

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Formulir Persetujuan Setelah Mendapat Penjelasan

*(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan yang cukup mengenai prosedur serta menyadari manfaat dan risiko penelitian tersebut saya menyetujui dan bersedia ikut serta didalam penelitian yang berjudul:

“Perbedaan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu dan Tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2018/2019”, yaitu dengan menjadi responden pengisian kuesioner, dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan, berhak membatalkan persetujuan ini. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bandung,.....2019

Mengetahui:

Peneliti

(Rahmat Ramadhan)

Yang menyetujui:

Responden

(.....)

## Lampiran 2

## KUESIONER KUALITAS TIDUR

*Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

## Instruksi :

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya selama 1 bulan terakhir saja. Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari sebagian besar siang dan malam hari pada bulan lalu. Jawablah semua pertanyaan.

1. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Anda biasanya tidur di malam hari?

2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) Anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?

3. Selama 1 bulan terakhir, pada pukul berapa Anda biasanya bangun tidur di pagi hari?

4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam Anda dapat tidur di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur)

5	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami hal seperti di bawah ini.....	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3 x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				

d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain .....				
6	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat yang dapat membantu tidur				
7	Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan untuk tetap terjaga saat berkendara, makan atau ketika melakukan aktivitas sosial				
		<b>Tidak antusias</b>	<b>Kecil</b>	<b>Sedang</b>	<b>Besar</b>
8	Selama 1 bulan terakhir seberapa berat bagi anda agar tetap antusias/bersemangat dalam mengerjakan sesuatu				
		<b>Sangat baik</b>	<b>Baik</b>	<b>Kurang</b>	<b>Sangat kurang</b>
9	Selama 1 bulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur secara keseluruhan				

## Keterangan Cara Skoring

### Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

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

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

**Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100%**

# lama tidur – pertanyaan nomer 4

# lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 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 nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 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 nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

7. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah 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

## Lampiran 3

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG**  
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Tamansari No. 22 PO BOX 1357 Telp. (022) 4203368 (hunting) Pes. 6905 Fax. 4231213 Bandung 40116

**PERSETUJUAN ETIK**  
**ETHICAL APPROVAL**

Nomor: 067/Komite Etik.EK/IV/2019

*Bismillahurrahmanurrahim*

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subjek penelitian kesehatan serta menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/ bahan biologi tersimpan/sel punca dan nonklinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, dan nonklinis lainnya yang berlaku telah mengkaji dengan teliti proposal penelitian berjudul:

*The Health Research Ethics Committee, Faculty of Medicine, Universitas Islam Bandung in order to protect the rights and welfare of the health research subject, and to guaranty that the research using survey questionnaire surveillance epidemiology humanities social-cultural archived biological materials/ stem cell other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been troughly reviewed the proposal entitled:*

**Perbedaan Kualitas Tidur antara Mahasiswa Tingkat Satu dan Tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2018/2019**

Nama mahasiswa Student	: Rahmat Ramadhan
NPM Student Batch Number	: 10100116066
Pembimbing 1 Supervisor 1	: Eva Rianti Indrasari, dr., M.Kes.
Pembimbing 2 Supervisor 2	: Tryando Bhatara, dr., Mkes
Nama institusi Institution	: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

penelitian tersebut dapat disetujui pelaksanaannya.  
*hereby declare that the proposal is approved.*

Demikian, surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Bandung  
Issued in:  
Pada tanggal: 30 April 2019  
Date:  
Ketua,  
Chairman

  
**Prof. Herry Garna, dr., Sp.A(K), Ph.D.**

**Keterangan/notes**  
Persetujuan etik ini berlaku selama satu tahun sejak tanggal ditetapkan.  
*This ethical clearance is effective for one year from the due date.*  
Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan.  
*In the end of the research, progress and final summary report should be submitted to the Health Research Ethics Committee.*  
Jika ada perubahan atau penyimpangan protokol data/atau perpanjangan penelitian harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.  
*If there be an: protocol modification or deviation and/or extension of the study, the principal investigator is required to resubmit the protocol for approved.*  
Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan.  
*If there are serious adverse events (SAE) should be immediately reported to the Health Research Ethics Committee.*