

LAMPIRAN

SURAT PENGANTAR STUDI PENDAHULUAN

21 Oktober 2025

Nomor : 059/STIKes-PR/B/X/2025
Hal : Permohonan izin studi pendahuluan

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Jalan Tantular No.401, Pringwulung, Condongcatur,
Depok, Sleman, D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan studi pendahuluan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

No	NPM	Nama Mahasiswa	Judul
1	202223083	Maria Gracia Pramesti Widyawati	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta
2	202223100	Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



M.I. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN

SURAT BALASAN IZIN STUDI PENDAHULUAN



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
 Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
 Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



27 Oktober 2025

Nomor : 2369/STIKes-PR/B/X/2025

Hal : Balasan Izin Studi Pendahuluan

Yth. Kaprodi Keperawatan Program Sarjana

STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Jalan Tantular No. 401, Pringwulung, Condongcatur,

Depok, Sleman, D.I. Yogyakarta

Menanggapi surat Saudara Nomor: 059/Sarjana Keperawatan-PR/B/X/2025 pada tanggal 21 Oktober 2025 tentang permohonan izin studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa dibawah ini:

NPM	NAMA	JUDUL
202223083	Maria Gracia Pramesti Widyawati	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta
202223100	Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

kami izinkan untuk melakukan studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mengumpulkan pas foto terbaru ukuran 3 x 4 sebanyak 1 lembar.
2. Mengambil papan identitas di Bagian PPM sebelum melakukan studi pendahuluan.
3. Menggunakan papan identitas selama studi pendahuluan.

Atas kerja sama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua,

 Yulia Wardani, MAN


 Kaprodi PPM

SURAT LOLOS ETIK PENELITIAN (*ETHICAL CLEARANCE*)



Terakreditasi KEPPKN No. 005/KEPPKN/AKT/IV/2024

Kementerian Kesehatan

Poltekkes Yogyakarta

Komite Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

(0274) 617601

<https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/065/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Vania Putri Ajeng Maharani
Yosowardoyo

Principal In Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti
Rapih Yogyakarta

Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta"

"The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in Employees of Panti Rapih Health College, Yogyakarta"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 15 Januari 2026 sampai dengan tanggal 15 Januari 2027.

This declaration of ethics applies during the period January 15, 2026 until January 15, 2027.



January 15, 2026

Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.

SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

15 Januari 2026

Nomor : 003/Sarjana Keperawatan-PR/A/I/2026

Hai : Permohonan izin pengambilan data penelitian

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Jalan Tantular No.401, Pringwulung, Condongcatur,

Depok, D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data penelitian di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo

NPM : 202223100

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan

Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp: (0274) 518977, 542744 Fax: (0274) 587143
Website: www.stikespantirapih.ac.id E-mail: stikespr@stikespantirapih.ac.id



20 Januari 2026

Nomor : 097/STIKes-PR/B/I/2026

Hal : Balasan Izin Pengambilan Data Penelitian

**Yth. Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan
Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Jalan Tantular No. 401, Pringwulung, Yogyakarta**

Dengan hormat,

Menanggapi surat Saudara No: 003/Sarjana Keperawatan-PR/A/I/2026 pada tanggal 15 Januari 2026 tentang permohonan izin Pengambilan Data Penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta dengan ini sampaikan bahwa nama mahasiswa beserta Judul Skripsi berikut ini:

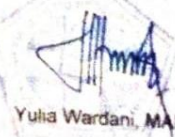
Nama : Vania Putri Ajeng Maharani Yosowardoyo
NPM : 202223100
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Kami izinkan untuk melakukan izin Pengambilan Data Penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mengumpulkan proposal skripsi yang sudah direvisi dan di ACC oleh dosen pembimbing dalam bentuk soft file pada Ka Bidang PPM.
2. Mengambil papan identitas di Bagian PPM sebelum melakukan Pengambilan Data.
3. Menggunakan papan identitas selama Pengambilan Data.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas kerja sama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Ketua


Yulia Wardani, MAN

PENJELASAN PENELITIAN

1. Judul penelitian

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

2. Tujuan

a. Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

b. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi, umur, jenis kelamin, jenis ketenagaan, adapula karakteristik khusus meliputi kondisi lingkungan, tingkat stres, tingkat kelelahan, dan obat yang dikonsumsi.
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
3. Mengidentifikasi kualitas tidur pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
4. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan Kuisisioner Kualitas Tidur (KKT).

3. Perlakuan yang diterapkan pada responden

Penelitian ini jenis penelitian kuantitatif, korelasi, dengan desain penelitian dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan membagikan kuesioner kepada responden, sehingga tidak ada perlakuan apapun.

4. Manfaat penelitian bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik terhadap kualitas tidur, sehingga dapat menjadi motivasi untuk mempertahankan atau meningkatkan aktivitas fisik harian. Membantu pegawai STIKes Panti Rapih memahami bahwa kualitas tidur yang baik berdampak positif pada produktivitas, konsentrasi, dan kesehatan jangka panjang.

5. Masalah etik yang mungkin akan dihadapi responden

Penelitian ini memerlukan waktu 15 menit dalam mengisi kuesioner, waktu yang digunakan adalah jam kerja pegawai. Namun, tidak menimbulkan kerugian ekonomi, fisik, dan tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

6. Risiko penelitian

Tidak ada bahaya potensi atau risiko penelitian yang dikibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini, oleh karena dalam penelitian ini tidak melakukan intervensi apapun melainkan hanya mengisi kuesioner.

7. Jaminan kerahasiaan data

Dalam penelitian ini semua data dan informasi responden penelitian dijaga kerahasiaannya yaitu dengan tidak mencantumkan identitas responden penelitian secara jelas dan pada laporan penelitian nama responden penelitian dibuat dalam bentuk kode.

8. Hak untuk undur diri

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden.

9. Adanya insentif untuk responden

Oleh karena keikutsertaan responden bersifat sukarela, tidak ada insentif berupa uang yang akan diberikan kepada responden. Responden hanya akan diberikan souvenir berupa penutup mata saat tidur. Selain itu, peneliti tidak memberikan ganti rugi berupa uang atau lainnya dan tidak memberi jaminan asuransi kepada seluruh responden penelitian.

10. Informasi tambahan

Responden dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian ini dengan menghubungi peneliti:

Telp/ WhatsApp : 081228069731

Email : vaniapamyosowardoyo2004@gmail.com

Yogyakarta, ____ Januari 2026

Yang mendapatkan penjelasan
Responden,

Yang memberi penjelasan
Peneliti,

Vania Putri Ajeng Maharani Y.

NPM. 202223100

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan secara lengkap dan memahami maksud serta tujuan penelitian yang berjudul: **“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta”**. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak mana pun. Apabila di kemudian hari saya memutuskan untuk mengundurkan diri dari penelitian, saya berhak melakukannya kapan saja tanpa memerlukan alasan maupun saksi.

Dengan ini saya menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian tersebut.

Yogyakarta, _____ Januari 2026

Responden,

(_____)

INSTRUMEN PENELITIAN
INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Isilah data dibawah ini (*Coret yang tidak perlu/lingkari yang benar)!

Nama :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki/perempuan

Pendidikan terakhir : SMA/SMK/Diploma (D3)/Sarjana (S1)/Magister (S2)/Doktor(S3)

Jenis pekerjaan :

Pertanyaan yang diberikan mengenai kondisi dan aktivitas fisik sehari-hari dalam 7 hari. Jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar menggambarkan kondisi yang akurat dengan keadaan Bapak/Ibu alami. Mohon baca dengan seksama dan jawab seluruh pertanyaan tanpa terkecuali. Jawablah pertanyaan berikut ini.

Berikan jawaban yang sesuai dengan pertanyaan dibawah ini!

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Dalam waktu tujuh hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?	___hari/kali dalam seminggu.
2.	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?	___ menit___jam per hari.
3.	Dalam waktu tujuh hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda santai? Ini tidak termasuk jalan kaki.	___hari/kali dalam seminggu.
4.	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?	___ menit___jam per hari.

5.	Dalam waktu tujuh hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit?	____hari/kali dalam seminggu.
6.	Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?	___ menit___jam per hari.
7.	Dalam waktu tujuh hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk dalam satu hari?	___ menit___jam per hari.

KUISIONER KUALITAS TIDUR (KKT)

Kuisisioner Kualitas Tidur yang disusun oleh Bukit, 2018

Pertanyaan yang diberikan mengenai kondisi dan kualitas tidur tadi malam. Jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar menggambarkan kondisi yang akurat dengan keadaan Bapak/Ibu alami. Mohon baca dengan seksama dan jawab seluruh pertanyaan tanpa terkecuali.

Isilah data dibawah ini (*Coret yang tidak perlu/lingkari yang benar)!

Nama :

Usia :

Kondisi lingkungan : Lingkungan nyaman/lingkungan tidak nyaman

Kondisi stres pasien : Merasa stres-cemas/tidak merasa stres-cemas

Tingkat kelelahan : Merasa lelah/tidak merasa lelah

Obat yang dikonsumsi : Tidak ada/konsumsi obat dengan efek samping mengantuk/konsumsi obat dengan efek samping mengganggu tidur

Jawablah pertanyaan berikut ini.

Pertanyaan yang diberikan bertujuan untuk konfirmasi mengenai tidur yang anda alami semalam. Pertanyaan yang diberikan sejumlah 7 parameter tidur dan 1 pertanyaan self report, pilihlah jawaban yang paling sesuai dan cukup berikan tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai.

1. Berapa lama waktu yang Bapak/Ibu butuhkan untuk dapat tertidur tadi malam?

- ☐ > 60 menit
- ☐ 31-60 menit
- ☐ 16-30 menit
- ☐ < 15 menit

2. Berapa lama (dalam jam) Bapak/Ibu tidur tadi malam?

- ☐ < 5 jam
- ☐ 5-6 jam
- ☐ >6-7 jam

- ☐ >7 jam
3. Berapa kali Bapak/Ibu terbangun pada malam hari?
- ☐ 5 kali
 - ☐ 3-4 kali
 - ☐ 1-2 kali
 - ☐ Tidak ada
4. Bagaimana perasaan Bapak/Ibu saat bangun pagi ini?
- ☐ Sangat mengantuk
 - ☐ Mengantuk
 - ☐ Sedikit mengantuk
 - ☐ Merasa segar dan tidak mengantuk
5. Apakah Bapak/Ibu dapat tidur dengan nyenyak tadi malam?
- ☐ Sangat tidak nyenyak sekali
 - ☐ Tidur tetapi sering terbangun
 - ☐ Tidur tetapi tidak cukup nyenyak
 - ☐ Sangat nyenyak
6. Apakah Bapak/Ibu merasa puas dengan tidur yang dialami tadi malam?
- ☐ Tidak merasa puas
 - ☐ Sedikit puas
 - ☐ Lumayan puas
 - ☐ Sangat merasa puas
7. Berapa lama waktu yang Bapak/Ibu butuhkan untuk tidur siang kemarin?
- ☐ Tidak ada
 - ☐ Kurang dari 1 jam
 - ☐ 1-2 jam
 - ☐ 2 jam atau lebih
8. Bagaimana Bapak/Ibu menilai kualitas tidurnya secara umum?
- ☐ Baik
 - ☐ Buruk

PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

[illegible]

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

	Inisial	Usia	Code	JK	Code	PT	Code	Pekerjaan	Jenis Ketenagaan	Code	Kond Lingk	Code	Kond Stres	Code	Ting Lelah	Code	Obat-obatan	Code
1	HMY	50	2	P	2	S1	3	Laboran	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
2	A	45	2	P	2	D3	2	Laboran	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
3	JK	42	1	P	2	S1	3	Laboran	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
4	YY	55	2	P	2	SMA	1	Rumah tangga	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
5	S	57	2	L	1	SMA	1	Rumah tangga	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
6	FJ	46	2	L	1	SMK	1	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
7	AEP	39	1	L	1	SMA	1	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
8	AO	34	1	P	2	S1	3	BAAK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Merasa stres-cemas	1	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
9	MP	32	1	P	2	S1	3	BAAK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
10	LW	23	1	P	2	S1	3	BAAK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
11	YHP	58	2	L	1	S1	3	BAUK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
12	Akr	42	1	L	1	S1	3	IT	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
13	YH	31	1	P	2	D3	2	BAUK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
14	AA	27	1	P	2	S1	3	BAUK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
15	AE	51	2	P	2	S1	3	BAUK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
16	IP	42	1	P	2	S1	3	Perpustakaan	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
17	NR	34	1	L	1	SMK	1	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
18	MR	29	1	L	1	SMA	1	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
19	RR	28	1	P	2	D4	3	Laboran	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
20	Ak	42	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
21	H	58	2	L	1	SMA	1	Rumah tangga	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
22	LS	46	2	P	2	S1	3	BAUK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
23	KT	44	1	L	1	SMK	1	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
24	ER	53	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
25	RW	33	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
26	IG	56	2	L	1	S3	5	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
27	PS	58	2	L	1	S3	5	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
28	TA	42	1	L	1	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
29	DH	34	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
30	Ras	40	1	L	1	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
31	MA	59	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
32	HME	37	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
33	GN	32	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
34	YB	40	1	L	1	S1	3	UPKI	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
35	CRA	36	1	P	2	S1	3	UPKI	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
36	CI	33	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
37	YK	40	1	L	1	S1	3	UPMI	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
38	MK	40	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
39	RA	39	1	L	1	S1	3	BAAK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
40	FZ	34	1	P	2	D3	2	BAAK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
41	HL	41	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
42	CRW	49	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
43	FA	24	1	P	2	D3	2	BAAK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
44	TS	39	1	L	1	S1	3	BAUK	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
45	AG	56	2	L	1	S1	3	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
46	FK	38	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
47	SI	48	2	P	2	S3	5	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
48	BR	32	1	P	2	S1	3	Sekretariat	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
49	BA	57	2	P	2	S1	3	Sekretariat	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
50	ME	57	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
51	PW	26	1	L	1	SMA	1	CS	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
52	BE	51	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
53	HS	37	1	L	1	SMK	1	Driver	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
54	SL	58	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
55	KT	39	1	L	1	S1	3	Driver	Tenjang	3	Lingkungan tidak nyaman	2	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
56	AW	33	1	L	1	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
57	DA	54	2	L	1	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
58	DL	36	1	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
59	BS	39	1	P	2	S2	4	Perpustakaan	Tendik	2	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
60	RS	29	1	P	2	S1	3	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Merasa stres-cemas	1	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
61	FS	39	1	P	2	S3	5	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
62	ES	36	1	L	1	SMK	1	Rumah tangga	Tenjang	3	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Merasa lelah	1	Tidak ada	1
63	CS	50	2	P	2	S3	5	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
64	TT	50	2	P	2	S3	5	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Tidak stres-cemas	2	Tidak merasa lelah	2	Tidak ada	1
65	AM	51	2	P	2	S2	4	Dosen	Dosen	1	Lingkungan nyaman	1	Merasa stres-cemas	1	Merasa lelah	1	Tidak ada	1

NO RES	Inisial	Rumus 1	P1	P2	No	Total	Rumus	P3	P4	Total2	Rumus	P5	P6	Total3	Total K	Code
1	HMY	8	4	60	1	1920	4	4	180	2880	3.3	7	240	5544	10344	3
2	A	8	7	30	2	1680	4	7	60	1680	3.3	3	5	49.5	3409.5	3
3	JK	8	4	120	3	3840	4	7	420	11760	3.3	7	30	693	16293	3
4	YY	8	6	30	4	1440	4	7	90	2520	3.3	7	360	8316	12276	3
5	S	8	6	240	5	11520	4	6	180	4320	3.3	6	300	5940	21780	3
6	FJ	8	6	180	6	8640	4	6	180	4320	3.3	6	180	3564	16524	3
7	AEP	8	3	60	7	1440	4	6	180	4320	3.3	6	180	3564	9324	3
8	AO	8	3	30	8	720	4	3	30	360	3.3	3	60	594	1674	2
9	MP	8	1	20	9	160	4	6	20	480	3.3	5	10	165	805	2
10	LW	8	3	30	10	720	4	3	30	360	3.3	3	60	594	1674	2
11	YHP	8	1	60	11	480	4	2	60	480	3.3	2	60	396	1356	2
12	Akr	8	3	60	12	1440	4	2	120	960	3.3	7	360	8316	10716	3
13	YH	8	2	180	13	2880	4	7	180	5040	3.3	2	30	198	8118	3
14	AA	8	3	30	14	720	4	4	60	960	3.3	3	120	1188	2868	2
15	AE	8	0	0	15	0	4	2	30	240	3.3	1	60	198	438	1
16	IP	8	2	15	16	240	4	2	15	120	3.3	1	15	49.5	409.5	1
17	NR	8	6	300	17	14400	4	6	300	7200	3.3	6	420	8316	29916	3
18	MR	8	1	60	18	480	4	6	120	2880	3.3	6	420	8316	11676	3
19	RR	8	3	120	19	2880	4	6	300	7200	3.3	6	180	3564	13644	3
20	Aka	8	2	90	20	1440	4	5	30	600	3.3	2	10	66	2106	2
21	H	8	2	60	21	960	4	6	120	2880	3.3	6	120	2376	6216	3
22	LS	8	2	60	22	960	4	7	60	1680	3.3	1	30	99	2739	2
23	KTS	8	6	480	23	23040	4	7	420	11760	3.3	7	180	4158	38958	3
24	ER	8	1	30	24	240	4	7	30	840	3.3	2	30	198	1278	2
25	RW	8	1	75	25	600	4	7	90	2520	3.3	7	75	1732.5	4852.5	3
26	IG	8	2	120	26	1920	4	7	120	3360	3.3	7	60	1386	6666	3
27	PS	8	1	90	27	720	4	3	90	1080	3.3	7	90	2079	3879	3
28	TA	8	0	0	28	0	4	7	120	3360	3.3	5	30	495	3855	3
29	DH	8	0	0	29	0	4	2	60	480	3.3	3	30	297	777	2
30	Ras	8	1	120	30	960	4	3	30	360	3.3	2	20	132	1452	2
31	MA	8	1	60	31	480	4	7	60	1680	3.3	8	30	792	2952	2
32	HME	8	0	0	32	0	4	5	15	300	3.3	2	25	165	465	1
33	GN	8	1	45	33	360	4	1	30	120	3.3	5	20	330	810	2
34	YB	8	1	60	34	480	4	2	60	480	3.3	2	10	66	1026	2
35	CRA	8	3	30	35	720	4	3	480	5760	3.3	0	0	0	6480	3
36	CI	8	2	90	36	1440	4	5	150	3000	3.3	2	30	198	4638	3
37	YK	8	2	45	37	720	4	7	10	280	3.3	7	120	2772	3772	3
38	MK	8	1	120	39	960	4	7	30	840	3.3	4	60	792	2592	2
39	RA	8	2	60	40	960	4	7	90	2520	3.3	7	60	1386	4866	3
40	FZ	8	1	60	41	480	4	7	90	2520	3.3	7	30	693	3693	3
41	HL	8	3	30	42	720	4	7	60	1680	3.3	3	30	297	2697	2
42	CRW	8	0	0	43	0	4	7	45	1260	3.3	1	10	33	1293	2
43	FA	8	2	120	44	1920	4	2	30	240	3.3	2	120	792	2952	2
44	TS	8	1	30	45	240	4	2	60	480	3.3	3	30	297	1017	2
45	AG	8	6	420	46	20160	4	6	420	10080	3.3	6	20	396	30636	3
46	FK	8	5	180	47	7200	4	6	240	5760	3.3	6	180	3564	16524	3
47	SI	8	2	120	48	1920	4	7	240	6720	3.3	7	120	2772	11412	3
48	BR	8	6	120	49	5760	4	7	300	8400	3.3	6	150	2970	17130	3
49	BA	8	3	180	50	4320	4	3	180	2160	3.3	4	15	198	6678	3
50	ME	8	1	45	51	360	4	1	15	60	3.3	7	90	2079	2499	2
51	PW	8	2	120	52	1920	4	6	240	5760	3.3	7	240	5544	13224	3
52	BE	8	2	120	53	1920	4	4	240	3840	3.3	4	60	792	6552	3
53	HS	8	1	20	54	160	4	6	150	3600	3.3	2	330	2178	5938	3
54	SL	8	0	0	55	0	4	3	30	360	3.3	7	30	693	1053	2
55	KT	8	7	120	56	6720	4	5	60	1200	3.3	0	0	0	7920	3
56	AW	8	3	90	57	2160	4	5	30	600	3.3	6	15	297	3057	3
57	DA	8	0	0	58	0	4	7	120	3360	3.3	5	60	990	4350	3
58	DL	8	7	15	59	840	4	3	5	60	3.3	7	15	346.5	1246.5	2
59	BS	8	3	60	60	1440	4	3	60	720	3.3	3	60	594	2754	2
60	RS	8	1	30	61	240	4	3	15	180	3.3	2	20	132	552	1
61	FS	8	7	30	62	1680	4	7	60	1680	3.3	7	60	1386	4746	3
62	ES	8	3	150	63	3600	4	3	380	4560	3.3	7	345	7969.5	16129.5	3
63	CS	8	1	120	64	960	4	7	240	6720	3.3	7	60	1386	9066	3
64	TT	8	0	0	65	0	4	7	30	840	3.3	0	0	0	840	2
65	AM	8	0	0	66	0	4	7	60	1680	3.3	7	60	1386	3066	3

No. Res	Inisial	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Tota
1	HMY	4	2	3	4	4	3	1	21
2	A	4	2	3	3	4	3	1	20
3	JK	4	2	3	4	4	3	1	21
4	YY	3	2	4	4	4	3	1	21
5	S	1	2	3	4	4	3	2	19
6	FJ	1	2	3	2	3	3	2	16
7	AEP	4	3	3	3	3	3	2	21
8	AO	2	2	3	2	3	3	1	16
9	MP	4	2	4	4	3	3	1	21
10	LW	4	3	3	2	2	3	1	18
11	YHP	1	2	2	3	2	3	1	14
12	Akr	1	2	4	3	4	3	1	18
13	YH	4	2	3	3	3	3	1	19
14	AA	2	3	3	3	3	3	1	18
15	AE	1	2	3	4	3	3	3	19
16	IP	1	2	3	3	3	3	1	16
17	NR	1	1	4	1	3	2	1	13
18	MR	2	2	3	3	3	2	2	17
19	RR	4	4	3	3	3	3	1	21
20	Aka	3	3	4	4	4	4	1	23
21	H	4	3	3	4	4	4	2	24
22	LS	1	2	3	3	3	3	2	17
23	KTS	4	1	3	3	3	3	1	18
24	ER	4	1	3	4	3	3	1	19
25	RW	3	3	3	4	3	3	1	20
26	IG	4	3	3	4	4	4	1	23
27	PS	4	1	3	4	4	4	1	21
28	TA	3	4	4	4	4	4	1	24
29	DH	4	4	3	4	4	4	1	24
30	Ras	3	4	3	4	4	4	1	22
31	MA	3	2	3	3	3	3	1	18
32	HME	4	2	4	4	4	4	1	23
33	GN	4	4	3	4	4	4	1	24
34	YB	4	3	3	3	4	4	3	24
35	CRA	3	4	3	3	4	4	3	24
36	CI	4	3	4	4	4	4	1	24
37	YK	4	4	3	4	4	4	1	24
38	MK	3	2	3	3	3	3	1	18
39	RA	2	2	3	4	3	3	1	18
40	FZ	2	2	2	3	3	3	1	16
41	HL	2	2	3	3	3	3	1	17
42	CRW	4	2	3	4	4	3	1	21
43	FA	3	4	3	3	4	4	1	22
44	TS	4	2	3	3	4	3	1	20
45	AG	4	3	3	3	4	3	1	21
46	FK	1	1	3	3	4	3	1	16
47	SI	2	2	4	4	4	4	1	21
48	BR	4	4	3	4	4	4	1	24
49	BA	2	3	3	3	4	3	1	19
50	ME	4	2	4	4	4	4	1	23
51	PW	2	2	4	2	3	2	1	16
52	BE	1	2	3	4	4	4	1	19
53	HS	2	3	2	3	2	2	1	15
54	SL	4	2	3	4	4	3	1	21
55	KT	3	3	2	3	2	2	1	16
56	AW	4	2	3	4	4	3	1	21
57	DA	1	2	3	3	3	3	1	16
58	DL	3	1	2	2	3	1	3	15
59	BS	4	3	3	4	4	3	1	22
60	RS	4	2	3	3	3	2	1	18
61	FS	3	4	4	4	4	4	3	26
62	ES	3	3	3	3	4	3	1	20
63	CS	2	2	4	3	4	4	1	20
64	TT	1	1	4	4	4	4	1	19
65	AM	2	1	1	3	2	3	1	13

OUTPUT ANALISIS DATA**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	24	21.8	36.9	36.9
	Perempuan	41	37.3	63.1	100.0
	Total	65	59.1	100.0	
Missing	System	45	40.9		
Total		110	100.0		

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-44 Tahun	41	37.3	63.1	63.1
	45-59 Tahun	24	21.8	36.9	100.0
	Total	65	59.1	100.0	
Missing	System	45	40.9		
Total		110	100.0		

Jenis Ketenagaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dosen	28	25.5	43.1	43.1
	Tenaga Kependidikan	24	21.8	36.9	80.0
	Tenaga Penunjang	13	11.8	20.0	100.0
	Total	65	59.1	100.0	
Missing	System	45	40.9		
Total		110	100.0		

Kondisi Lingkungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lingkungan nyaman	64	58.2	98.5	98.5
	Lingkungan tidak nyaman	1	.9	1.5	100.0
	Total	65	59.1	100.0	

Missing	System	45	40.9		
Total		110	100.0		

Tingkat Kelelahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Merasa lelah	28	25.5	43.1	43.1
Valid Tidak merasa lelah	37	33.6	56.9	100.0
Total	65	59.1	100.0	
Missing System	45	40.9		
Total	110	100.0		

Konsumsi Obat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak ada	65	59.1	100.0	100.0
Missing System	45	40.9		
Total	110	100.0		

Aktivitas Fisik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ringan	4	6.2	6.2	6.2
Valid Sedang	23	35.4	35.4	41.5
Valid Berat	38	58.5	58.5	100.0
Total	65	100.0	100.0	

Statistics

Skor Total Kualitas Tidur

N	Valid	65
	Missing	0
Mean		18.42
Std. Deviation		3.066
Minimum		12
Maximum		23

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a	Shapiro-Wilk
--	---------------------------------	--------------

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aktivitas Fisik	.366	65	.000	.703	65	.000
Kualitas Tidur	.128	65	.010	.952	65	.014

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Normal Score of Aktivitas_fisik using Blom's Formula	.368	65	.000
Normal Score of Kualitas_tidur using Blom's Formula	.097	65	.200*
Rank of Aktivitas_fisik	.379	65	.000
Rank of Kualitas_tidur	.137	65	.004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Correlations			
		Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000	.005
	Aktivitas Fisik Sig. (2-tailed)	.	.969
	N	65	65
	Correlation Coefficient	.005	1.000
	Kualitas Tidur Sig. (2-tailed)	.969	.
	N	65	65

DOKUMENTASI PENELITIAN

