

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, M. *et al.* (2019) 'Pengukuran Risiko Gangguan Tidur pada Penggunaan Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor dan Calcium Channel Blocker: Case Control Study di Puskesmas Dau, Malang', *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 8(3). Available at: <https://doi.org/10.15416/ijcp.2019.8.3.166>.
- Afifah Zuhriyyatin (2023) *Manfaat Tidur Berkualitas Untuk Menjaga Kesehatan Fisik dan Mental Lansia*. Available at: <https://www.nia.nih.gov/health/good-nights->.
- Alfurqon wildan achmad (2021) Pengaruh Merokok Terhadap Kualitas Tidur.
- Britton, A., Fat, L.N. and Neligan, A. (2020) 'The association between alcohol consumption and sleep disorders among older people in the general population', *Scientific Reports*, 10(1). Available at: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-62227-0>.
- Fabbri, M. *et al.* (2021) 'Measuring subjective sleep quality: A review', *International Journal of Environmental Research and Public Health*. MDPI AG, pp. 1–57. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>.
- Faridah, U. *et al.* (2018) Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia di Desa Tempuran Demak 2018.
- Feriaty, S.R. *et al.* (2023) 'Jurnal Teknik Industri P a g e 74 | Jurnal Teknik Industri', *Jurnal Teknik Industri*, 4(01), pp. 74–80.
- Fitria, G., nurhasanah and juanita (2022) Kualitas Tidur Pada Lansia Nyeri Kronik *Sleep Quality of Elderly with Chronic Pain*, *JIM FKep*.
- Gustaman, A.G. (2023) Kualitas Tidur. Available at: <https://rsjrw.rsjlawang.com/artikel/kualitas-tidur> (Accessed: 29 October 2024).
- Harisa, A. *et al.* (2022) 'Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis', *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>.
- Hasibuan Rabiha Khairani and Hasnah Jullinar Aulia (2021) '9523-26920-1-PB', *kedokteran dan kesehatan* [Preprint].

- Hidayat Ashari, M., Hardianto, Y. and Nur, R. (2022) 'Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 6(1).
- Hwang, J.H. and Park, S.W. (2022) 'The relationship between poor sleep quality measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index and smoking status according to sex and age: an analysis of the 2018 Korean Community Health Survey', *Epidemiology and Health*, 44. Available at: <https://doi.org/10.4178/epih.e2022022>.
- Khoirul, W. *et al.* (2020) '649 HIGEIA 4 (Special 3) (2020) Higea Journal of Public Health Research and Development Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren Info Artikel'. Available at: <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257>.
- Kumar, S. *et al.* (2019) 'The relationship between sleep quality, inappropriate medication use and frailty among older adults in aged care homes in Malaysia', *PLoS ONE*, 14(10). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224122>.
- Laili, N. and Muasaroh (no date) 'Edukasi Penatalaksanaan Insomnia pada Penderita Hipertensi'. Available at: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi>.
- Muchsin, E.N. *et al.* (2023) 'Tingkat Stress Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga', *salam sehat masyarakat*, 4(2), pp. 22–26.
- Nelson, K.L., Davis, J.E. and Corbett, C.F. (2022) 'Sleep quality: An evolutionary concept analysis', *Nursing Forum*, 57(1), pp. 144–151. Available at: <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>.
- Park, S.Y. *et al.* (2015) 'The effects of alcohol on quality of sleep', *Korean Journal of Family Medicine*, 36(6), pp. 294–299. Available at: <https://doi.org/10.4082/kjfm.2015.36.6.294>.
- Patel, A.K. *et al.* (2024) *Physiology, Sleep Stages*.
- Putri, I. *et al.* (2023a) *Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia*. Available at: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.

- Sakinah, P.R., Kosasih, C.E. and Sari, E.A. (2018) 'Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients ', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), p. 46. Available at: <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>.
- Setyaningtyas devi (2014) Hubungan Perilaku Merokok Dengan Risiko Insomnia Pada Lansia di Dusun Daleman Gadingharjo Sanden Naskah Publikasi.
- St-Onge, M.P., Mikic, A. and Pietrolungo, C.E. (2016) 'Effects of diet on sleep quality', *Advances in Nutrition*. American Society for Nutrition, pp. 938–949. Available at: <https://doi.org/10.3945/an.116.012336>.
- Syauqy, A., Haisah, S. and Kemenkes Jambi, P. (2017) Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Buudi Luhur Kota Jambi *Overview of Sleep Quality and Sleep Disorders In Elderly at Social Home Tresna Werdha Budi Luhur Jambi City Year 2017*.
- Theorell-Haglöw, J. *et al.* (2020) 'Sleep duration is associated with healthy diet scores and meal patterns: Results from the population-based EpiHealth study', *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(1), pp. 9–18. Available at: <https://doi.org/10.5664/JCSM.8112>.
- Uswatun Sholikhah, D. *et al.* (2022) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang.
- Warni Sayekti, N.P.I. and Hendrati, L.Y. (2015) Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia *Risk Analysis of Depression, Sleep Hygiene Level and Chronic Disease with Insomnia in Elderly*.
- Yanti putri dwi *et al.* (2024) 'konsumsi kopi dan kejadian insomnia pada lansia di wilayah puskesmas wire kabupaten tuban'. Available at: <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/1387>

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Biodata Peneliti

Nama Lengkap : Mirnayanti
Nama Panggilan : Mirna
NIM : C011211039
Tempat, Tanggal Lahir : Kasabolo, 20 Juni 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Jurusan/Fakultas : Pendidikan Dokter
Umum/Kedokteran
Nama Orang Tua
Ayah : H. Abd Rahman
Ibu : Hj. Nur Bulan
Anak Ke : 2
Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan 7
Telepon : 082291561274
Email : mirnayanti2006@gmail.com



Riwayat pendidikan :

Tahun	Institusi Pendidikan	Jurusan / Program Studi
2009 – 2015	SD Negeri 77 Kasabolo	
2015 – 2018	SMP Negeri 03 Poleang	
2018 – 2021	SMA Negeri 01 Bombana	
2021 – 2024	Universitas Hasanuddin	Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Umum

Lampiran 2 : Lembar Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

Formulir Persetujuan Setelah Penjelasan

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :
 Umur :
 Jenis kelamin :
 Pekerjaan :
 Alamat :

Setelah mendengar/membaca dan mengerti penjelasan yang diberikan mengenai tujuan, manfaat, dan apa yang akan dilakukan pada penelitian ini, menyatakan setuju untuk ikut dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan.

Saya tahu bahwa keikutsertaan saya ini bersifat sukarela tanpa paksaan, sehingga saya bisa menolak ikut atau mengundurkan diri dari penelitian ini. Saya berhak bertanya atau meminta penjelasan pada peneliti bila masih ada hal yang belum jelas atau masih ada hal yang ingin saya ketahui tentang penelitian ini.

Saya juga mengerti bahwa semua biaya yang dikeluarkan sehubungan dengan penelitian ini, akan ditanggung oleh peneliti. Saya percaya bahwa keamanan dan kerahasiaan data penelitian akan terjamin dan saya dengan ini menyetujui semua data saya yang dihasilkan pada penelitian ini untuk disajikan dalam bentuk lisan maupun tulisan.

Dengan membubuhkan tandatangan saya di bawah ini, saya menegaskan keikutsertaan saya secara sukarela dalam studi peneliti ini.

Makassar,

2024

(.....)

Penanggung jawab penelitian :

Nama : Mirnayanti
 Alamat : Jl perintis kemerdekaan 7
 Tlp : 082291561274

Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian

LEMBARAN KUESIONER *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)*

Nama :
 Umur :
 Jenis kelamin :
 Pekerjaan :
 Hari/tanggal :

1. Jam berapa biasanya indeks mulai tidur malam?
2. Berapa lama indeks biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa indeks biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama indeks tidur di malam hari?

Tabel Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x/minggu	2x/minggu	3x/minggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau teralalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk				
f)	Kedinginan di malam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika beraktivitas disiang hari				

		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Sebarapa antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9.	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan post intervensi : Bagaimana seminggu yang lalu				
10.	Informasi Tambahan dari Responden				

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

- Kualitas tidur subyektif → dilihat dari pertanyaan nomor 9
 - 0 = sangat baik
 - 1 = baik
 - 2 = kurang
 - 3 = sangat kurang
- Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a
 - Pertanyaan nomor 2:
 - ≤ 15 menit = 0
 - 16-30 menit = 1
 - 31-60 menit = 2
 - 60 menit = 3
 - Pertanyaan nomor 5a :
 - Tidak pernah = 0
 - Sekali seminggu = 1
 - 2 kali seminggu = 2
 - >3 kali seminggu = 3

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

Skor 0 = 0
 Skor 1-2 = 1
 Skor 3-4 = 2
 Skor 5-6 = 3

- Lama tidur malam → dilihat dari pertanyaan nomor 4
 - > 7 jam = 0
 - > 6-7 jam = 1
 - 5-6jam = 2
 - < 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4
Efisiensi tidur = (lama tidur/ lama di tempat tidur) x 100%
- lama tidur – pertanyaan nomor 4
 - lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3
- Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:
- | | |
|---------|-----|
| 85 % | = 0 |
| 75-84 % | = 1 |
| 65-74 % | = 2 |
| < 65 % | = 3 |
5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5 b sampai 5j Nomor 5 b sampai 5 j dinilai dengan skor dibawah ini:
- | | |
|------------------|-----|
| Tidak pernah | = 0 |
| Sekali seminggu | = 1 |
| 2 kali seminggu | = 2 |
| >3 kali seminggu | = 3 |
- Jumlahkan skor pertanyaan nomor 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:
- | | |
|------------|-----|
| Skor 0 | = 0 |
| Skor 1-9 | = 1 |
| Skor 10-18 | = 2 |
| Skor 19-27 | = 3 |
6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomor 6
- | | |
|------------------|-----|
| Tidak pernah | = 0 |
| Sekali seminggu | = 1 |
| 2 kali seminggu | = 2 |
| >3 kali seminggu | = 3 |
7. Terganggunya aktivitas disiang hari → Pertanyaan nomor 7 dan 8
Pertanyaan nomor 7:
- | | |
|------------------|-----|
| Tidak pernah | = 0 |
| Sekali seminggu | = 1 |
| 2 kali seminggu | = 2 |
| >3 kali seminggu | = 3 |
8. Pertanyaan nomor 8:
- | | |
|----------------|-----|
| Tidak antusias | = 0 |
| Kecil | = 1 |
| Sedang | = 2 |
| Besar | = 3 |
- Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8, dengan skor dibawah ini :
- | | |
|----------|-----|
| Skor 0 | = 0 |
| Skor 1-2 | = 1 |
| Skor 3-4 | = 2 |
| Skor 5-6 | = 3 |
- Skor akhir : jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7 untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:
Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7 dengan hasil ukur :
- | | |
|-------|-------|
| Baik | : ≤ 5 |
| Buruk | : >5 |

Lampiran 4 : Surat Rekomendasi Persetujuan Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSUP Dr. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR
Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL. PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10 MAKASSAR 90245.
Contact Person: dr. Agusalm Bukhari, MMed, PhD, SpGK TELP. 081241850858, 0411 5790103, Fax : 0411-580431

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor : 688/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2024

Tanggal: 30 Agustus 2024

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

No Protokol	UH24080653		No Sponsor	
Peneliti Utama	Mirnayanti		Sponsor	
Judul Peneliti	Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar			
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	29 agustus 2024	
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	29 agustus 2024	
Tempat Penelitian	Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar			
Jenis Review	☒ Exempted ☐ Expedited ☐ Fullboard Tanggal		Masa Berlaku 30 Agustus 2024 sampai 30 Agustus 2025	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEP Universitas Hasanuddin	Prof. dr. Muh Nasrum Massi, PhD, SpMK, Subsp. Bakt(K)		Tanda tangan	
Sekretaris KEP Universitas Hasanuddin	dr. Firdaus Hamid, PhD, SpMK(K)		Tanda tangan	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- 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
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Makassar

	PEMERINTAH KOTA MAKASSAR DINAS KESEHATAN Jalan Teduh Bersinar No. 1, Gunung Sari, Rajajene, Kota Makassar, Sulawesi Selatan Kode Pos 90221. Telepon (0411) 881549, Faksimile (0411) 887710 Laman dinkeskotamakassar.id, Pos-el dinkeskotamakassar@yahoo.co.id
Makassar, 17 September 2024	
No : 440 / 597 / PSDK/IX/2024 Lamp : - Perihal : <u>Penelitian</u>	
Kepada Yth, Kepala Puskesmas Tamalanrea Jaya Di - Tempat	
Sehubungan Surat dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu No : 070/3398/SKP/SB/DPMTSP/9/2024 Pemerintah Kota Makassar tanggal 17 September 2024, maka bersama ini di sampaikan kepada saudara bahwa :	
Nama Ketua Tim Pekerjaan NIM Tanggal Penelitian Judul Skripsi	: MIRNAYANTI : Mahasiswa (S1) / Universitas Hasanuddin Makassar : C011211039 : 11 September 2024 s/d 11 Oktober 2024 : "GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DI PUSKESMAS TAMALANREA JAYA KOTA MAKASSAR"
Akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah kerja yang saudara pimpin. Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih	
a.n Kepala Dinas Kesehatan Kota Makassar Sekretaris  dr. H. Ahmad Asy'arie Pangkat : Pembina / IV A NIP : 198107312009011	

Lampiran 6 : Hasil Penelitian

nomor	umur	jenis kelamin jawaban	kualitas tidur hasil interpretasi	aktivitas fisik jawaban	kondisi medis jawaban	penggunaan obat jawaban	pola makan jawaban	konsumsi kopi jawaban	konsumsi merokok jawaban	konsumsi alkohol jawaban
1	66	tah, perempuan	11 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
2	61	tah, laki-laki	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
3	71	tah, perempuan	9 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
4	64	tah, laki-laki	7 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
5	63	tah, laki-laki	5 BAIK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
6	65	tah, perempuan	11 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
7	70	tah, laki-laki	11 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
8	60	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
9	64	tah, perempuan	6 BURUK	jarang	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
10	61	tah, laki-laki	10 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	iya	tidak
11	71	tah, laki-laki	6 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
12	64	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
13	66	tah, laki-laki	14 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
14	79	tah, perempuan	13 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
15	65	tah, laki-laki	9 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
16	61	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
17	67	tah, laki-laki	5 BAIK	jarang	tidak ada	tidak ada	teratur	iya	tidak	tidak
18	60	tah, perempuan	8 BURUK	jarang	tidak ada	tidak ada	teratur	iya	tidak	tidak
19	61	tah, perempuan	9 BURUK	tidak	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
20	68	tah, perempuan	9 BURUK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
21	65	tah, perempuan	8 BURUK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
22	61	tah, laki-laki	6 BURUK	sering	ada	ada	teratur	iya	tidak	tidak
23	60	tah, perempuan	11 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
24	63	tah, laki-laki	5 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
25	61	tah, perempuan	9 BURUK	sering	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
26	77	tah, perempuan	6 BURUK	jarang	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
27	70	tah, perempuan	5 BAIK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
28	60	tah, laki-laki	8 BURUK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
29	74	tah, laki-laki	3 BAIK	jarang	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
30	60	tah, perempuan	7 BURUK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
31	68	tah, perempuan	7 BURUK	sering	tidak ada	tidak ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
32	64	tah, laki-laki	5 BAIK	sering	ada	ada	teratur	iya	tidak	tidak
33	60	tah, perempuan	6 BURUK	jarang	tidak ada	tidak ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
34	64	tah, laki-laki	3 BAIK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
35	65	tah, laki-laki	8 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	iya	tidak
36	78	tah, perempuan	10 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
37	68	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
38	74	tah, perempuan	13 BURUK	tidak	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
39	60	tah, laki-laki	8 BURUK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	iya	tidak	iya
40	60	tah, laki-laki	10 BURUK	jarang	ada	ada	teratur	iya	tidak	tidak
41	60	tah, perempuan	3 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
42	69	tah, perempuan	10 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
43	64	tah, perempuan	7 BURUK	sering	ada	ada	teratur	iya	tidak	tidak
44	90	tah, perempuan	12 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
45	68	tah, laki-laki	11 BURUK	jarang	tidak ada	tidak ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
46	62	tah, perempuan	2 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
47	61	tah, perempuan	2 BAIK	sering	ada	ada	teratur	iya	tidak	tidak
48	62	tah, perempuan	3 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
49	68	tah, perempuan	9 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
50	64	tah, perempuan	6 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
51	62	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
52	80	tah, laki-laki	16 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
53	60	tah, perempuan	2 BAIK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
54	60	tah, perempuan	8 BURUK	jarang	tidak ada	tidak ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
55	63	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
56	68	tah, perempuan	11 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
57	63	tah, perempuan	3 BAIK	jarang	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
58	60	tah, laki-laki	3 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	iya	tidak
59	84	tah, laki-laki	12 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
60	67	tah, laki-laki	9 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	iya	tidak
61	66	tah, laki-laki	12 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	iya
62	65	tah, perempuan	7 BURUK	jarang	ada	ada	teratur	iya	tidak	tidak
63	64	tah, perempuan	8 BURUK	sering	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
64	70	tah, laki-laki	11 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
65	67	tah, perempuan	9 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
66	60	tah, perempuan	5 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
67	60	tah, perempuan	2 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
68	64	tah, laki-laki	7 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	iya	iya
69	71	tah, perempuan	10 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
70	60	tah, perempuan	3 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
71	64	tah, laki-laki	7 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	iya
72	75	tah, perempuan	6 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
73	60	tah, perempuan	12 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
74	70	tah, perempuan	9 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
75	68	tah, perempuan	9 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
76	69	tah, laki-laki	11 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
77	80	tah, laki-laki	13 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	iya
78	64	tah, perempuan	5 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
79	72	tah, laki-laki	9 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
80	66	tah, laki-laki	8 BURUK	jarang	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
81	74	tah, laki-laki	13 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	iya
82	61	tah, perempuan	4 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
83	64	tah, laki-laki	4 BAIK	sering	ada	ada	teratur	tidak	tidak	tidak
84	75	tah, perempuan	13 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
85	67	tah, perempuan	10 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
86	62	tah, perempuan	2 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	tidak	tidak	tidak
87	63	tah, laki-laki	9 BURUK	jarang	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	tidak
88	77	tah, perempuan	8 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	tidak	tidak	tidak
89	63	tah, laki-laki	3 BAIK	sering	tidak ada	tidak ada	teratur	iya	tidak	tidak
90	69	tah, laki-laki	7 BURUK	tidak	ada	ada	tidak teratur	iya	tidak	iya

Statistics

	Kuali tas Tidur	Aktivi tas Fisik	Kon disi Medi s	Penggun aan Obat	Pola Mak an	Konsu msi Kopi	Konsu msi Rokok	Konsu msi alkoho l
N Valid	90	90	90	90	90	90	90	90
Missi ng	0	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	32.2	32.2	32.2
	Buruk	61	67.8	67.8	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	26	28.9	28.9	28.9
	Jarang	29	32.2	32.2	61.1
	Sering	35	38.9	38.9	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Kondisi Medis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	62	68.9	68.9	68.9
	Tidak Ada	28	31.1	31.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Penggunaan Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	62	68.9	68.9	68.9
	Tidak Ada	28	31.1	31.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Teratur	43	47.8	47.8	47.8
	Tidak Teratur	47	52.2	52.2	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Konsumsi Kopi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	30	33.3	33.3	33.3
	Tidak	60	66.7	66.7	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Konsumsi Rokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	19	21.1	21.1	21.1
	Tidak	71	78.9	78.9	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Konsumsi alkohol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	8	8.9	8.9	8.9
	Tidak	82	91.1	91.1	100.0
	Total	90	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Kondisi Medis * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Penggunaan Obat * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Pola Makan * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Konsumsi Kopi * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Konsumsi Rokok * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
Konsumsi alkohol * Kualitas Tidur	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%

Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Aktivitas Fisik	Tidak	0	26	26
	Jarang	4	25	29
	Sering	25	10	35
Total		29	61	90

Kondisi Medis * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Kondisi Medis	Ada	9	53	62
	Tidak Ada	20	8	28
Total		29	61	90

Penggunaan Obat * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Penggunaan Obat	Ada	9	53	62
	Tidak Ada	20	8	28
Total		29	61	90

Pola Makan * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Pola Makan	Teratur	28	15	43
	Tidak Teratur	1	46	47
Total		29	61	90

Konsumsi Kopi * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Konsumsi Kopi	Ya	4	26	30
	Tidak	25	35	60
Total		29	61	90

Konsumsi Rokok * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		Total
		Baik	Buruk	
Konsumsi Rokok	Ya	1	18	19
	Tidak	28	43	71
Total		29	61	90

Konsumsi alkohol * Kualitas Tidur Crosstabulation

Count

		Kualitas Tidur		
		Baik	Buruk	Total
Konsumsi alkohol	Ya	0	8	8
	Tidak	29	53	82
Total		29	61	90