

DAFTAR PUSTAKA

- Aaltonen, S. *et al.* (2021) "HHS Public Access," *Medical Science Sports Exercise*, 52(2), hal. 381–390. doi: 10.1249/MSS.0000000000002124.Physical.
- Al-Khani, A. M. *et al.* (2019) "A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia," *BMC Research Notes*. BioMed Central, 12(1), hal. 1–5. doi: 10.1186/s13104-019-4713-2.
- Almalki, S. A. (2019) "Influence of motivation on academic performance among dental college students," *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(8), hal. 1374–1381. doi: 10.3889/oamjms.2019.319.
- Almojali, Abdullah I *et al.* (2017) "Journal of Epidemiology and Global Health The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students," *Journal of Epidemiology and Global Health*. Ministry of Health, Saudi Arabia. doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005.
- Almojali, Abdullah I. *et al.* (2017) "The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students," *Journal of Epidemiology and Global Health*. Elsevier Ltd, 7(3), hal. 169–174. doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005.
- Alzahrani, S. S., Park, Y. S. dan Tekian, A. (2018) "Study habits and academic achievement among medical students : A comparison between male and female subjects," *Medical Teacher*. Informa UK Ltd., 40(0), hal. 1–9. doi: 10.1080/0142159X.2018.1464650.
- Ambarwati, R. (2017) "Tidur, Irama Sirkadian dan Metabolisme Tubuh," *Jurnal Keperawatan*, X(1), hal. 42–46. Tersedia pada: <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>.
- Anshori, M. . (2016) *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Atesi Pada Mahasiswa Sarjana Tahap Pre Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Antony, J. W. *et al.* (2018) "Sleep Spindle Refractoriness Segregates Periods of Article Sleep Spindle Refractoriness Segregates Periods of Memory Reactivation," *Current Biology*. Elsevier Ltd., 28(11), hal. 1736-1743.e4. doi: 10.1016/j.cub.2018.04.020.
- Assari, S. (2019) "Parental Educational Attainment and Academic Performance of American College Students; Blacks' Diminished Returns," *Journal of Health Economics and Development*, 1(1), hal. 21–31.
- Atkinson, R. L. dan Atkinson, R. C. (2003) *Pengantar Psikologi*. Edisi 8 Ji. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ayana, D. A., Kidanemariam, Z. T. dan Tesfaye, H. M. (2015) "External quality assessment for acid fast bacilli smear microscopy in eastern part of Ethiopia," *BMC Research Notes*. BioMed Central, hal. 1–7. doi: 10.1186/s13104-015-1478-0.
- Bakar, N. A., Mamat, I. dan Ibrahim, M. (2017) "Influence of Parental Education on Academic Performance of Secondary School Students in Kuala Terengganu," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(8), hal. 296–304. doi: 10.6007/IJARBS/v7-i8/3230.
- Barrea, L. *et al.* (2020) "Does Sars - Cov - 2 threaten our dreams ? Effect of quarantine on sleep quality and body mass index," *Journal of Translational Medicine*. BioMed Central, 18(318), hal. 1–11. doi: 10.1186/s12967-020-02465-y.

- Bhaskar, S., Hemavathy, D. dan Prasad, S. (2016) "Prevalence of chronic insomnia in adult patients and its correlation with medical comorbidities," *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(4), hal. 780. doi: 10.4103/2249-4863.201153.
- Blanco, C.K., *et al* (2020) "Sleep pattern changes in nursing students during the COVID-19 lockdown," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), hal. 1–11. doi: 10.3390/ijerph17145222.
- Blettner, M. *et al.* (2013) "Association between socioeconomic factors and sleep quality in an urban population-based sample in Germany," 24(6), hal. 968–973. doi: 10.1093/eurpub/ckt175.
- Boerman, L. M., Bullens, A. J. M. dan Wal, R. A. B. Van Der (2019) "Gender disparity in academic performance in anaesthesiology in the Benelux," *British Journal of Anaesthesia*. Elsevier Ltd, (xxx), hal. 9–10. doi: 10.1016/j.bja.2019.12.009.
- Brinkman, J., Reddy, V. dan Sharma, S. (2020) *Physiology Sleep*. Stat Pearls.
- Brooks, S. K. *et al.* (2020) "The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence," *The Lancet*. Elsevier Ltd, 395(10227), hal. 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Caddick, Z. A. *et al.* (2018) "A review of the environmental parameters necessary for an optimal sleep environment," *Building and Environment*. Elsevier Ltd, 132, hal. 11–20. doi: 10.1016/j.buildenv.2018.01.020.
- Cairney, S. A., Marj, N. El dan Staresina, B. P. (2018) "Memory Consolidation Is Linked to Spindle-Mediated Information Processing during Sleep Memory Consolidation Is Linked to Spindle-Mediated Information Processing during Sleep," 28, hal. 948–954. doi: 10.1016/j.cub.2018.01.087.
- Carnethon, M. . (2016) "Disparities in sleep characteristics by race/ethnicity in a population-based sample: Chicago Area Sleep Study," *Sleep Medicine*, 18, hal. 50–55. doi: <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.07.005>.
- Cellini, N. *et al.* (2021) "Changes in sleep timing and subjective sleep quality during the COVID-19 lockdown in Italy and Belgium: age, gender and working status as modulating factors," *Sleep Medicine*, 77, hal. 112–119. doi: 10.1016/j.sleep.2020.11.027.
- Centre of Clinical Intervention (2019) *Sleep Hygiene*. Tersedia pada: <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/For-Clinicians/Sleep>.
- Chennaoui, M., Arnal, P. J. dan Sauvet, F. (2015) "Sleep and exercise : A reciprocal issue?," *Sleep Medicine Reviews*, 20, hal. 59–72. doi: 10.1016/j.smr.2014.06.008.
- Cohrs, S. *et al.* (2014) "Impaired sleep quality and sleep duration in smokers — results from the German Multicenter Study on Nicotine Dependence," *Addiction Biology*, 19, hal. 486–496. doi: 10.1111/j.1369-1600.2012.00487.x.
- Cousins, J. N. (2019) "The impact of sleep deprivation on declarative memory," *Progress in Brain Research*, 246, hal. 27–53. doi: 10.1016/bs.pbr.2019.01.007.
- Curcio, G., Ferrara, M. dan De Gennaro, L. (2006) "Sleep loss, learning capacity and academic performance," *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), hal. 323–337. doi: 10.1016/j.smr.2005.11.001.
- Desouky, M. El *et al.* (2015) "Relationship between quality of sleep and academic performance Among Female Nursing Students," *International Journal of Nursing*, 5(9),

hal. 06–13. doi: 10.15520/ijnd.2015.vol5.iss9.111.06-13.

Dinis, J. dan Bragan, M. (2018) “Quality of Sleep and Depression in College Students : A Systematic Review,” *Sleep Science*, 11(4), hal. 290–301. doi: 10.5935/1984-0063.20180045.

Doherty, R. *et al.* (2019) “Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes,” *Nutrients*, 11(822), hal. 1–13. doi: 10.3390/nu11040822.

Dowdell, E. B. dan Clayton, B. Q. (2018) “Interrupted sleep : College students sleeping with technology,” *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 0(0), hal. 1–7. doi: 10.1080/07448481.2018.1499655.

El-sheikh, M. *et al.* (2020) “Sleep and development in adolescence in the context of socioeconomic disadvantage,” *Journal of Adolescence*. Elsevier, 83, hal. 1–11. doi: 10.1016/j.adolescence.2020.06.006.

Elagra, M. *et al.* (2016) “Sleep quality among dental students and its association with academic performance,” *Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry*, 6(4), hal. 296–301. doi: 10.4103/2231-0762.186788.

Eliasson, Arne H., Eliasson, Arn H. dan Lettieri, C. J. (2016) “Differences in sleep habits, study time, and academic performance between US-born and foreign-born college students,” *Sleep and Breathing*. Sleep and Breathing, 21(2), hal. 529–533. doi: 10.1007/s11325-016-1412-2.

Erickson, K. *et al.* (2020) “the 2018 Physical Activity Guidelines,” *Medical Science Sports Exercise*, 51(6), hal. 1242–1251. doi: 10.1249/MSS.0000000000001936.Physical.

Fatima, Y. *et al.* (2016) “Exploring gender difference in sleep quality of young adults: Findings from a large population study,” *Clinical Medicine and Research*, 14(3–4), hal. 138–144. doi: 10.3121/cm.2016.1338.

Feld, G. B. dan Born, J. (2020) “Neurochemical mechanisms for memory processing during sleep : basic findings in humans and neuropsychiatric implications,” *Neuropsychopharmacology*. Springer US, 45, hal. 31–44. doi: 10.1038/s41386-019-0490-9.

Fitri, N. S. dan Syah, N. A. (2020) “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(2), hal. 167–172. doi: <https://doi.org/10.25077/jikesi.vli2.98>.

Foulkes, L., Mcmillan, D. dan Gregory, A. M. (2019) “A bad night ’ s sleep on campus : an interview study of first-year university students with poor sleep quality,” *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*. Elsevier Inc., 5(3), hal. 280–287. doi: 10.1016/j.sleh.2019.01.003.

Frazier, P. *et al.* (2018) “Understanding stress as an impediment to academic performance,” *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 0(0), hal. 1–9. doi: 10.1080/07448481.2018.1499649.

Galland, B. C. *et al.* (2017) “Gender differences in sleep hygiene practices and sleep quality in New Zealand adolescents aged 15 to 17 years,” *Sleep Health*. National Sleep Foundation., 3(2), hal. 77–83. doi: 10.1016/j.sleh.2017.02.001.

Garcia, J. E. M., Urchaga-litago, J. D. dan Jes, A. (2020) “Relationship of Parental Support on Healthy Habits , School Motivations and Academic Performance in Adolescents,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

17(882), hal. 1–15. doi: doi:10.3390/ijerph17030882.

Gaultney, J. F. (2010) “The Prevalence of Sleep Disorders in College Students : Impact on Academic Performance,” 59(2), hal. 91–97. doi: 10.1080/07448481.2010.483708.

Ge, Y. *et al.* (2019) “Association of physical activity , sedentary time , and sleep duration on the health- related quality of life of college students in Northeast China,” *Health and Quality of Life Outcomes*. Health and Quality of Life Outcomes, 17(124), hal. 1–8. doi: <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1194-x>.

Geertsen, S. S. *et al.* (2016) “Motor Skills and Exercise Capacity Are Associated with Objective Measures of Cognitive Functions and Academic Performance in Preadolescent Children,” *Plos One*, 11(8), hal. 1–16. doi: 10.1371/journal.pone.0161960.

Ghrouz, A., Noohu, M. dan Perumal, S. (2019) “Physical Activity and Sleep Quality in Relation to Mental Health Among College Students,” *Sleep and Breathing*, 23, hal. 627–634.

Gianfredi, V. *et al.* (2018) “Sleep disorder , Mediterranean Diet and learning performance among nursing students : inSOMNIA , a cross-sectional study,” hal. 470–481. doi: 10.7416/ai.2018.2247.

Haile, Y. G., Alemu, S. M. dan Habtewold, T. D. (2017) “Insomnia and Its Temporal Association with Academic Performance among University Students: A Cross-Sectional Study,” *Biomed Res Int*. 2017/07/29, 2017, hal. 2542367. doi: 10.1155/2017/2542367.

Handojo, M. dan Ngantung, D. (2018) “DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA PPDS PASCA JAGA MALAM RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY DISABLED USING PSQI WITH Tidur merupakan salah satu cara untuk kelelahan jasmani PPDS sering mengalami gangguan tidur irama sirkadian tipe kerja dimana mengalami rasa kan,” *Jurnal Sinaps*, 1(1), hal. 91–101.

Hangouche, *et al* (2018) “Relationship between poor quality sleep , excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students,” 9, hal. 631–638. doi: 10.2147/AMEP.S162350.

Harris, C. *et al.* (2020) “Family environment and school engagement : An investigation of cross-lagged effects,” *Journal of Adolescence*, 84, hal. 171–179. doi: 10.1016/j.adolescence.2020.08.006.

Hayley, A. C. *et al.* (2017) “Sleep difficulties and academic performance in Norwegian higher education students,” *Br J Educ Psychol*. 2017/09/02, 87(4), hal. 722–737. doi: 10.1111/bjep.12180.

Herman, K. M., Hopman, W. M. dan Sabiston, C. M. (2015) “Physical activity , screen time and self-rated health and mental health in Canadian adolescents,” *Preventive Medicine*. Elsevier Inc., 73, hal. 112–116. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.01.030.

Hirshkowitz, M. *et al.* (2015) “National sleep foundation’s sleep time duration recommendations: Methodology and results summary,” *Sleep Health*. Elsevier Inc, 1(1), hal. 40–43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010.

Huang, Y. dan Zhao, N. (2020) “Generalized anxiety disorder , depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China : a web-based cross-sectional survey,” *Psychiatry Research*. Elsevier Ireland Ltd, 288(April), hal. 112954. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112954.

Javaid, R. *et al.* (2020) “Quality of Sleep and Academic Performance among Medical

- University Students,” *J Coll Physicians Surg Pak*. 2020/09/08, 30(8), hal. 844–848. doi: 10.29271/jcpsp.2020.08.844.
- Ji, Y. *et al.* (2018) “Poor Sleep Quality Is the Risk Factor for Central Serous Chorioretinopathy,” *Journal of Ophthalmology*. Hindawi, 1, hal. 1–6. doi: 10.1155/2018/9450297.
- Kakinami, L. *et al.* (2017) “Associations between physical activity and sedentary behavior with sleep quality and quantity in young adults,” *Sleep Health*. National Sleep Foundation., 3, hal. 56–61. doi: 10.1016/j.sleh.2016.11.001.
- Kayani, Sumaira *et al.* (2018) “Physical activity and academic performance: The mediating effect of self-esteem and depression,” *Sustainability (Switzerland)*, 10(10), hal. 1–17. doi: 10.3390/su10103633.
- Kemendikbud (2020) *Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*. Tersedia pada: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/sikapi-covid19-kemendikbud-terbitkan-dua-surat-edaran> (Diakses: 26 November 2020).
- Kim, T. W., Jeong, J. dan Hong, S. (2015) “The Impact of Sleep and Circadian Disturbance on Hormones and Metabolism,” 2015.
- Kocevska, D. *et al.* (2020) “Sleep quality during the COVID-19 pandemic: Not one size fits all,” *Sleep Medicine*. Elsevier B.V., 76, hal. 86–88. doi: 10.1016/j.sleep.2020.09.029.
- Kühnel, J. *et al.* (2017) “Take a break ! Benefits of sleep and short breaks for daily work engagement,” *European Journal of Work and Organizational Psychology*. Routledge, 26(4), hal. 481–491. doi: 10.1080/1359432X.2016.1269750.
- Lam dan Gi (2014) *A Theoretical Framework of the Relation between Socioeconomic Status and Academic Achievement of Students*. Project Innovation. Tersedia pada: <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/ed/2014/0000134/00000003/art0007>.
- Lawson, H. J., Wellens-mensah, J. T. dan Nantogma, S. A. (2019) “Evaluation of Sleep Patterns and Self-Reported Academic Performance among Medical Students at the University of Ghana School of Medicine and Dentistry,” 2019, hal. 1–9.
- Liao, Y. *et al.* (2019) “Sleep quality in cigarette smokers and nonsmokers : findings from the general population in central China,” *BMC Public Health*. BMC Public Health, 19(808), hal. 1–9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6929-4>.
- Lin, X. *et al.* (2020) “Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian , China : a cross-sectional online questionnaire survey,” *BMC Medical Education*. BMC Medical Education, 20(181), hal. 1–9. doi: <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>.
- Ma, N. *et al.* (2015) “How Acute Total Sleep Loss Affects the Attending Brain : A Meta-Analysis of Neuroimaging Studies,” *SLEEP LOSS AFFECTS ATTENDING BRAIN How*, 38(2), hal. 233–240. doi: <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.4404>.
- Maheshwari, G. dan Shaukat, F. (2019) “Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students,” *Cureus*, 11(4), hal. 3–8. doi: 10.7759/cureus.4357.
- Mander, B., Winer, J. dan Walker, M. (2018) “Sleep and Human Aging,” *Neuron*, 94(1), hal. 19–36. doi: 10.1016/j.neuron.2017.02.004.Sleep.
- Marques, A. *et al.* (2017) “How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness , self-reported physical activity and objectively reported physical activity : a

- systematic review in children and adolescents aged 6 – 18 years,” *Br J Sports Med*, Marques, A, hal. 1–11. doi: 10.1136/bjsports-2016-097361.
- Marshansky, S. *et al.* (2017) “Correspondence to : PT US CR,” *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*. Elsevier Inc, 87, hal. 234–244. doi: 10.1016/j.pnpbp.2017.07.014.
- Marta, O. *et al.* (2019) “Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students: A cross-sectional study,” *Nurse Education Today*. Elsevier Ltd, 85, hal. 104270. doi: 10.1016/j.nedt.2019.104270.
- Mckinnon, A. *et al.* (2015) “Prevalence and Predictors of Poor Sleep Quality in Mild Cognitive Impairment,” *Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), hal. 204–211. doi: 10.1177/0891988714527516.
- Medic, G., Wille, M. dan Hemels, M. E. H. (2017) “Short- and long-term health consequences of sleep disruption,” *Nature and Science of Sleep*, 9, hal. 151–161. doi: 10.2147/NSS.S134864.
- Melinda, T. F. dan Sekartini, R. (2019) “Association between obesity and sleep disorders in primary school children: A cross-sectional study,” *Medical Journal of Indonesia*, 28(2), hal. 167–173. doi: 10.13181/mji.v28i2.2645.
- Momanyi, J. M., Too, J. dan Simiyu, C. (2015) “Effect of Students’ Age on Academic Motivation and Academic Performance among High School Students in Kenya,” *Asian Journal of Education and e-Learning*, 03(05), hal. 2321–2454. Tersedia pada: www.ajouronline.com.
- Mong, J. dan Cusmano, D. M. (2016) “Sex differences in sleep : impact of biological sex and sex steroids,” *Philosophical Transactions B*, 371(20150110), hal. 1–11. doi: <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2015.0110>.
- Mu, P. dan Huang, Y. H. (2019) “Cholinergic system in sleep regulation of emotion and motivation,” *Pharmacological Research*. Elsevier, 143(November 2018), hal. 113–118. doi: 10.1016/j.phrs.2019.03.013.
- Muhtadi, I. (2018) *Topik ke-314: Mimpi (Dream)*. Tersedia pada: <https://www.indramuhtadi.com/blog-articles-2018/topik-ke-314-mimpi-dream> (Diakses: 7 Februari 2020).
- Nadeem, A. *et al.* (2018) “Comparison of quality of sleep between medical and non-medical undergraduate Pakistani students,” *Journal of the Pakistan Medical Association*, 68(10), hal. 1465–1470.
- Naseer, W. *et al.* (2019) “Assessment and comparison of sleep patterns among medical and non-medical undergraduates of karachi: A cross-sectional study,” *Journal of the Pakistan Medical Association*, 69(6), hal. 917–921.
- Nashori, F & Wulandari, E. . (2017) “Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia,” hal. 1–91. doi: 978-602-450-079-5.
- Navarro, J., García-rubio, J. dan Olivares, P. R. (2015) “The Relative Age Effect and Its Influence on Academic Performance,” *Plos One*, 10(10), hal. 1–18. doi: 10.1371/journal.pone.0141895.
- Ohayon, *et all* (2017) “National Sleep Foundation ’ s sleep quality recommendations : fi rst report ☆,” *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*. National Sleep

Foundation., 3(1), hal. 6–19. doi: 10.1016/j.sleh.2016.11.006.

Oishi, Y. dan Lazarus, M. (2017) “The control of sleep and wakefulness by mesolimbic dopamine systems,” *Neuroscience Research*. Elsevier Ireland Ltd and Japan Neuroscience Society. doi: 10.1016/j.neures.2017.04.008.

Okano, K. *et al.* (2019) “Sleep quality , duration , and consistency are associated with better academic performance in college students,” *Science of Learning*. Springer US, 16(March), hal. 1–16. doi: 10.1038/s41539-019-0055-z.

Patrick, Y. *et al.* (2017) “Effects of sleep deprivation on cognitive and physical performance in university students,” *Sleep and Biological Rhythms*. Springer Japan, 15(3), hal. 217–225. doi: 10.1007/s41105-017-0099-5.

PDSKJI (2020) *5 Bulan Pandemi COVID-19 di Indonesia, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia*. Tersedia pada: <http://pdskji.org/home> (Diakses: 28 April 2021).

Pengo, M. F., Won, C. H. dan Bourjeily, G. (2018) “Sleep in Women Across the Life Span,” *CHEST*. Elsevier Inc, 154(1), hal. 196–206. doi: 10.1016/j.chest.2018.04.005.

Perotta, B. *et al.* (2021) “Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students,” *BMC medical education*. England: BioMed Central, 21(1), hal. 111. doi: 10.1186/s12909-021-02544-8.

Romans, S. E. *et al.* (2015) “Sleep quality and the menstrual cycle,” *Sleep Medicine*, hal. 1–7. doi: 10.1016/j.sleep.2014.12.001.

Rose, S. *et al.* (2017) “Journal of Epidemiology and Global Health The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students,” *Journal of Epidemiology and Global Health*. Ministry of Health, Saudi Arabia, 14(2), hal. 51–56. doi: 10.1016/j.jegh.2017.04.005.

Rose, S. dan Ramanan, S. (2017) “Effect of Sleep Deprivation on the Academic Performance and Cognitive Functions among the College Students : A Cross Sectional Study,” *Journal of Chalmeda Anand Rao Institute of Medical Sciences*, 14(2), hal. 51–56.

Savitri, A. dan Wahyudi, C. T. (2019) “Korelasi kecemasan menghadapi ujian dan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar,” *Indonesian Journal of Health Science*, 1(2), hal. 1–10.

Schlarb, A. A., Friedrich, A. dan Claßen, M. (2017) “Sleep problems in university students - An intervention,” *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, hal. 1989–2001. doi: 10.2147/NDT.S142067.

Schonauer, M. *et al.* (2017) “reprocessing during sleep in humans,” *Nature Communications*, 8(May), hal. 15404. doi: 10.1038/ncomms15404.

Schonauer, M. (2018) “Dispatches Sleep Spindles : Timed for Memory Consolidation,” 28, hal. 656–658. doi: 10.1016/j.cub.2018.03.046.

Schreiner, T. *et al.* (2018) “Theta Phase-Coordinated Memory Reactivation Reoccurs in a Slow-Oscillatory Rhythm during NREM Sleep Report Theta Phase-Coordinated Memory Reactivation Reoccurs in a Slow-Oscillatory Rhythm during NREM Sleep,” *Cell Reports*, 25, hal. 296–301. doi: 10.1016/j.celrep.2018.09.037.

Seoane, H. A. *et al.* (2020) “Sleep disruption in medicine students and its relationship with impaired academic performance: A systematic review and meta-analysis,” *Sleep*

- Medicine Reviews*. W.B. Saunders Ltd, hal. 1–10. doi: 10.1016/j.smr.2020.101333.
- Setyowati, A. dan Chung, M. H. (2020) “Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents,” *International Journal of Nursing Practice*, (August 2019), hal. 1–7. doi: 10.1111/ijn.12856.
- Silva, E. de S. M. e (2020) “Sleep and immunity in times of COVID-19,” *Revista da Associacao Medica Brasileira*, 66(Suppl 2), hal. 143–147. doi: 10.1590/1806-9282.66.S2.143.
- Siste, K. *et al.* (2020) “The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study,” *Frontiers in Psychiatry*, 11(September), hal. 1–11. doi: 10.3389/fpsy.2020.580977.
- Sitepu, J. N., Surbakti, Y. A. dan Silaen, J. C. (2020) “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Atensi Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan,” *Nommensen Journal of Medicine*, 6(1), hal. 26–31.
- Siyoto, S. dan Sodik, A. (2015) *Dasar Metodologi Penelitian*. Cetakan 1. Diedit oleh Ayup. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Stumm, S. Von (2017) “Intelligence Socioeconomic status amplifies the achievement gap throughout compulsory education independent of intelligence,” *Intelligence*. Elsevier Inc., 60, hal. 57–62. doi: 10.1016/j.intell.2016.11.006.
- Sullivan, R. A. *et al.* (2017) “The Association of Physical Activity and Academic Behavior: A Systematic Review,” *Journal of School Health*, 87(5), hal. 388–398. doi: 10.1111/josh.12502.
- Tobaldini, E., Pecis, M. dan Montano, N. (2014) “Effects of acute and chronic sleep deprivation on cardiovascular regulation,” *Archives Italiennes de Biologie*, 152(2–3), hal. 103–110. doi: 10.12871/000298292014235.
- Valero, J. *et al.* (2017) “Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population,” *Gaceta Sanitaria*, 31(1), hal. 18–22. doi: 10.1016/j.gaceta.2016.05.013.
- Wang dan Boros (2021) “The effect of physical activity on sleep quality : a systematic review The effect of physical activity on sleep quality : a systematic review,” *European Journal of Physiotherapy*. Taylor & Francis, 23(1), hal. 11–18. doi: 10.1080/21679169.2019.1623314.
- Wang, P. *et al.* (2020) “Prevalence and associated factors of poor sleep quality among Chinese older adults living in a rural area : a population-based study,” *Aging Clinical and Experimental Research*. Springer International Publishing, 32(1), hal. 125–131. doi: 10.1007/s40520-019-01171-0.
- Wu, L. *et al.* (2021) “Family Socioeconomic Status, Subjective Social Status, and Achievement Motivation Among Chinese College Freshmen: A Latent Growth Modeling Approach,” *Journal of Social and Personal Relationships*.
- Yong, L. C., Li, J. dan Calvert, G. M. (2017) “Sleep-related problems in the US working population : prevalence and association with shiftwork status,” *Occupational and Environmental Medicine*, 74(2), hal. 93–104. doi: 10.1136/oemed-2016-103638.

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini, menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden atas penelitian yang dilakukan oleh Baiq Dwi Kencana Wungu, mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar dengan dosen pembimbing :

1. Rabia, S.Ft., M.Biomed
2. Yery Mustari, S.Ft., Physio., M.ClinRehab

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

- a. Penelitian yang berjudul “Prevalensi Kualitas Tidur Buruk dan Hubungannya dengan Performa Akademik Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”
- b. Perlakuan yang akan diterapkan padasubyek
- c. Prosedurpenelitian
- d. Kerahasiaan Informasi

Subyek penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (bersedia / tidak bersedia) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihakmanapun.

Makassar, 20 Februari 2021

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN**

Nomor : 13650/S.01/PTSP/2021
Lampiran :
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Rektor Univ. Hasanuddin Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 2194/UN4.18.1/PT.01.04/2021 tanggal 19 April 2021 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : **BAIQ DWI KENCANA WUNGU**
Nomor Pokok : C041171313
Program Studi : Fisioterapi
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS HASANUDDIN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 "

**PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PTSP**

Yang akan dilaksanakan dan : Tgl. **21 April s/d 21 Mei 2021**

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

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 21 April 2021

**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN**
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

Dr. JAYADI NAS, S.Sos., M.Si
Pangkat : Pembina Tk.I
Nip : 19710501 199603 1 004

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

SIMAP PTSP 21-04-2021



Jl. Bougainville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231



Lampiran 3. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KM.10 MAKASSAR 90245 FAKULTAS KEPERAWATAN LANTAI 2
email : keperawatan.unhas.ac.id

SURAT - KETERANGAN
Nomor : 2737/UN4.18.8/PT/01.05/2021

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, menerangkan bahwa :

Nama : BAIQ DWI KENCANA WUNGU
NIM : C041171313
Program Studi : S1 Fisioterapi
Fakultas : Keperawatan Universitas Hasanuddin

Benar telah melaksanakan penelitian pada Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin dengan Judul Skripsi "**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Performa Akademik Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Selama Masa Pandemi COVID-19**" yang dilaksanakan mulai tanggal 8-15 April 2021.

Demikian Surat keterangan ini di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dalam rangka proses penyelesaian Studi (Skripsi) pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.

17 Mei 2021
Ketua Program Studi S1 Fisioterapi,

Ann Bessy Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M. Kes
NIP. 19901002 201803 2 001

Scanned with CamScanner

Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Sekretariat :

*Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658, 516-005,
Fax (0411) 586013E-mail : kepjkmb@gnail.com, website : www.fkm.uhas.ac.id*

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 3004/UN4.14.1/TP.02.02/2021

Tanggal : 23 April 2021

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

No.Protokol	13421091023	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Baiq Dwi Kencana Wungu	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Hubungan Kualitas Tidur dengan Performa Akademik Mahasiswa S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Selama Masa Pandemi COVID 19		
No.Versi Protokol	1	Tanggal Versi	13 April 2021
No.Versi PSP	1	Tanggal Versi	13 April 2021
Tempat Penelitian	Prodi S1 Fisioterapi Fak.Keperawatan Universitas Hasanuddin		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 23 April 2021 sampai 23 April 2022	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr.Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangnn 	Tanggal
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM., M.Kes	Tanda tangan 	Tanggal 23 April 2021

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amudemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Lapor 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 devitiions/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 5. Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)

Alat Ukur Kualitas Tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk:

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda hanya pada bulan yang lalu. Jawaban anda sebaiknya menunjukkan jawaban yang paling akurat atas kebiasaan tidur anda pada sebagian besar siang dan malam pada bulan yang lalu.

1. Jam berapa Anda tidur pada malam hari? _____
2. Berapa lama (dalam menit) Anda menanti sebelum tidur lelap pada malam hari?

3. Kapan biasanya Anda terbangun pada pagi hari (jam berapa)?

4. Berapa jam anda dapat tertidur pulas pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dari jumlah waktu Anda menghabiskan waktu ditempat tidur)

5. Dalam sebulan ini berapa sering anda mengalami masalah tidur?	Tidak pernah (0)	Kurang dari satu kali seminggu (1)	Satu atau dua kali seminggu (2)	Tiga atau lebih dalam seminggu (3)
a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari (pagi buta)				

c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
d. Tidak dapat bernafas nyaman				
e. Batuk atau mendengkur yang sangat keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan lain yang mengganggu tidur anda				
6. Selama berapa bulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu agar anda dapat tidur?				
7. Selama berapa bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk dalam berkendara, makan atau melakukan aktivitas?				
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar
8. Selama berapa bulan terakhir, seberapa berat anda untuk dapat tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu?				

	Sangat baik (0)	Cukup baik (1)	Kurang baik (2)	Sangat buruk (3)
9. Selama berapa bulan terakhir, bagaimanapenilaiankualitas keseluruhan tidur anda?				

Lampiran 6. International Physical Activity Questionnaires (IPAQ)

Alat Ukur Tingkat Aktivitas Fisik

International Physical Activity Questionnaires (IPAQ)

Petunjuk pengisian kuisioner:

Jawablah tiap-tiap pertanyaan meskipun anda tidak menganggap diri anda sebagai orang yang aktif. Pikirkanlah aktivitas yang anda kerjakan saat anda bekerja, sebagai bagian dari pekerjaan rumah dan halaman, perjalanan dari satu tempat ke tempat lain, dan dalam waktu luang anda pada saat rekreasi, latihan, atau olahraga. Pikirkanlah segala aktivitas fisik berat maupun sedang yang anda kerjakan dalam 7 hari terakhir.

BAGIAN 1 : Aktivitas fisik berkaitan dengan pekerjaan di luar rumah	
Bagian pertama adalah tentang pekerjaan anda seperti pekerjaan utama,pertanian,kerja lapangan,dan kerja sukarela tanpa dibayar yang anda lakukan di luar rumah.	
1. Apakah anda memiliki pekerjaan di luar rumah (utama/kerja sukarela)	Ya Tidak →(loncat ke bagian 2)
Pertanyaan 2,3,4,5 dan 6 berhubungan dengan pekerjaan anda dalam periode waktu 7 hari terakhir,setidaknya selama 10 menit dan sebagai bagian dari pekerjaan anda	

<p>2. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat barang berat ≥ 10 kg (setara $\frac{1}{2}$ zak beras kecil),mencari rumput dan lain sebagainya ?</p> <p>Catatan : jika melakukan < 10 menit dihitung 0</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas fisik berat (loncat ke pertanyaan 4)</p>
<p>3. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda melakukan aktivitas fisik berat?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>4. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti mengangat barang ringan (<10 kg)</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas fisik ringan (loncat ke pertanyaan 6)</p>
<p>5. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda melakukan aktivitas fisik ringan</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>6. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda berjalan untuk pergi dan pulang tempat kerja anda?</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas fisik berjalan (loncat ke bagian 2)</p>
<p>7. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda biasa berjalan</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>BAGIAN 2 : Aktivitas fisik yang berkaitan dengan transportasi</p>	
<p>Pertanyaan berikut adalah tentang bagaimana cara anda berpergian dari suatu tempat ke tempat yang lain,termasuk ke tempat-tempat seperti pekerjaan toko,ke pasar,dan sebagainya dengan menggunakan jenis kendaraan bermotor : roda dua,roda empat selama 7 hari terakhir.</p>	

8. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda menaiki kendaraan bermotor roda dua,roda empat ?Hari/minggu Tidak menaiki kendaraan (loncat ke pertanyaan 10)
9. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda menaiki kendaraan bermotor roda dua,roda empat ?Jam/hariMenit/hari
10. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda bersepeda untuk pergi dan pulang kerja ?Hari/minggu Tidak bersepeda (loncat ke pertanyaan 12)
11. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda bersepeda untuk pergi dan pulang kerja ?Jam/hariMenit/hari
12. Dalam seminggu terakhir,berapa hari anda berjalan untuk pergi dan pulang kerja ?Hari/minggu Tidak berjalan (loncat ke bagian 3)
13. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda berjalan untuk pergi dan pulang keja ?Jam/hariMenit/hari

BAGIAN 3 : Pekerjaan rumah tangga,perawatan rumah dan perawatan

Pertanyaan 14,16,dan 18 berkaitan dengan aktivitas fisik disekitar rumah dan di dalam rumah dalam periode waktu 7 hari terakhir,yang anda lakukan setidaknya selama 10 menit pada suatu waktu.

<p>Di sekitar rumah</p> <p>14. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat barang berat ≥ 10 kg (setara $\frac{1}{2}$ zak beras kecil),memindahkan perabot rumah tangga,memotong kayu,mencangkul disekitar rumah ?</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas fisik berat (loncat ke pertanyaan 16)</p>
<p>15. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmenit) anda bisa melakukan aktivitas fisik berat di sekitar rumah?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>16. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti mengangkat barang ringan (<10 kg) menyapu halaman atau taman,mencuci mobil,mencuci?</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas fisik ringan (loncat ke pertanyaan 18)</p>
<p>17. Dalam sehari,berapa lama (jam,mmeni) anda bisa melakukan aktivitas fisik ringan ?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>Di dalam rumah</p> <p>18. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti mengangkat benda ringan < 10 kg,memasak,mencuci,menyapu,meng</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas fisik ringan (loncat ke bagian 4)</p>
<p>19. Dalam sehari,berapa lama (jam,menit) anda biasa melakukan aktivitas fisik ringan ?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>BAGIAN 4 : aktivitas rekreasi,olah raga dan aktivitas fisik di waktu luang</p>	

<p>Pertanyaan berikut mengenai aktivitas fisik yang anda lakukan di waktu luang setidaknya selama 10 menit dalam 7 hari terakhir untuk aktivitas rekreasi,berjalan,olah raga dan kegiatan lainnya.</p>	
<p>20. Berapa hari dalam seminggu terakhir yang anda lakukan di waktu luang untuk aktivitas rekreasi, aktivitas berjalan, olah raga dan kegiatan lain ?</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas berjalan (loncat ke pertanyaan 22)</p>
<p>21. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda melakukan aktivitas di waktu luang untuk rekreasi, aktivitas berjalan, olah raga dan kegiatan lain ?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>22. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobik, berlari, berenang cepat ?</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas berat (loncat ke pertanyaan 24)</p>
<p>23. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda melakukan aktivitas fisik berat seperti aerobik, berlari, berenang cepat ?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>
<p>24. Berapa hari dalam seminggu terakhir anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti bersepeda dan berenang dengan kecepatan biasa ?</p>	<p>.....Hari/minggu</p> <p>Tidak melakukan aktivitas ringan (loncat ke bagian 5)</p>
<p>25. Dalam sehari, berapa lama (jam, menit) anda biasa melakukan aktivitas fisik ringan seperti bersepeda dan berenang dengan kecepatan biasa ?</p>	<p>.....Jam/hari</p> <p>.....Menit/hari</p>

BAGIAN 5 : waktu yang digunakan untuk duduk	
Pertanyaan berikut adalah tentang waktu yang anda biasa lakukan untuk duduk di rumah,di tempat kerja,mengunjungi teman,membaca atau berbaring melihat tv.	
26. Dalam sehari,berapa lama (Jam,menit) anda bisa duduk di hari kerja ?Jam/hariMenit/hari
27. Dalam sehari,berapa lama (jam,menit) anda biasa duduk pada hari akhir pekan/tidak kerja ?Jam/hariMenit/hari

Lampiran 7. Family Affluence Scale

Pertanyaan	Jawaban
Apakah keluarga Anda memiliki mobil atau kendaraan bermotor lain?	0-Tidak
	1-Ya, Satu
	2- Ya, dua atau lebih
Apakah Anda memiliki kamar tidur sendiri?	0-Tidak
	1-Ya
Berapa kali Anda dan keluarga Anda bepergian ke luar kota untuk liburan / liburan tahun lalu?	0-Tidak sama sekali
	1-Sekali
	2-Dua kali
	3-Lebih dari dua kali
Berapa banyak komputer (termasuk laptop dan tablet, tidak termasuk konsol game dan smartphone) keluarga kamu sendiri?	0-Tidak
	1-Satu
	2-Dua
	3-Lebih dari dua
Apakah keluarga Anda memiliki mesin cuci?	0-Tidak
	1-Ya
Ada berapa kamar mandi (kamar dengan bak mandi / pancuran atau keduanya) di rumah Anda?	0-Tidak
	1-Satu
	2-Dua
	3-Lebih dari dua

Lampiran 8. Hasil Uji SPSS

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	15	10.1	10.1	10.1
	Perempuan	134	89.9	89.9	100.0
	Total	149	100.0	100.0	

JK * Usia Crosstabulation

			Usia						Total	
			17	18	19	20	21	22		23
JK	Laki-laki	Count	1	3	0	3	2	6	0	15
		% within JK	6.7%	20.0%	0.0%	20.0%	13.3%	40.0%	0.0%	100.0%
		% within Usia	33.3%	10.7%	0.0%	9.4%	5.4%	37.5%	0.0%	10.1%
		% of Total	0.7%	2.0%	0.0%	2.0%	1.3%	4.0%	0.0%	10.1%
	Perempuan	Count	2	25	32	29	35	10	1	134
		% within JK	1.5%	18.7%	23.9%	21.6%	26.1%	7.5%	0.7%	100.0%
		% within Usia	66.7%	89.3%	100.0%	90.6%	94.6%	62.5%	100.0%	89.9%
		% of Total	1.3%	16.8%	21.5%	19.5%	23.5%	6.7%	0.7%	89.9%
	Total	Count	3	28	32	32	37	16	1	149
		% within JK	2.0%	18.8%	21.5%	21.5%	24.8%	10.7%	0.7%	100.0%
		% within Usia	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	2.0%	18.8%	21.5%	21.5%	24.8%	10.7%	0.7%	100.0%

JK * Semester Crosstabulation

			Semester				Total
			2017	2018	2019	2020	
JK	Laki-laki	Count	6	2	1	6	15
		% within JK	40.0%	13.3%	6.7%	40.0%	100.0%
		% within Semester	15.0%	9.1%	2.9%	11.5%	10.1%
		% of Total	4.0%	1.3%	0.7%	4.0%	10.1%
	Perempuan	Count	34	20	34	46	134
		% within JK	25.4%	14.9%	25.4%	34.3%	100.0%
		% within Semester	85.0%	90.9%	97.1%	88.5%	89.9%
		% of Total	22.8%	13.4%	22.8%	30.9%	89.9%
	Total	Count	40	22	35	52	149
		% within JK	26.8%	14.8%	23.5%	34.9%	100.0%
		% within Semester	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	26.8%	14.8%	23.5%	34.9%	100.0%

JK * PendidikanAyah Crosstabulation

JK			PendidikanAyah					Total	
			SD	SMP	SMA	S1	S2		S3
Laki-laki	Count		0	0	2	11	2	0	15
	% within JK		0.0%	0.0%	13.3%	73.3%	13.3%	0.0%	100.0%
	% within PendidikanAyah		0.0%	0.0%	5.1%	13.4%	15.4%	0.0%	10.1%
	% of Total		0.0%	0.0%	1.3%	7.4%	1.3%	0.0%	10.1%
Perempuan	Count		4	10	37	71	11	1	134
	% within JK		3.0%	7.5%	27.6%	53.0%	8.2%	0.7%	100.0%
	% within PendidikanAyah		100.0%	100.0%	94.9%	86.6%	84.6%	100.0%	89.9%
	% of Total		2.7%	6.7%	24.8%	47.7%	7.4%	0.7%	89.9%
Total	Count		4	10	39	82	13	1	149
	% within JK		2.7%	6.7%	26.2%	55.0%	8.7%	0.7%	100.0%
	% within PendidikanAyah		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		2.7%	6.7%	26.2%	55.0%	8.7%	0.7%	100.0%

JK * PendidikanIbu Crosstabulation

JK			PendidikanIbu					Total	
			SD	SMP	SMA	D3	S1		S2
Laki-laki	Count		0	1	3	0	11	0	15
	% within JK		0.0%	6.7%	20.0%	0.0%	73.3%	0.0%	100.0%
	% within PendidikanIbu		0.0%	9.1%	8.3%	0.0%	13.3%	0.0%	10.1%
	% of Total		0.0%	0.7%	2.0%	0.0%	7.4%	0.0%	10.1%
Perempuan	Count		6	10	33	4	72	9	134
	% within JK		4.5%	7.5%	24.6%	3.0%	53.7%	6.7%	100.0%
	% within PendidikanIbu		100.0%	90.9%	91.7%	100.0%	86.7%	100.0%	89.9%
	% of Total		4.0%	6.7%	22.1%	2.7%	48.3%	6.0%	89.9%
Total	Count		6	11	36	4	83	9	149
	% within JK		4.0%	7.4%	24.2%	2.7%	55.7%	6.0%	100.0%
	% within PendidikanIbu		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		4.0%	7.4%	24.2%	2.7%	55.7%	6.0%	100.0%

JK * Kategori_SSE Crosstabulation

JK			Kategori_SSE		Total
			Sedang	Tinggi	
Laki-laki	Count		11	4	15
	% within JK		73.3%	26.7%	100.0%
	% within Kategori_SSE		8.7%	18.2%	10.1%
	% of Total		7.4%	2.7%	10.1%
Perempuan	Count		116	18	134
	% within JK		86.6%	13.4%	100.0%
	% within Kategori_SSE		91.3%	81.8%	89.9%
	% of Total		77.9%	12.1%	89.9%
Total	Count		127	22	149
	% within JK		85.2%	14.8%	100.0%
	% within Kategori_SSE		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		85.2%	14.8%	100.0%

JK * Tingkat_Aktivitas_Fisik Crosstabulation

			Tingkat_Aktivitas_Fisik			Total
			Rendah	Sedang	Tinggi	
JK	Laki-laki	Count	7	8	0	15
		% within JK	46.7%	53.3%	0.0%	100.0%
		% within Tingkat_Aktivitas_Fisik	7.7%	16.7%	0.0%	10.1%
		% of Total	4.7%	5.4%	0.0%	10.1%
	Perempuan	Count	84	40	10	134
		% within JK	62.7%	29.9%	7.5%	100.0%
		% within Tingkat_Aktivitas_Fisik	92.3%	83.3%	100.0%	89.9%
		% of Total	56.4%	26.8%	6.7%	89.9%
	Total	Count	91	48	10	149
% within JK		61.1%	32.2%	6.7%	100.0%	
% within Tingkat_Aktivitas_Fisik		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		61.1%	32.2%	6.7%	100.0%	

JK * Kategori_PSQI Crosstabulation

			Kategori_PSQI		Total
			Baik	Buruk	
JK	Laki-laki	Count	1	14	15
		% within JK	6.7%	93.3%	100.0%
		% within Kategori_PSQI	14.3%	9.9%	10.1%
		% of Total	0.7%	9.4%	10.1%
	Perempuan	Count	6	128	134
		% within JK	4.5%	95.5%	100.0%
		% within Kategori_PSQI	85.7%	90.1%	89.9%
		% of Total	4.0%	85.9%	89.9%
	Total	Count	7	142	149
% within JK		4.7%	95.3%	100.0%	
% within Kategori_PSQI		100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		4.7%	95.3%	100.0%	

Kategori_PSQI * Kategori_Nilai Crosstabulation

		Kategori_Nilai										Total
		Buruk Sekali	Buruk	Parang Sekali	Parang	Hampir Cukup	Cukup	Lebih Dari Cukup	Baik	Baik Sekali		
Kategori_PSQI	Baik	Count	0	0	1	0	0	1	1	3	1	7
		% within Kategori_PSQI	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%	14.3%	14.3%	42.9%	14.3%	100.0%
		% within Kategori_Nilai	0.0%	0.0%	5.6%	0.0%	0.0%	2.4%	5.0%	6.0%	9.1%	4.7%
		% of Total	0.0%	0.0%	0.7%	0.0%	0.0%	0.7%	0.7%	2.0%	6.7%	4.7%
	Buruk	Count	2	13	17	17	20	41	18	8	10	148
		% within Kategori_PSQI	1.4%	9.3%	12.0%	12.0%	14.1%	26.9%	13.4%	2.1%	7.0%	100.0%
		% within Kategori_Nilai	100.0%	100.0%	84.4%	100.0%	100.0%	87.8%	95.0%	50.0%	93.0%	85.3%
		% of Total	1.3%	8.7%	11.4%	11.4%	13.4%	27.5%	12.0%	2.0%	6.7%	85.3%
	Total	Count	2	13	18	17	20	42	20	8	11	149
		% within Kategori_PSQI	1.3%	8.7%	12.1%	11.4%	13.4%	28.2%	13.4%	4.0%	7.4%	100.0%
		% within Kategori_Nilai	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.3%	8.7%	12.1%	11.4%	13.4%	28.2%	13.4%	4.0%	7.4%	100.0%

JK * Kategori_Nilai Crosstabulation

		Kategori_Nilai										Total
		Buruk Sekali	Buruk	Parang Sekali	Parang	Hampir Cukup	Cukup	Lebih Dari Cukup	Baik	Baik Sekali		
JK	Laki-laki	Count	1	1	3	1	3	3	0	1	2	15
		% within JK	6.7%	6.7%	20.0%	6.7%	20.0%	20.0%	0.0%	6.7%	13.3%	100.0%
		% within Kategori_Nilai	50.0%	7.7%	10.7%	5.9%	15.0%	7.1%	0.0%	16.7%	18.2%	10.1%
		% of Total	0.7%	0.7%	2.0%	0.7%	2.0%	2.0%	0.0%	6.7%	1.3%	10.1%
	Perempuan	Count	1	12	15	16	17	38	20	8	9	134
		% within JK	0.7%	9.0%	11.2%	11.9%	12.7%	28.1%	14.9%	2.7%	6.7%	100.0%
		% within Kategori_Nilai	50.0%	92.3%	83.3%	94.1%	85.0%	92.9%	100.0%	83.3%	81.8%	89.9%
		% of Total	0.7%	8.1%	10.1%	10.7%	11.4%	25.2%	13.4%	3.4%	6.2%	89.9%
	Total	Count	2	13	18	17	20	42	20	8	11	149
		% within JK	1.3%	8.7%	12.1%	11.4%	13.4%	28.2%	13.4%	4.0%	7.4%	100.0%
		% within Kategori_Nilai	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.3%	8.7%	12.1%	11.4%	13.4%	28.2%	13.4%	4.0%	7.4%	100.0%

Correlations

			Kategori_Nilai i	Kategori_PS QI
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1.000	-.198*
		Sig. (2-tailed)	.	.016
		N	149	149
	Kategori_PSQI	Correlation Coefficient	-.198*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.016	.
		N	149	149

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Kategori_PS QI	Kategori_Nilai i	JK		
Spearman's rho	JK	Laki-laki	Kategori_PSQI	Correlation Coefficient	1.000	.250	.
				Sig. (2-tailed)	.	.368	.
				N	15	15	15
		Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	.250	1.000	.	
			Sig. (2-tailed)	.368	.	.	
			N	15	15	15	
		JK	Correlation Coefficient	.	.	.	
			Sig. (2-tailed)	.	.	.	
			N	15	15	15	
	Perempuan	Kategori_PSQI	Correlation Coefficient	1.000	-.271**	.	
			Sig. (2-tailed)	.	.002	.	
			N	134	134	134	
		Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	-.271**	1.000	.	
			Sig. (2-tailed)	.002	.	.	
			N	134	134	134	
		JK	Correlation Coefficient	.	.	.	
			Sig. (2-tailed)	.	.	.	
			N	134	134	134	

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

Correlations

			Kualitas.T. Subjektif	Kategori_Nilai
Spearman's rho	Kualitas.T.Subjektif	Correlation Coefficient	1,000	-.112
		Sig. (2-tailed)	.	.175
		N	149	149
	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	-.112	1,000
		Sig. (2-tailed)	.175	.
		N	149	149

Correlations

			Kategori_Nilai	Durasi.Tidur
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1,000	-.078
		Sig. (2-tailed)	.	.343
		N	149	149
	Durasi.Tidur	Correlation Coefficient	-.078	1,000
		Sig. (2-tailed)	.343	.
		N	149	149

Correlations

			Kategori_Nilai	Latensi.Tidur
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1,000	.053
		Sig. (2-tailed)	.	.522
		N	149	149
	Latensi.Tidur	Correlation Coefficient	.053	1,000
		Sig. (2-tailed)	.522	.
		N	149	149

Correlations

			Kategori_Nilai	Efisiensi. Tidur
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1,000	-.002
		Sig. (2-tailed)	.	.976
		N	149	149
	Efisiensi.Tidur	Correlation Coefficient	-.002	1,000
		Sig. (2-tailed)	.976	.
		N	149	149

Correlations

			Kategori_Nilai	Gangguan. Tidur
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1,000	-.250**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	149	149
	Gangguan.Tidur	Correlation Coefficient	-.250**	1,000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	149	149

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

Correlations

			Kategori_Nilai	Pengg.Obat. Tidur
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1,000	-.030
		Sig. (2-tailed)	.	.721
		N	149	149
	Pengg.Obat.Tidur	Correlation Coefficient	-.030	1,000
		Sig. (2-tailed)	.721	.
		N	149	149

Correlations

			Kategori_Nilai	Disfungsi. Siang.Hari
Spearman's rho	Kategori_Nilai	Correlation Coefficient	1,000	-.075
		Sig. (2-tailed)	.	.363
		N	149	149
	Disfungsi.Siang.Hari	Correlation Coefficient	-.075	1,000
		Sig. (2-tailed)	.363	.
		N	149	149

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

The image displays two screenshots of a Google Docs survey form, likely used for data collection in a research study. The top screenshot shows the title page of the survey, and the bottom screenshot shows the survey questions and response fields.

Top Screenshot: Survey Title and Introduction

Kuisisioner Penilaian Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (F.Kep-UH) Sebelum Pandemi COVID-19

Assalamualaikum wr. wb. Perkenalkan saya Bang Dwi Kencana Wungu mahasiswa tingkat akhir ST Fisioterapi. Saya ingin meneliti mengenai kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi F.Kep UH. Oleh karena itu, saya berharap teman-teman bersedia mengisi kuisisioner ini dengan jujur sesuai pengalaman tidur yang dialami **sebelum (tahun 2019) masa PANDEMI COVID-19**. Semua data yang telah diisi hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan diadibagikan.

Terima kasih.

* Waib

Right Panel (Participants):

- Nurinda K. Rafiqi
- Bang Dwi Kencana Wungu
- Agung Satrya M...

Bottom Screenshot: Survey Questions and Response Fields

Kuisisioner Aktivitas Fisik (International Physical Activity Questionnaires)

Assalamualaikum wr. wb. Perkenalkan saya Nurinda K. Rafiqi dari Bang Dwi Kencana Wungu mahasiswa tingkat akhir ST Fisioterapi. Kami sedang melakukan penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin. Oleh karena itu, saya berharap teman-teman bersedia mengisi kuisisioner ini dengan jujur. Semua data yang telah diisi hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan diadibagikan.

Terima kasih

* Waib

Response Fields:

Nama *

Jawaban Anda

Jumlah Kalamah *

Latihan

Right Panel (Participants):

- Nurinda K. Rafiqi
- Bang Dwi Kencana Wungu
- Agung Satrya M...

Kuisiener Penilaian Status Sosioekonomi Keluarga Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin (F.Kep-UH)

Assalamualaikum wr. wb. Perkenalkan saya Nurinda K Rahim mahasiswa tingkat akhir S1 Fisioterapi. Saya ingin meneliti mengenai status sosial ekonomi keluarga mahasiswa Fisioterapi F.Kep UH. Oleh karena itu, saya berharap teman-teman bersedia mengisi kuisiener ini dengan jujur sesuai keadaan keluarga yang sekarang. Semua data yang telah diisi hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan disebarluaskan.

Bimbingan Meeting Tesis 0706

2019_Ananda N...

2020_Tazra Nab...

2020_Meratha...

Lampiran 10. Draft Artikel Penelitian

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERFORMA AKADEMIK MAHASISWA
PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS
HASANUDDIN SELAMA
MASA PANDEMI COVID-19

*CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY WITH ACADEMIC PERFORMANCE IN
PHYSICAL THERAPY STUDENTS OF HASANUDDIN UNIVERSITY DURING
PANDEMIC COVID-19*

Baiq Dwi Kencana Wungu¹, Rabia², Yery Mustari³

¹Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

(Email: baiqdwikencanawungu@gmail.com)

²Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

(Email: rabia@unhas.ac.id)

³Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

(Email: yery.mustari@gmail.com)

Alamat Korespondensi

Baiq Dwi Kencana Wungu

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, 90245

Hp : 081933908232

Email : baiqdwikencanawungu@gmail.com