5	5	6	4	6	2	
232	6	5	5	5	4	2	1	2	5	6	5	5	5	4	4	2	4	4	5	6	5	2	4	5	4	4	4	4	5	4	3	3	2	
233	4	5	5	4	3	3	4	3	6	6	5	5	4	5	5	4	5	4	4	6	6	4	6	6	5	6	6	6	6	5	3	5	3	
234	4	6	6	6	5	4	3	3	6	6	6	6	5	6	6	5	3	5	3	6	5	2	4	5	5	5	6	4	5	6	4	5	3	
235	5	6	6	5	6	4	5	4	6	6	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	6	4	6	5	6	4	5	5	5	5	4	6	3	
236	6	5	5	5	3	4	5	4	6	6	6	6	5	6	5	4	5	6	6	6	4	3	5	6	6	5	5	5	5	5	4	5	3	
237	3	5	5	5	3	3	3	4	2	5	4	5	4	5	3	2	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	2	
238	4	5	5	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	5	4	4	2	

239	5	4	6	5	5	5	4	4	6	6	6	6	6	6	5	2	6	5	6	6	5	2	5	6	6	5	6	5	5	6	5	6	3
240	3	5	5	5	5	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	5	6	3	3	3	5	1	1	3	5	2	2	6	6	2	2	2	2
241	5	4	3	4	2	2	2	3	4	5	4	5	4	4	2	3	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2
242	2	2	2	2	5	5	5	5	4	5	4	6	5	6	6	1	4	6	6	4	3	1	6	6	5	4	4	5	5	6	3	4	2
243	6	5	6	5	6	5	5	4	5	6	3	5	5	5	5	2	5	6	5	5	3	3	2	5	5	3	5	5	5	5	4	4	2
244	3	6	6	4	6	5	4	5	6	6	4	6	4	4	6	3	6	6	4	6	6	5	2	4	4	5	6	5	5	2	2	1	2
245	3	6	6	5	5	2	2	1	5	5	4	3	4	1	2	4	1	2	4	1	2	1	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	1
246	6	5	5	4	5	6	6	5	6	6	4	6	4	6	5	3	6	6	5	5	6	2	5	4	6	6	4	5	6	6	3	5	3
247	2	5	5	5	5	5	5	4	4	6	5	4	4	3	3	5	6	4	2	5	5	4	1	5	4	4	4	5	4	4	1	4	2
248	1	5	5	5	5	2	2	3	3	5	3	5	3	3	2	1	4	5	5	4	4	4	2	5	3	5	3	5	4	2	4	4	2
249	6	6	4	4	5	5	5	6	6	6	6	5	4	5	4	6	5	5	5	5	5	6	4	5	4	6	4	6	4	5	4	4	3
250	2	5	5	4	5	4	2	2	4	5	5	4	4	4	3	4	1	3	4	3	5	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	5	2
251	1	5	6	5	4	6	5	5	6	6	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	6	2	4	4	5	6	5	5	6	4	3	2	2
252	5	6	5	4	5	3	5	4	5	5	6	5	5	5	4	2	5	4	4	5	4	3	5	5	6	4	5	5	5	5	4	5	2
253	2	5	5	5	6	4	1	5	6	6	4	3	4	2	1	1	2	6	3	5	4	1	1	3	5	4	3	5	4	3	1	1	2
254	1	2	5	5	6	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	6	2	1	2	2	6	2	6	5	4	4	5	6	5	6	6	2
255	3	5	5	4	3	3	3	3	6	6	4	5	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	1	2	4	4	4	4	5	6	4	5	2
256	3	5	5	4	4	3	3	2	5	5	4	5	4	4	2	2	2	4	4	4	5	2	1	2	4	4	5	5	4	4	2	2	2
257	1	5	5	5	5	5	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	2	5	1	2	2	2	2	2	4	4	1	1	1	1
258	5	6	6	5	6	4	4	4	6	6	5	6	5	6	5	3	4	6	5	6	5	6	4	5	5	4	6	6	5	5	4	5	3
259	2	5	5	5	4	5	5	3	6	6	4	6	4	4	5	2	5	4	4	5	5	2	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	2
260	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	6	4	6	6	4	6	4	6	4	6	5	6	6	6	5	4	4	5	3
261	4	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3
262	4	5	4	3	6	3	1	3	5	5	5	6	5	4	3	1	6	4	6	6	6	6	6	3	6	3	3	3	4	6	3	6	2
263	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2
264	4	5	6	6	5	5	4	4	6	6	4	6	5	5	4	2	4	5	5	5	6	3	4	5	4	4	5	5	5	5	3	2	2
265	1	5	3	3	3	4	2	4	5	4	5	5	4	4	5	1	4	5	4	5	5	2	4	3	4	4	4	5	5	4	3	4	2

266	4	5	5	5	5	5	4	2	2	6	5	5	4	6	2	3	2	4	4	5	5	1	2	6	4	4	2	5	5	5	4	4	2
267	3	6	6	6	6	3	3	3	5	6	5	6	5	6	2	1	1	5	5	5	5	1	3	2	5	5	4	5	6	6	5	5	2
268	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	3	
269	5	5	5	5	5	4	4	4	6	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	6	5	3	4	5	6	5	6	5	5	5	4	4	2
270	6	6	5	5	5	4	5	4	6	6	5	5	5	4	4	5	6	5	5	6	5	3	3	5	5	4	5	6	5	4	3	3	3
271	5	5	5	6	5	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6	5	5	5	5	6	5	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	3
272	4	5	5	5	2	2	2	2	3	5	2	4	2	2	2	1	4	4	3	4	3	2	2	2	2	1	2	4	4	2	2	1	1
273	6	4	6	4	4	4	4	4	4	6	5	5	4	5	4	4	4	4	5	3	4	2	4	5	3	3	2	4	4	2	2	3	2
274	5	6	4	3	3	2	1	1	1	1	1	6	3	6	1	3	1	1	6	3	6	1	4	1	6	6	3	6	6	5	1	6	2
275	5	2	5	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1
276	3	5	5	4	4	2	2	2	5	5	3	4	4	5	4	3	5	5	4	5	6	3	3	5	3	4	5	5	4	3	3	4	2
277	6	6	6	6	2	1	1	2	3	4	5	6	5	5	5	4	5	5	4	5	6	3	4	6	6	6	5	5	6	4	5	4	2
278	6	6	6	6	6	3	3	3	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3
279	3	6	6	5	4	2	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	5	6	6	1	3	5	5	5	5	6	4	5	3	3	2
280	2	5	5	5	5	2	2	2	4	5	5	4	5	2	2	2	4	5	3	6	6	3	3	5	5	5	6	6	6	4	4	4	2
281	5	5	5	5	4	5	3	3	6	6	5	5	5	5	5	2	5	5	4	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
282	4	5	6	5	5	2	2	1	5	4	3	4	4	4	2	2	1	1	5	6	5	1	2	3	5	2	2	4	4	2	2	5	2
283	2	5	5	5	4	3	2	2	2	4	3	4	3	3	3	1	4	4	2	3	2	1	1	1	1	2	2	5	4	2	1	1	1
284	5	4	4	4	5	3	1	1	3	5	4	4	4	4	1	1	1	5	6	4	5	1	1	4	6	4	4	5	5	5	1	1	2
285	1	5	6	5	5	1	2	1	3	6	2	6	1	2	1	1	1	3	4	4	4	3	1	4	1	3	3	6	5	3	5	6	1
286	4	5	5	4	3	2	1	1	5	6	5	5	5	6	4	5	6	4	5	6	5	1	3	2	6	5	6	4	5	6	3	5	2
287	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	4	5	4	6	5	6	5	4	4	5	6	6	5	6	6	5	5	4	3
288	4	5	5	5	4	3	2	2	5	5	5	6	4	6	5	3	5	4	6	4	4	1	4	3	1	4	1	5	4	4	1	4	2
289	6	5	5	5	4	2	3	3	4	6	4	5	4	5	3	3	6	5	5	5	4	5	3	5	6	4	3	4	4	2	4	5	2
290	2	4	4	4	5	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	4	4	3	2	4	1	2	2	4	2	2	5	4	3	2	2	1
291	4	5	5	5	6	4	1	1	4	6	3	4	3	1	1	2	5	4	1	4	3	2	1	2	4	3	4	4	3	2	2	1	1
292	3	5	5	5	4	4	2	3	3	5	5	3	3	4	2	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	4	4	5	5	2	2	4	2

293	4	6	6	6	5	1	1	1	4	4	3	5	3	4	2	1	4	4	4	4	5	1	1	4	4	5	3	4	4	6	3	5	2
294	2	6	6	6	6	2	2	2	4	5	4	6	4	5	2	2	5	6	5	6	5	2	2	4	3	4	4	5	5	3	3	2	2
295	6	6	6	4	3	2	2	2	6	6	6	6	5	4	2	1	5	2	4	6	3	1	1	3	5	5	6	2	4	3	1	1	2
296	4	4	4	3	3	2	1	1	4	4	2	4	2	3	1	1	1	3	3	4	4	1	2	4	4	3	4	3	3	2	1	2	1
297	5	5	5	5	6	6	6	4	5	5	5	5	4	4	4	1	5	6	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4	2
298	5	2	3	4	5	5	4	4	4	4	3	5	2	4	1	1	2	3	4	4	4	4	3	4	5	2	1	5	4	5	1	2	2
299	1	5	5	5	5	5	1	1	3	3	1	6	4	1	1	1	6	2	5	2	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
300	4	4	5	5	6	3	3	3	6	6	4	5	3	3	3	3	6	3	3	4	5	5	3	5	6	4	5	4	5	3	3	4	2
301	1	5	5	3	5	3	3	1	5	5	5	5	4	5	5	1	1	4	2	4	5	2	1	2	1	2	4	4	5	2	2	1	1
302	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	1	1	4	2	3	3	3	5	5	3	1
303	3	5	6	6	5	3	2	1	6	6	5	5	5	6	3	6	2	4	4	5	5	4	6	2	2	4	5	5	5	5	2	3	2
304	2	5	5	6	4	2	1	3	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	4	5	6	1	3	2	1	1	4	4	5	4	2	2	2
305	5	5	5	5	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
306	5	5	4	3	4	3	2	2	5	4	4	5	4	5	3	3	5	4	4	3	3	1	1	3	2	3	2	3	3	5	2	5	2
307	5	5	4	4	5	3	1	1	4	6	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	5	5	3	3	4	4	3	5	4	3	1	1	2
308	5	5	4	4	4	3	3	3	6	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	6	5	3	2
309	4	5	5	5	5	4	3	2	6	6	4	6	4	6	4	3	5	6	6	6	5	1	3	6	6	5	5	5	5	5	5	4	2
310	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	3
311	5	4	5	5	3	2	1	2	5	5	4	5	4	5	2	2	3	4	3	4	4	1	1	5	1	2	2	4	4	4	2	2	1
312	4	4	3	3	3	3	2	2	4	5	5	3	3	3	2	4	4	3	3	3	6	4	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1
313	4	5	5	4	3	3	2	1	4	4	3	4	3	4	2	2	5	5	4	4	4	2	4	3	4	3	4	5	4	5	3	2	2
314	4	5	4	4	5	5	4	2	3	3	2	4	5	4	5	6	6	4	5	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2
315	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2
316	1	6	5	5	4	3	2	2	6	6	6	5	6	5	6	4	6	4	5	6	6	3	3	5	5	6	6	5	5	4	1	2	2
317	5	4	5	4	3	3	1	1	4	5	6	5	5	4	4	2	6	5	4	4	4	1	4	2	5	5	5	4	2	3	1	1	2
318	5	5	6	6	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	4	4	6	2	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	2	5	2
319	2	4	4	4	4	3	2	1	3	5	4	4	3	3	3	2	4	4	4	5	5	2	2	4	5	2	4	4	4	3	3	1	2

320	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	2	4	3	2	2	1	3	4	4	2	4	1	1	2	5	1	1	2	4	4	4	4	1
321	5	5	5	5	5	5	2	2	2	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	2	2	5	4	5	5	5	5	5	2	4	2
322	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	
323	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	5	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	
324	5	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	2	2	2	5	5	5	5	2	2	2	2	2	5	5	5	2	2	2	2
325	3	5	5	5	4	2	1	2	5	5	5	4	4	2	4	3	1	6	2	5	6	1	1	4	2	4	5	6	5	4	1	1	2
326	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3
327	5	6	6	6	4	4	3	3	5	6	6	6	6	6	6	1	5	1	6	5	3	5	5	5	6	5	5	5	5	6	1	6	3
328	4	3	4	4	2	1	1	1	3	2	1	3	2	2	1	3	6	6	2	2	6	5	2	1	4	3	2	3	4	2	1	1	1
329	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
330	2	5	5	5	4	3	2	2	4	5	2	5	4	4	1	2	4	3	3	4	4	1	3	4	4	1	2	5	4	2	2	4	1
331	4	4	5	4	5	2	2	2	4	5	4	6	4	6	2	2	2	3	6	5	6	5	2	4	6	6	4	5	4	6	3	6	2
332	2	4	4	3	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	1	2	6	3	2	2	5	2	1	1	1	3	3	5	4	1	1	1	1
333	5	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	2
334	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	4	5	4	2	2	2	5	4	4	5	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	3	5	2
335	2	2	2	5	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	2	2	6	6	6	6	5	2	2	4	5	5	5	2	2	5	2	6	2
336	3	5	5	5	5	3	3	4	5	5	3	4	4	3	3	2	6	6	2	5	2	1	1	5	2	2	3	5	4	1	1	2	2
337	3	5	5	5	6	2	2	3	5	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	4	5	1	3	4	4	5	5	3	3	2	2	2
338	2	6	6	6	6	3	2	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2	6	6	6	6	3	5	2	3
339	6	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	4	5	6	5	5	5	5	5	3
340	5	5	5	5	4	2	2	2	5	6	4	5	3	4	3	2	2	5	4	4	6	3	2	5	4	4	3	2	5	5	3	2	2
341	4	5	5	5	4	3	3	3	5	6	5	5	4	4	4	5	6	5	5	6	6	1	2	6	5	5	5	6	5	5	4	3	2
342	3	5	5	5	5	2	2	3	3	5	2	4	2	2	2	2	3	4	4	2	5	2	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	1
343	4	5	4	3	4	5	2	2	5	4	3	5	3	3	3	4	2	6	6	3	6	4	2	6	3	4	3	4	4	5	2	5	2
344	5	4	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	5	2	2	2	5	3	2	3	3	4	3	3	1
345	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	2	2	5	5	5	4	5	1	3	3	4	4	4	4	4	5	3	1	2
346	6	5	5	5	5	2	2	1	1	1	1	5	1	5	1	6	6	6	4	1	1	1	1	1	5	5	1	4	4	3	1	2	1

347	4	4	6	4	2	1	1	1	4	4	4	6	4	5	4	1	6	4	6	6	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	
348	5	5	5	5	3	4	3	3	3	4	3	5	4	4	3	2	6	4	5	4	5	2	2	4	4	3	3	5	4	3	3	3	2	
349	5	5	4	4	2	1	1	1	4	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	5	5	1	2	5	3	4	4	5	5	3	2	2	2	
350	5	2	2	4	2	2	2	3	3	4	2	5	4	4	4	1	2	2	2	3	3	2	1	4	4	4	2	1	2	5	2	5	1	
351	5	5	5	5	2	5	5	5	5	2	2	5	2	5	5	1	4	5	4	4	3	1	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	
352	3	5	5	5	5	2	2	2	2	3	2	5	2	1	1	1	6	6	2	2	5	2	1	3	1	3	3	5	5	2	2	4	1	
353	2	6	6	4	5	4	4	5	6	6	6	6	6	6	4	6	6	5	5	6	6	1	4	6	4	6	6	6	6	5	4	6	3	
354	4	5	5	5	3	3	2	2	5	5	5	5	4	3	2	3	3	5	5	3	4	3	3	3	5	2	4	4	4	3	3	3	2	
355	4	4	4	5	5	3	3	2	5	5	5	5	5	5	4	6	3	4	5	5	3	5	5	6	4	5	5	4	3	2	3	2		
356	3	5	6	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	1	2	3	2	4	4	2	4	3	3	3	4	5	5	4	4	4	2	
357	3	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	3	6	6	6	6	1	1	6	5	6	6	6	6	5	6	5	3	
358	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	3	5	3	5	3	4	5	5	5	3	5	3	2	4	5	4	3	4	4	5	3	4	2	
359	4	4	4	4	4	3	4	3	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	
360	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	6	5	4	4	4	2	4	5	4	5	5	4	4	3	5	2	
361	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	3	5	4	4	4	2	5	6	6	5	5	1	4	5	5	4	5	6	5	5	5	5	2	
362	4	5	6	5	4	3	3	2	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	6	4	6	5	6	6	6	6	5	4	2	3	
363	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	5	3
364	5	4	5	5	6	5	4	5	5	3	4	5	4	5	3	1	6	6	5	5	4	2	2	1	6	5	5	6	5	5	1	4	2	
365	1	6	4	4	1	2	1	1	6	6	4	5	4	2	1	3	2	4	6	4	6	1	1	2	1	1	4	5	5	1	1	1	1	
366	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3
367	1	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	1	4	5	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	5	5	1	1	1	1	
368	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	3	2	5	4	4	5	1	1	5	5	4	3	5	5	4	4	3	2	
369	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	6	4	4	4	5	6	6	4	5	6	5	5	4	6	4	5	4	5	4	4	5	2	
370	4	5	5	3	2	2	2	2	5	5	4	4	4	3	4	1	4	4	3	5	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	2	
371	5	6	6	6	6	4	3	2	5	6	4	6	4	5	2	5	5	5	5	6	6	5	4	4	5	6	6	5	4	3	4	5	3	
372	4	5	5	5	5	4	3	4	5	6	4	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	2	
373	2	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

374	5	4	5	4	4	2	2	2	4	6	5	5	5	5	4	1	2	2	2	5	4	3	4	4	5	2	3	3	4	4	3	3	2
375	2	6	6	6	4	1	1	1	5	6	6	6	6	5	2	6	2	2	3	5	6	1	2	3	3	2	3	3	3	2	5	2	2
376	4	5	5	3	5	3	4	3	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	5	5	3	3	3	4	5	4	5	3	3	3	2	
377	4	5	5	2	5	4	2	2	6	6	6	6	6	3	3	2	4	4	5	5	6	3	6	2	6	6	6	6	1	2	2	1	2
378	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
379	5	4	4	5	2	2	1	1	5	5	5	5	5	3	2	2	5	5	3	5	5	5	3	5	3	3	5	3	5	4	2	2	2
380	5	5	5	5	5	3	1	1	3	6	5	5	5	5	4	1	6	4	4	6	5	5	2	3	6	4	5	5	5	4	3	1	2
381	2	5	5	5	5	4	2	2	5	5	5	5	5	5	4	4	5	2	3	5	5	2	2	5	4	4	5	5	5	2	2	2	2
382	1	6	6	5	3	2	2	1	6	6	5	6	5	6	2	1	6	6	6	6	6	4	2	2	3	5	5	6	6	5	1	2	2
383	3	5	5	5	6	4	3	3	5	5	4	6	5	5	4	5	5	4	5	6	6	2	4	3	3	5	5	5	5	5	3	5	2
384	3	4	4	4	5	2	2	2	4	6	4	4	4	3	1	1	2	4	4	5	3	2	1	4	1	3	4	5	4	2	2	4	1
385	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5	4	3
386	2	5	4	4	4	4	4	4	6	5	6	5	5	5	5	2	5	5	5	5	6	2	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	2
387	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
388	4	4	4	5	6	6	1	1	2	4	5	4	4	3	3	3	6	6	5	5	6	4	3	6	2	3	6	4	4	4	4	2	2
389	5	5	6	6	4	4	3	3	3	4	4	5	4	4	3	3	6	5	6	4	6	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	2	2
390	1	4	4	4	4	4	3	2	3	6	3	2	1	1	2	1	4	3	1	3	5	4	1	3	1	2	2	3	3	1	1	1	1
391	2	5	5	5	5	3	3	5	6	6	6	4	5	4	5	3	5	5	3	6	6	4	2	5	4	3	6	5	5	4	2	1	2
392	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
393	5	5	5	4	3	2	2	2	4	4	3	2	3	2	2	1	6	6	2	3	2	3	2	4	4	2	3	4	4	2	2	2	1
394	5	5	4	4	2	1	1	1	6	5	5	6	4	6	4	6	6	5	2	5	6	4	5	3	6	5	5	4	2	5	1	3	2
395	5	5	4	4	5	2	2	2	5	6	5	2	5	2	3	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	2	1
396	4	5	5	5	5	3	3	4	5	5	4	4	3	4	4	2	6	5	4	4	5	2	4	4	2	4	3	5	5	2	3	3	2
397	5	5	5	5	5	3	2	1	5	6	4	5	4	5	2	1	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	1	5	4	4	1	2	2
398	4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	1	2	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1
399	2	5	5	4	5	3	2	2	3	5	3	5	3	5	4	2	4	4	2	4	5	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2
400	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	5	2	2	2	6	2	2	2	2	6	2	2	6	2	2	2	6	5	2	2	2	1

401	2	5	5	5	5	3	3	2	5	5	4	5	4	4	2	1	4	4	4	4	3	1	2	2	4	3	3	4	5	3	2	4	2	
402	2	4	5	4	5	2	2	5	5	6	4	5	4	5	4	1	2	3	4	5	3	1	1	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	
403	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	2	
404	6	4	4	4	4	4	4	4	5	5	6	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	6	5	5	5	5	5	5	2		
405	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	2	4	4	3	5	5	5	5	5	3	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	2	
406	3	5	4	4	3	4	1	3	6	6	5	5	5	5	2	5	6	4	5	6	6	1	1	5	2	5	5	5	5	5	1	6	2	
407	3	5	5	4	3	3	3	3	4	4	3	5	3	5	4	2	4	6	6	5	2	2	2	2	4	2	3	4	4	3	3	2	2	
408	4	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	3	5	5	4	5	5	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	3	2	
409	5	5	5	5	5	3	1	4	5	6	5	5	5	6	4	2	6	5	6	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	4	3	1	2	
410	3	5	5	5	5	5	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	5	4	4	2	3	2	
411	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	4	4	4	5	5	5	3	4	2	
412	5	6	5	5	4	3	3	1	4	6	5	5	4	5	3	4	6	6	6	6	6	3	4	6	5	4	4	5	5	5	5	5	2	
413	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	2	
414	4	4	4	2	3	2	1	1	4	5	3	4	2	2	2	2	2	4	3	3	3	1	1	4	4	2	3	4	4	3	2	2	1	
415	6	6	6	6	6	4	4	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	4	6	6	6	6	6	6	5	4	3	
416	4	5	5	5	4	5	3	3	4	4	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	3	3	3	2	
417	5	5	4	3	6	4	6	5	4	6	5	5	5	4	3	1	2	6	4	5	4	1	2	3	5	3	3	4	3	3	3	1	2	
418	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	4	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	2	
419	4	5	5	5	3	1	1	1	4	3	4	5	4	5	3	1	6	3	6	3	5	3	3	3	5	4	4	5	4	3	3	3	2	
420	2	3	2	5	4	5	5	2	2	4	3	3	1	1	2	1	1	4	3	3	2	1	1	4	1	1	1	2	4	1	1	1	1	
421	4	4	4	4	5	4	5	3	6	6	6	5	4	5	4	1	6	6	5	5	5	2	5	5	6	5	5	5	4	6	4	4	2	
422	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	2
423	3	3	4	4	6	6	6	6	6	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
424	4	4	3	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	3	2	5	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	3	5	2	
425	3	5	4	4	4	4	2	2	5	6	4	5	4	3	3	2	6	4	3	6	4	3	2	4	4	4	4	5	4	3	3	1	2	
426	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	6	3	5	3	3	2	5	6	4	3	1	3	4	6	5	4	5	4	6	6	6	2	
427	5	5	4	4	4	2	2	2	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	2	2	5	5	3	4	5	4	4	3	3	2	



428	5	5	5	5	4	3	2	2	4	5	4	5	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	6	6	4	3	3	2
429	3	4	3	3	1	1	1	1	5	5	4	6	5	5	1	2	6	4	5	5	4	1	2	2	4	4	5	2	2	2	2	5	1
430	4	6	6	5	5	3	2	3	5	5	5	4	5	6	6	2	4	5	5	5	6	3	3	6	4	6	6	5	6	3	4	4	2
431	2	5	5	5	5	4	3	3	3	4	4	5	4	3	3	1	5	4	3	3	4	5	2	4	2	4	4	4	4	3	2	1	2
432	5	5	5	5	5	5	6	5	4	4	6	5	5	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	5	6	3
433	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	6	5	5	2	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2
434	5	5	2	5	2	4	4	4	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3
435	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	2
436	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	5	5	2
437	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	2
438	3	5	5	5	4	4	2	3	3	5	5	3	3	4	2	2	2	5	5	4	4	2	4	2	4	4	4	5	5	2	2	4	2
439	4	6	6	6	5	1	1	1	4	4	3	5	3	4	2	1	4	4	4	4	5	1	1	4	4	5	3	4	4	6	3	5	2
440	2	6	6	6	6	2	2	2	4	5	4	6	4	5	2	2	5	6	5	6	5	2	2	4	3	4	4	5	5	3	3	2	2
441	6	6	6	4	3	2	2	2	6	6	6	6	5	4	2	1	5	2	4	6	3	1	1	3	5	5	6	2	4	3	1	1	2
442	4	4	4	3	3	2	1	1	4	4	2	4	2	3	1	1	1	3	3	4	4	1	2	4	4	3	4	3	3	2	1	2	1
443	5	5	5	5	6	6	6	4	5	5	5	5	4	4	4	1	5	6	5	4	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	4	2
444	5	2	3	4	5	5	4	4	4	4	3	5	2	4	1	1	2	3	4	4	4	4	3	4	5	2	1	5	4	5	1	2	2
445	5	5	5	5	5	5	6	5	4	4	6	5	5	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	5	6	3
446	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	6	5	5	2	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2
447	4	5	5	4	3	4	3	2	5	5	4	5	4	4	2	2	5	5	5	5	4	2	4	5	3	3	4	5	5	3	5	3	2
448	3	4	5	5	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2
449	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	2
450	5	3	4	3	1	2	1	2	5	6	3	3	4	4	2	1	2	4	3	3	4	1	1	2	4	3	5	5	4	3	4	3	1
451	4	5	4	5	5	3	3	2	4	6	3	6	2	4	5	1	2	3	4	6	3	2	3	3	3	3	5	5	3	2	2	5	2
452	2	4	4	3	1	1	1	1	3	4	3	3	2	1	1	2	6	3	2	2	5	2	1	1	1	3	3	5	4	1	1	1	1
453	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3
454	5	6	6	6	4	4	3	3	5	6	6	6	6	6	6	1	5	1	6	5	3	5	5	5	6	5	5	5	5	6	1	6	3

455	4	3	4	4	2	1	1	1	3	2	1	3	2	2	1	3	6	6	2	2	6	5	2	1	4	3	2	3	4	2	1	1	1
456	4	5	6	5	5	5	4	5	5	6	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	6	3	5	6	6	5	3	4	5	5	6	4	3

### 3. Jawaban Kualitas Tidur

Kode	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	Kategori PSQI
1	1	3	2	0	1	0	1	2
2	3	2	3	1	0	0	1	2
3	1	2	0	0	1	0	2	1
4	2	3	3	3	1	0	2	2
5	0	2	1	0	1	0	3	2
6	1	2	2	0	1	0	1	2
7	2	2	1	0	1	0	3	2
8	2	2	2	0	1	1	3	2
9	2	1	1	0	2	0	1	2
10	2	3	1	0	2	0	1	2
11	2	3	2	0	1	0	2	2
12	1	3	0	0	2	0	1	1
13	2	2	2	0	1	0	2	2
14	2	3	2	1	2	0	0	2
15	2	3	2	1	2	0	2	2
16	2	2	3	1	1	0	1	2
17	1	1	2	1	1	1	1	2
18	2	3	2	0	1	0	2	2
19	2	2	2	1	2	0	2	2
20	1	2	2	0	1	0	2	2

21	2	2	1	0	1	1	2	2
22	2	1	3	0	1	0	2	2
23	2	2	1	0	1	1	1	2
24	0	2	2	0	0	0	2	1
25	3	3	2	0	1	0	1	2
26	2	2	3	0	2	2	0	2
27	1	2	2	0	1	0	1	2
28	1	3	2	0	1	0	2	2
29	1	1	2	1	1	0	2	2
30	1	3	3	2	2	0	2	2
31	1	3	1	0	1	0	2	2
32	2	2	2	0	2	3	3	2
33	1	1	2	0	0	0	1	1
34	1	2	0	0	0	0	0	1
35	2	2	1	0	2	0	1	2
36	1	2	1	0	1	0	2	1
37	2	2	2	0	2	0	3	2
38	1	2	2	0	1	0	1	2
39	1	2	2	0	1	0	1	1
40	2	3	2	0	2	1	2	2
41	1	2	1	0	0	3	3	2
42	2	1	3	0	1	0	3	2
43	2	2	2	0	2	0	3	2
44	1	2	2	1	1	0	1	2
45	1	2	2	1	1	0	2	2

46	2	2	2	0	2	0	1	2
47	2	3	2	0	2	0	2	2
48	2	3	2	0	1	0	1	2
49	2	2	1	0	3	0	3	2
50	3	3	3	0	1	0	1	2
51	2	2	1	0	2	0	1	2
52	3	0	1	0	1	0	2	2
53	2	2	2	0	2	0	2	2
54	1	2	2	0	1	0	1	2
55	1	3	3	2	2	0	1	2
56	1	2	2	0	1	0	2	2
57	1	3	2	2	1	0	2	2
58	1	3	2	0	1	0	1	2
59	1	1	1	0	1	0	2	2
60	2	2	2	1	2	0	3	2
61	2	1	1	0	1	0	2	2
62	1	2	2	2	2	0	1	2
63	2	2	3	1	1	0	1	2
64	1	2	1	1	1	0	1	2
65	1	1	1	0	3	0	1	2
66	1	3	0	0	2	1	2	2
67	1	2	3	1	1	0	0	2
68	2	2	1	0	1	0	2	2
69	1	3	1	0	1	0	2	2
70	1	2	2	0	1	0	1	2

71	2	2	2	0	2	2	2	2
72	2	2	2	0	2	0	1	2
73	2	3	3	1	1	1	1	2
74	2	0	3	1	1	0	3	2
75	2	3	2	0	1	0	2	2
76	1	2	1	0	1	0	2	2
77	1	2	1	0	2	0	1	2
78	2	2	3	0	1	0	1	2
79	1	1	0	0	1	0	1	1
80	1	2	0	0	1	0	1	1
81	1	1	2	0	1	0	1	2
82	1	2	2	1	1	0	2	2
83	2	3	3	0	1	0	2	2
84	2	3	3	0	1	0	2	2
85	2	0	2	0	1	0	1	2
86	1	3	1	0	1	0	1	1
87	1	2	1	0	2	0	2	2
88	2	2	2	0	2	0	1	2
89	1	3	2	2	1	0	2	2
90	1	2	2	0	1	0	1	2
91	1	2	2	0	1	1	1	2
92	2	2	3	0	1	0	1	2
93	2	2	1	0	2	2	1	2
94	1	1	2	0	1	0	2	2
95	2	3	1	0	1	0	1	2

96	1	1	2	0	1	0	2	2
97	1	2	1	0	2	1	3	2
98	2	2	2	2	1	0	1	2
99	2	3	2	0	1	0	1	2
100	3	3	1	0	1	0	2	2
101	1	2	2	0	1	0	2	2
102	1	1	2	0	1	0	2	2
103	3	2	2	0	2	0	3	2
104	1	2	0	0	0	0	1	1
105	1	1	2	0	1	0	1	2
106	1	2	2	2	1	0	1	2
107	0	0	1	0	1	0	1	1
108	1	3	1	0	1	0	2	2
109	1	2	0	0	2	2	1	2
110	2	3	3	0	1	0	1	2
111	1	2	3	1	1	0	2	2
112	2	1	2	0	2	0	1	2
113	1	1	1	0	1	0	1	1
114	0	2	1	0	1	0	1	1
115	2	2	3	0	1	0	2	2
116	3	2	3	0	2	0	2	2
117	0	2	1	0	1	0	2	1
118	1	2	1	0	1	0	3	2
119	3	3	3	0	3	0	3	2
120	1	2	2	0	1	0	1	2

121	0	2	1	1	1	0	2	2
122	1	3	2	1	1	0	2	2
123	2	2	3	0	2	0	2	2
124	1	0	2	2	2	0	2	2
125	1	1	1	0	1	0	1	1
126	2	2	3	1	1	0	2	2
127	2	2	2	0	1	0	1	2
128	1	2	2	0	2	0	2	2
129	2	2	3	0	2	0	1	2
130	1	3	2	1	2	0	1	2
131	2	2	1	0	1	0	1	2
132	2	2	1	0	1	0	1	2
133	1	2	1	1	2	0	2	2
134	0	2	2	0	2	0	2	2
135	2	3	2	0	0	0	1	2
136	2	2	3	1	2	1	2	2
137	1	2	2	0	2	0	1	2
138	3	2	3	0	1	0	1	2
139	1	2	0	0	2	0	2	2
140	1	2	1	0	1	0	1	1
141	1	2	2	1	1	0	1	2
142	1	2	1	0	2	0	2	2
143	1	2	2	0	1	0	1	2
144	1	3	2	0	2	1	2	2
145	2	2	1	0	2	0	1	2

146	2	1	2	0	2	2	2	2
147	2	3	2	0	2	0	1	2
148	1	2	2	1	1	0	0	2
149	1	3	3	2	2	0	2	2
150	1	3	2	0	1	0	1	2
151	1	2	0	0	1	0	2	1
152	1	2	3	0	2	0	2	2
153	1	2	2	1	1	0	1	2
154	0	3	0	0	1	0	2	1
155	1	2	0	0	1	0	2	1
156	1	3	1	0	0	0	1	1
157	1	2	2	0	1	1	0	2
158	1	2	0	0	2	0	1	1
159	2	2	2	0	2	0	1	2
160	2	1	3	0	2	0	3	2
161	2	2	2	0	2	0	1	2
162	1	2	2	0	2	2	2	2
163	2	2	3	1	1	0	1	2
164	2	2	1	0	1	0	2	2
165	1	2	3	0	2	3	2	2
166	0	2	2	0	1	0	2	2
167	1	2	1	0	1	0	1	1
168	1	2	3	0	1	0	1	2
169	1	2	1	0	1	0	2	2



170	1	2	1	0	1	0	2	2
171	2	2	2	0	2	0	2	2
172	0	2	0	0	0	0	2	1
173	2	2	2	1	2	1	2	2
174	2	2	1	0	1	0	2	2
175	0	2	2	1	1	0	1	2
176	1	2	2	1	2	0	3	2
177	1	2	1	0	1	0	1	1
178	1	3	2	1	1	0	2	2
179	2	2	2	0	1	0	3	2
180	1	2	3	2	2	0	3	2
181	1	2	2	0	1	0	2	1
182	3	2	3	1	1	0	2	2
183	2	3	1	1	1	0	1	2
184	1	1	2	0	1	0	2	2
185	1	2	0	0	2	0	1	2
186	1	2	2	0	1	0	1	2
187	0	2	1	0	0	0	1	1
188	2	2	3	1	1	0	2	2
189	1	3	2	0	0	0	1	1
190	2	2	2	0	2	1	2	2
191	1	1	1	0	1	0	1	1
192	2	3	3	1	1	0	2	2
193	3	2	2	0	2	3	2	2
194	1	2	1	0	2	0	1	2

195	1	2	1	0	1	0	2	1
196	2	2	1	0	1	0	2	2
197	3	0	2	0	1	0	2	2
198	2	3	0	0	1	0	2	2
199	1	0	0	0	1	0	1	1
200	1	0	0	0	1	0	1	1
201	1	3	2	2	1	0	2	2
202	1	2	2	1	1	0	1	2
203	1	3	1	1	2	0	2	2
204	2	2	3	0	1	0	2	2
205	2	1	2	0	2	0	2	2
206	1	1	2	0	1	0	2	2
207	3	3	2	0	1	0	3	2
208	3	2	3	3	1	0	2	2
209	3	3	3	0	2	0	3	2
210	1	3	1	0	2	1	3	2
211	1	2	2	3	2	2	3	2
212	2	2	1	0	1	0	3	2
213	2	0	2	0	1	0	1	2
214	0	2	1	0	1	1	1	1
215	3	2	3	1	2	0	2	2
216	2	2	2	0	2	0	3	2
217	2	0	1	0	2	0	1	2
218	2	2	3	0	2	0	2	2
219	1	3	1	0	2	0	1	2

220	1	2	1	0	1	0	2	2
221	3	2	3	0	2	0	2	2
222	0	2	1	0	1	0	1	1
223	1	2	2	0	1	0	1	2
224	1	3	0	0	1	0	1	1
225	2	2	2	0	2	0	1	2
226	2	3	1	0	1	0	1	2
227	2	2	2	0	1	1	1	2
228	1	1	1	0	2	0	2	2
229	1	2	1	0	1	0	2	2
230	1	2	1	0	2	0	3	2
231	3	2	3	3	2	0	3	2
232	1	3	3	1	1	0	1	2
233	1	1	3	2	2	0	2	2
234	2	2	2	0	2	0	1	2
235	2	3	0	0	1	0	2	1
236	2	3	1	0	1	0	2	2
237	1	2	1	1	2	0	1	2
238	1	3	1	0	2	0	2	2
239	2	2	1	1	3	0	2	2
240	2	2	1	0	1	0	1	2
241	2	2	2	0	2	0	2	2
242	2	3	1	0	2	0	2	2
243	1	2	0	0	2	0	2	2
244	1	2	3	1	2	3	2	2

245	1	3	1	0	1	0	1	1
246	2	1	1	0	1	0	1	2
247	0	3	2	1	1	0	1	2
248	1	2	1	0	1	0	2	2
249	2	1	2	0	2	0	3	2
250	1	3	1	0	2	0	1	1
251	1	2	1	0	1	0	2	2
252	2	3	1	0	3	0	2	2
253	1	2	2	0	1	0	1	2
254	1	2	0	0	1	0	2	1
255	1	3	2	0	1	0	2	2
256	1	3	2	1	1	0	1	2
257	1	2	1	0	0	0	0	1
258	1	3	1	0	1	0	2	2
259	1	3	2	0	1	0	1	1
260	2	2	3	1	1	0	2	2
261	1	2	2	1	2	0	3	2
262	1	3	1	0	1	0	2	2
263	2	2	3	1	1	1	3	2
264	2	3	3	2	1	0	2	2
265	1	2	0	0	1	0	1	1
266	1	2	1	0	1	0	1	1
267	2	2	2	0	2	0	2	2
268	1	2	0	0	1	0	1	1
269	1	2	2	0	1	0	1	2

270	1	1	2	0	2	0	2	2
271	2	2	2	0	1	1	2	2
272	0	2	0	0	1	0	1	1
273	2	2	1	0	2	1	3	2
274	0	2	0	0	1	0	2	1
275	0	2	3	0	0	0	1	1
276	1	2	1	0	1	0	1	1
277	1	2	1	0	2	1	2	2
278	2	2	2	0	2	0	3	2
279	2	2	3	1	1	0	2	2
280	1	3	1	0	2	0	1	2
281	1	3	2	0	1	0	1	2
282	2	2	2	1	1	0	2	2
283	1	2	2	0	1	0	2	2
284	2	2	3	0	1	0	2	2
285	0	2	1	0	1	0	2	2
286	2	2	2	1	2	0	1	2
287	2	2	2	0	2	3	3	2
288	2	2	3	0	2	0	3	2
289	1	2	0	0	1	0	1	1
290	1	2	1	0	1	0	1	1
291	2	2	2	0	1	0	1	2
292	1	1	1	0	1	0	2	1
293	2	2	1	0	1	0	2	2
294	1	2	2	0	1	0	1	2

295	2	1	2	0	1	0	1	2
296	1	2	1	0	1	0	2	2
297	2	3	2	0	1	0	1	2
298	1	3	1	0	1	0	2	2
299	1	2	0	0	1	0	2	1
300	1	2	3	1	1	0	3	2
301	1	2	2	0	1	0	2	2
302	1	3	2	0	1	0	1	1
303	1	2	2	0	1	0	2	2
304	1	2	1	0	1	0	1	1
305	2	3	0	0	1	0	0	1
306	1	3	3	0	2	0	2	2
307	1	2	2	1	1	0	2	2
308	2	2	2	1	1	0	3	2
309	1	2	2	0	1	0	1	2
310	0	3	0	0	1	1	1	1
311	1	2	3	1	1	0	2	2
312	1	2	2	0	1	0	1	2
313	1	2	2	0	2	1	1	2
314	1	3	1	0	3	2	3	2
315	1	2	1	0	1	0	2	1
316	2	2	2	0	1	0	3	2
317	2	2	2	0	1	0	1	2
318	1	2	2	1	1	0	2	2
319	1	3	1	0	1	0	2	2

320	1	3	2	0	1	0	1	2
321	2	2	2	0	1	0	1	2
322	1	3	2	0	1	1	2	2
323	2	1	2	0	2	0	2	2
324	2	2	2	0	2	0	2	2
325	3	0	2	1	1	0	2	2
326	1	2	1	1	1	2	1	2
327	1	2	2	2	1	0	2	2
328	2	2	3	0	1	0	1	2
329	2	2	1	0	1	0	1	2
330	1	2	1	0	1	0	1	1
331	2	3	2	1	2	0	3	2
332	2	1	1	0	1	1	1	1
333	2	2	2	0	1	0	2	2
334	1	2	2	0	1	0	2	2
335	1	2	2	1	1	0	2	2
336	1	3	2	0	1	0	3	2
337	2	2	2	1	1	0	2	2
338	1	3	1	0	2	0	1	2
339	1	3	2	2	2	0	1	2
340	2	2	2	1	1	0	1	2
341	3	2	2	0	1	0	2	2
342	1	3	1	0	1	0	2	2
343	1	2	0	0	1	0	2	1
344	2	2	3	1	1	0	3	2

345	2	2	1	0	2	0	3	2
346	2	2	3	1	2	0	3	2
347	1	2	2	1	1	0	1	2
348	1	2	2	0	2	0	2	2
349	1	2	2	0	2	1	1	2
350	2	2	2	3	1	0	2	2
351	1	2	0	0	1	0	1	1
352	0	3	0	0	1	0	1	1
353	1	2	3	2	2	0	1	2
354	2	2	3	0	1	0	1	2
355	2	2	3	0	3	0	3	2
356	0	3	2	0	0	0	1	1
357	3	3	3	2	2	0	3	2
358	2	2	2	0	2	1	2	2
359	1	2	2	1	1	0	1	2
360	2	3	2	0	1	0	1	2
361	1	3	2	0	1	0	2	2
362	1	3	2	0	2	0	3	2
363	2	3	2	1	2	0	3	2
364	3	2	3	1	2	0	2	2
365	1	2	1	0	1	0	1	1
366	2	2	2	0	0	0	2	2
367	1	2	2	0	1	0	2	2
368	1	2	1	0	2	1	3	2
369	2	1	2	0	2	0	3	2



370	2	3	2	0	1	0	3	2
371	2	3	3	3	1	0	2	2
372	2	2	2	0	2	0	2	2
373	1	2	2	0	0	0	2	2
374	1	1	1	0	1	0	2	2
375	1	2	1	0	1	0	2	2
376	1	2	2	2	0	0	1	2
377	1	3	2	1	1	0	1	2
378	1	2	1	0	1	0	1	1
379	1	2	0	0	1	0	1	1
380	2	2	2	1	1	0	3	2
381	1	2	1	0	1	0	1	1
382	2	2	1	0	1	0	3	2
383	2	2	2	0	1	0	1	2
384	1	2	1	0	1	0	1	2
385	2	2	3	0	1	0	2	2
386	2	3	1	0	1	0	3	2
387	3	2	1	0	1	0	1	2
388	2	2	0	0	1	0	1	1
389	1	2	2	0	2	0	2	2
390	1	2	1	0	1	0	1	1
391	1	2	2	1	2	0	1	2
392	3	2	1	1	1	1	2	2
393	0	2	2	0	1	0	1	1
394	2	2	2	0	2	3	1	2

395	1	2	2	2	1	0	1	2
396	1	2	1	0	1	0	1	1
397	2	3	3	0	1	0	2	2
398	2	3	2	0	1	0	1	2
399	2	2	2	0	1	0	2	2
400	1	2	2	0	1	0	1	2
401	1	2	0	0	1	0	0	1
402	2	3	3	0	1	0	2	2
403	2	3	1	0	1	0	2	2
404	1	2	2	2	1	0	1	2
405	1	3	2	3	1	0	1	2
406	3	2	3	0	2	0	2	2
407	2	2	1	0	1	0	2	2
408	2	2	2	2	1	0	2	2
409	2	2	3	1	1	0	2	2
410	1	3	0	0	1	0	2	1
411	1	2	1	0	1	0	1	1
412	1	2	1	0	1	0	1	1
413	2	3	3	0	2	0	2	2
414	2	3	2	0	1	0	1	2
415	1	3	2	1	1	0	3	2
416	1	3	1	0	1	0	2	2
417	1	2	1	0	2	0	2	2
418	1	2	1	0	1	0	1	2
419	2	2	1	0	1	0	2	2

420	0	3	0	0	1	0	2	1
421	1	3	1	0	1	0	2	2
422	2	2	3	3	1	0	2	2
423	1	2	3	0	0	0	0	1
424	1	3	3	2	1	0	1	2
425	1	3	1	0	1	0	2	2
426	2	3	2	1	2	0	3	2
427	2	2	3	1	2	0	3	2
428	2	2	3	3	1	0	1	2
429	1	2	0	0	1	0	2	1
430	2	0	2	0	2	0	2	2
431	0	2	0	0	0	0	1	1
432	1	2	2	0	2	1	1	2
433	2	2	1	0	1	0	2	1
434	2	2	2	1	1	1	1	2
435	1	2	2	0	1	0	1	2
436	1	2	0	0	1	0	1	1
437	1	2	1	0	1	0	1	1
438	1	2	1	0	1	0	2	1
439	2	2	1	0	1	0	2	2
440	1	1	2	0	1	0	1	2
441	2	3	2	0	1	0	1	2
442	1	2	1	0	1	0	2	2
443	2	2	2	0	1	0	1	2
444	1	3	1	0	1	0	2	2

445	1	3	2	0	2	1	1	2
446	2	0	1	0	1	0	2	1
447	2	0	1	0	1	0	2	1
448	1	2	1	0	1	0	1	1
449	1	2	2	0	1	0	1	2
450	1	3	2	0	1	0	2	2
451	1	2	1	0	1	0	2	2
452	1	2	1	0	1	0	2	2
453	2	0	1	0	1	1	1	1
454	1	2	1	0	1	2	1	2
455	1	0	2	0	1	0	2	1
456	2	2	3	0	1	0	1	2

## Lampiran 10. Hasil Uji SPSS

### 1. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		456
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.39056255
Most Extreme Differences	Absolute	.399
	Positive	.222
	Negative	-.399
Test Statistic		.399
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

### 2. Analisa Data Karakteristik Responden

		Statistics				
		Usia	Jenis Kelamin	Angkatan	Screen on Time	Aplikasi sering digunakan
N	Valid	446	446	446	446	446
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		19.62	1.91		8.32	2.24
Std. Deviation		1.199	.283		3.550	2.462
Minimum		16	1		1	1
Maximum		23	2		24	16

### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	.2	.2	.2
	17	7	1.5	1.5	1.8
	18	80	17.5	17.5	19.3
	19	125	27.4	27.4	46.7
	20	125	27.4	27.4	74.1
	21	96	21.1	21.1	95.2
	22	21	4.6	4.6	99.8
	23	1	.2	.2	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	38	8.3	8.3	8.3
	Perempuan	418	91.7	91.7	100.0
Total		456	100.0	100.0	

### Angkatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2019	105	23.0	23.0	23.0
	2020	111	24.3	24.3	47.4
	2021	132	28.9	28.9	76.3
	2022	108	23.7	23.7	100.0
Total		456	100.0	100.0	

### Screen on Time

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	36	7.9	7.9	7.9
	Tidak Normal	420	92.1	92.1	100.0
Total		456	100.0	100.0	

### Aplikasi sering digunakan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	WhatsApp	253	55.5	55.5	55.5
	TikTok	93	20.4	20.4	75.9
	Instagram	54	11.8	11.8	87.7
	YouTube	9	2.0	2.0	89.7
	Twitter	4	.9	.9	90.6
	Game	9	2.0	2.0	92.5
	Novel Online	8	1.8	1.8	94.3
	Chrome	7	1.5	1.5	95.8
	Drive	3	.7	.7	96.5
	Shopee	1	.2	.2	96.7
	Safari	6	1.3	1.3	98.0
	Netflix	3	.7	.7	98.7
	Line	1	.2	.2	98.9
	Telegram	3	.7	.7	99.6
	KakaoWebtoon	1	.2	.2	99.8
	Clock	1	.2	.2	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

### 3. Analisa Data Penggunaan *Smartphone*

#### Kategori SAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	71	15.6	15.6	15.6
	Sedang	306	67.1	67.1	82.7
	Tinggi	79	17.3	17.3	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

#### 4. Analisa Data Kualitas Tidur

##### Kualitas Tidur Subyektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	25	5.5	5.5	5.5
	Cukup Baik	233	51.1	51.1	56.6
	Agak Buruk	173	37.9	37.9	94.5
	Sangat Buruk	25	5.5	5.5	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

##### Latensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	16	3.5	3.5	3.5
	Cukup Baik	36	7.9	7.9	11.4
	Agak Buruk	287	62.9	62.9	74.3
	Sangat Buruk	117	25.7	25.7	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

##### Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 7 jam	41	9.0	9.0	9.0
	6-7 jam	139	30.5	30.5	39.5
	5-6 jam	198	43.4	43.4	82.9
	< 5jam	78	17.1	17.1	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

##### Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	> 85%	349	76.5	76.5	76.5
	75-84%	76	16.7	16.7	93.2
	65-74%	22	4.8	4.8	98.0
	<65%	9	2.0	2.0	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

##### Gangguan Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah selama sebulan terakhir	19	4.2	4.2	4.2
	<1x dalam seminggu	301	66.0	66.0	70.2
	1-2x dalam seminggu	129	28.3	28.3	98.5
	≥3x dalam seminggu	7	1.5	1.5	100.0
	Total	456	100.0	100.0	



### Penggunaan Obat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah selama sebulan terakhir	406	89.0	89.0	89.0
	<1x dalam seminggu	33	7.2	7.2	96.3
	1-2x dalam seminggu	10	2.2	2.2	98.5
	≥3x dalam seminggu	7	1.5	1.5	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

### Disfungsi di Siang Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	10	2.2	2.2	2.2
	Cukup Baik	194	42.5	42.5	44.7
	Agak Buruk	196	43.0	43.0	87.7
	Sangat Buruk	56	12.3	12.3	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

### Kategori PSQI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	88	19.3	19.3	19.3
	Buruk	368	80.7	80.7	100.0
	Total	456	100.0	100.0	

5. Tabulasi Silang Penggunaan *Smartphone* dan Kualitas Tidur

**Kategori SAS \* Kategori PSQI Crosstabulation**

		Kategori PSQI		Total	
		Baik	Buruk		
Kategori SAS	Rendah	Count	23	48	71
		Expected Count	13.7	57.3	71.0
		% within Kategori SAS	32.4%	67.6%	100.0%
		% within Kategori PSQI	26.1%	13.0%	15.6%
		% of Total	5.0%	10.5%	15.6%
	Sedang	Count	56	250	306
		Expected Count	59.1	246.9	306.0
		% within Kategori SAS	18.3%	81.7%	100.0%
		% within Kategori PSQI	63.6%	67.9%	67.1%
		% of Total	12.3%	54.8%	67.1%
	Tinggi	Count	9	70	79
		Expected Count	15.2	63.8	79.0
		% within Kategori SAS	11.4%	88.6%	100.0%
		% within Kategori PSQI	10.2%	19.0%	17.3%
		% of Total	2.0%	15.4%	17.3%
Total	Count	88	368	456	
	Expected Count	88.0	368.0	456.0	
	% within Kategori SAS	19.3%	80.7%	100.0%	
	% within Kategori PSQI	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	19.3%	80.7%	100.0%	