

The background of the page features a repeating watermark of the Universitas Esa Unggul logo. The logo consists of a stylized circular emblem with blue and orange elements, and the text 'Universitas Esa Unggul' in a light blue font.

LAMPIRAN

Lampiran I

Informed Consent

PERNYATAAN TERTULIS SETELAH PENJELASAN

Nama :

Responden :

Saya telah mendapatkan penjelasan tentang Penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universitas Esa Unggul Tahun 2022”, saya bersedia menjadi responden secara lengkap dan jelas yang nantinya akan mengisi jawaban pada lembar kuesioner sebelumnya sudah diberikan penjelasan maksud dan tujuan Penelitian dilakukan pada lembar sebelum persetujuan. Dalam Penelitian ini responden memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi responden yang sebenarnya, sejujurnya, dan apa adanya. Adapun manfaat yang nantinya diterima oleh responden adalah dapat menjadi bahan masukan dan informasi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa. Partisipasi Saudara/i dalam Penelitian ini tanpa ada resiko apapun. Identitas data maupun jawaban yang Saudara/i berikan hanya akan digunakan untuk kepentingan Penelitian ini, dijamin kerahasiaannya dan tidak disebarluaskan.

Jika Saudara/i yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan Penelitian dengan alamat Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta, Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat atau dapat menghubungi melalui Nomor *Handphone* (08993973045).

Dengan ini saya menyatakan untuk bersedia menjadi responden dalam Penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari pihak siapapun.

Jakarta, September 2022

Tanda Tangan

()

Lampiran II

Lembar Kuesioner Penelitian

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin : L/P

B. KUALITAS TIDUR (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤ 15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini berbeda mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur)				

Jumlah Jam Tidur Per Malam				
----------------------------	--	--	--	--

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? <input type="checkbox"/> ... <input type="checkbox"/> ...				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa				

	sering anda mengkonsumsi obat tidur (tidak diresepkan dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tertidur?				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan atau aktivitas sosial lainnya?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
8.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

C. *Depression Naxiety Stress Scales (DASS 42)*

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Saudara/i dalam menghadapi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0: Tidak sesuai dengan saya sama sekali atau **tidak pernah**

1: Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu atau **jarang**

2: Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau **sering**

3: Sangat sesuai dengan saya atau **selalu**

Selanjutnya, Saudara/i diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Saudara/i selama satu minggu terakhir ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/i yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/i.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele				
2	Saya merasa bibir saya sering kering				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas				

	fisik sebelumnya)				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau “copot”)				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
13	Saya merasa sedih dan tertekan				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar				

	ketika mengalami penundaan (misalnya, kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan				
16	Saya merasa kehilangan minat akan segala hal				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya, tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
21	Saya merasa bahwa hidup saya tidak bermanfaat				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan				

25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya, merasa detak jantung meningkat atau melemah)				
26	Saya merasa putus asa dan sedih				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
28	Saya merasa saya hampir panik				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan „terhambat“ oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
33	Saya sedang merasa gelisah				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun				

	yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
36	Saya merasa sangat ketakutan				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Saya merasa gemetar (misalnya pada tangan)				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Sumber: Ulfah, 2019

D. SCREEN TIME (HANDPHONE, LAPTOP, TELEVISI)

Kuesioner penggunaan media elektronik yang diadaptasi dari penelitian Prabudi (2020)

1. Berapa lama rata-rata waktu yang Anda gunakan setiap kali menggunakan handphone?
 - a. Tidak pernah
 - b. <1 jam
 - c. 1-2 jam
 - d. ≥ 3 jam

2. Berapa rata-rata sehari Anda menggunakan laptop?
 - a. Tidak pernah
 - b. <1 jam
 - c. 1-2 jam
 - d. ≥ 3 jam

3. Berapa jam rata-rata sehari Anda menonton televisi?
 - a. Tidak pernah
 - b. <1 jam
 - c. 1-2 jam
 - d. ≥ 3 jam

E. KONSUMSI KAFEIN (KOPI/TEH)

Berapa kali dalam sehari Anda mengonsumsi kafein (kopi/teh)?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali sehari
- c. 2 kali sehari
- d. ≥ 3 kali sehari

F. AKTIVITAS FISIK

Kuesioner IPAQ yang dimodifikasi dan dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia

Kami tertarik untuk mengetahui berbagai aktivitas fisik yang dikerjakan masyarakat sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari. Pertanyaan dalam kuesioner berikut berhubungan dengan waktu yang Anda habiskan untuk aktif secara fisik selama 7 hari terakhir. 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.

No.	HARI PERMINGGUJAMMENIT
BAGIAN I: AKTIVITAS FISIK BERKAITAN DENGAN PEKERJAAN				
1.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan (<20 kg) contoh textbook, penuntun praktikum, laptop atau membersihkan meja belajar, dll?			
2.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas berat seperti mengangkat benda-benda berat (>20 kg) dll?			
3.	Seberapa sering			

	<p>Anda berjalan sebagai bagian dari kegiatan perkuliahan seperti berjalan untuk mengambil buku atau benda lain dari meja/rak buku/berjalan ke ruangan lain selama kuliah online ataupun saat istirahat kuliah online?</p>			
BAGIAN II: AKTIVITAS FISIK BERKAITAN DENGAN TRANSPORT				
4.	<p>Seberapa sering Anda melakukan perjalanan menggunakan kendaraan bermotor seperti kereta api, bis, mobil, angkot, atau jenis kendaraan lainnya?</p>			
5.	<p>Seberapa sering Anda bersepeda setiap kali waktu saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain?</p>			
6.	<p>Seberapa sering Anda berjalan setiap kali waktu</p>			

	saat bepergian dari satu tempat ke tempat lain?			
BAGIAN III: AKTIVITAS FISIK TERKAIT PEKERJAAN RUMAH, PERAWATAN RUMAH, DAN PERAWATAN KELUARGA				
7.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat benda berat seperti tabung gas biru, memotong kayu, memanjat di dalam atau luar ruangan, atau mencangkul di taman rumah?			
8.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik sedang seperti mengangkat benda ringan seperti galon air, menyapu halaman, mengepel rumah, membersihkan jendela, memotong rumput, menyiram tanaman di kebun atau dalam rumah?			
BAGIAN IV: AKTIVITAS FISIK TERKAIT REKREASI, OLAHRAGA, DAN AKTIVITAS DI WAKTU SANTAI				

9.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas berjalan pada saat santai atau waktu luang Anda?			
10.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas sedang seperti bersepeda santai, berolahraga ringan, berenang dengan santai, bermain badminton/tennis ganda pada saat santai atau waktu luang Anda?			
11.	Seberapa sering Anda melakukan aktivitas berat seperti aerobik, lari, naik sepeda dengan kencang, berenang kencang, bermain futsal atau basket, menari, bermain badminton/tennisa tunggal, lompat tali, pada saat waktu luang Anda?			
BAGIAN V: DURASI DUDUK				

12.	Dalam waktu 7 hari, berapa lama yang Anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja?			
13.	Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk duduk pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu)			

Sumber: Ni Bulan, 2021

Lampiran III



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0922-10.006 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/X/2022

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK **ETHICAL APPROVAL**

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT DI UNIVERSITAS ESA UNGGUL TAHUN 2022

Peneliti Utama : Laili Husni Ristiani
Pembimbing : Decy Situngkir, S.K.M., M.K.K.K
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 18 Oktober 2022

Pt. Ketua


Dr. CSP Wekadigunawan, DVM, MPH, PhD

- *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran IV

Hasil Analisis Data

UJI NORMALITAS

USIA

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Usia	Mean	20.18	.186
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	19.82	
	Upper Bound	20.55	
	5% Trimmed Mean	19.97	
	Median	20.00	
	Variance	3.564	
	Std. Deviation	1.888	
	Minimum	18	
	Maximum	33	
	Range	15	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	3.696	.238
	Kurtosis	21.320	.472

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.245	103	.000	.670	103	.000

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.245	103	.000	.670	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

SCREEN TIME

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Screen Time	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Screen Time	Mean	7.37	.140
	95% Confidence Interval for Lower Bound	7.09	
	Mean Upper Bound	7.65	
	5% Trimmed Mean	7.50	
	Median	7.00	
	Variance	2.019	
	Std. Deviation	1.421	
	Minimum	2	
	Maximum	9	
	Range	7	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	-1.035	.238
	Kurtosis	2.224	.472

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Screen Time	.281	103	.000	.784	103	.000

a. Lilliefors Significance Correction

ANALISIS UNIVARIAT

KUALITAS TIDUR

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk > 5	93	90.3	90.3	90.3
	Baik < = 5	10	9.7	9.7	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

USIA

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berisiko > = 20	64	62.1	62.1	62.1
	Tidak berisiko < 20	39	37.9	37.9	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

STRES

Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal 0 - 14	44	42.7	42.7	42.7
	Ringan 15 - 18	25	24.3	24.3	67.0
	Sedang 19 - 25	27	26.2	26.2	93.2
	Berat 26 - 33	5	4.9	4.9	98.1
	Sangat Berat > 34	2	1.9	1.9	100.0

Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal 0 - 14	44	42.7	42.7	42.7
	Ringan 15 - 18	25	24.3	24.3	67.0
	Sedang 19 - 25	27	26.2	26.2	93.2
	Berat 26 - 33	5	4.9	4.9	98.1
	Sangat Berat > 34	2	1.9	1.9	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

SCREEN TIME

Screen Time

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Screen time buruk ≥ 7	91	88.3	88.3	88.3
	Screen time baik < 7	12	11.7	11.7	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

KONSUMSI KAFEIN

Konsumsi Kafein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Konsumsi Kafein Berlebih ≥ 3	6	5.8	5.8	5.8
	Tidak Konsumsi Kafein Berlebih < 3	97	94.2	94.2	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

AKTIVITAS FISIK

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aktivitas Fisik Rendah	19	18.4	18.4	18.4
	Aktivitas Fisik Sedang	80	77.7	77.7	96.1
	Aktivitas Fisik Tinggi	4	3.9	3.9	100.0
	Total	103	100.0	100.0	

ANALISIS BIVARIAT

USIA dengan KUALITAS TIDUR

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia * Kualitas Tidur	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Usia * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Buruk > 5	Baik < = 5	
Usia	Berisiko > = 20	Count	58	6	64
		Expected Count	57.8	6.2	64.0
		% within Usia	90.6%	9.4%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	62.4%	60.0%	62.1%
		% of Total	56.3%	5.8%	62.1%
Tidak berisiko < 20	Count	Count	35	4	39
		Expected Count	35.2	3.8	39.0
		% within Usia	89.7%	10.3%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	37.6%	40.0%	37.9%
		% of Total	34.0%	3.9%	37.9%
Total	Count	Count	93	10	103
		Expected Count	93.0	10.0	103.0
		% within Usia	90.3%	9.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%

Usia * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Buruk > 5	Baik < = 5	
Usia	Berisiko > = 20	Count	58	6	64
		Expected Count	57.8	6.2	64.0
		% within Usia	90.6%	9.4%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	62.4%	60.0%	62.1%
		% of Total	56.3%	5.8%	62.1%
Tidak berisiko < 20		Count	35	4	39
		Expected Count	35.2	3.8	39.0
		% within Usia	89.7%	10.3%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	37.6%	40.0%	37.9%
		% of Total	34.0%	3.9%	37.9%
Total		Count	93	10	103
		Expected Count	93.0	10.0	103.0
		% within Usia	90.3%	9.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	90.3%	9.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.021 ^a	1	.883		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.021	1	.884		
Fisher's Exact Test				1.000	.568
Linear-by-Linear Association	.021	1	.884		
N of Valid Cases ^b	103				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,79.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

Value	95% Confidence Interval

		Lower	Upper
Odds Ratio for Usia (Berisiko > = 20 / Tidak berisiko < 20)	1.105	.291	4.189
For cohort Kualitas Tidur = Buruk > 5	1.010	.885	1.153
For cohort Kualitas Tidur = Baik < = 5	.914	.275	3.037
N of Valid Cases	103		

STRES dengan KUALITAS TIDUR

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres * Kualitas Tidur	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Stres * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Buruk > 5	Baik < = 5	
Stres	Stres 15 - > 34	Count	57	2	59
		Expected Count	53.3	5.7	59.0
		% within Stres	96.6%	3.4%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	61.3%	20.0%	57.3%
		% of Total	55.3%	1.9%	57.3%
Normal / Tidak stres	Normal / Tidak stres 0 - 14	Count	36	8	44
		Expected Count	39.7	4.3	44.0
		% within Stres	81.8%	18.2%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	38.7%	80.0%	42.7%
		% of Total	35.0%	7.8%	42.7%
Total		Count	93	10	103
		Expected Count	93.0	10.0	103.0
		% within Stres	90.3%	9.7%	100.0%

% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	90.3%	9.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	6.291 ^a	1	.012		
Continuity Correction ^b	4.717	1	.030		
Likelihood Ratio	6.446	1	.011		
Fisher's Exact Test				.017	.015
Linear-by-Linear Association	6.230	1	.013		
N of Valid Cases ^b	103				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,27.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Stres (Stres 15 - > 34 / Normal / Tidak stres 0 - 14)	6.333	1.273	31.517
For cohort Kualitas Tidur = Buruk > 5	1.181	1.019	1.368
For cohort Kualitas Tidur = Baik < = 5	.186	.042	.835
N of Valid Cases	103		

SCREEN TIME dengan KUALITAS TIDUR

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Screen Time * Kualitas Tidur	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Screen Time * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Buruk > 5	Baik < = 5	
Screen Time	Screen time buruk > = 7	Count	84	7	91
		Expected Count	82.2	8.8	91.0
		% within Screen Time	92.3%	7.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	90.3%	70.0%	88.3%
		% of Total	81.6%	6.8%	88.3%
	Screen time baik < 7	Count	9	3	12
		Expected Count	10.8	1.2	12.0
		% within Screen Time	75.0%	25.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	9.7%	30.0%	11.7%
		% of Total	8.7%	2.9%	11.7%
Total	Count	93	10	103	
	Expected Count	93.0	10.0	103.0	
	% within Screen Time	90.3%	9.7%	100.0%	
	% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	90.3%	9.7%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3.623 ^a	1	.057		
Continuity Correction ^b	1.918	1	.166		
Likelihood Ratio	2.786	1	.095		
Fisher's Exact Test				.091	.091
Linear-by-Linear Association	3.588	1	.058		
N of Valid Cases ^b	103				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,17.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper

Odds Ratio for Screen Time (Screen time buruk > = 7 / Screen time baik < 7)	4.000	.877	18.237
For cohort Kualitas Tidur = Buruk > 5	1.231	.883	1.715
For cohort Kualitas Tidur = Baik < = 5	.308	.092	1.033
N of Valid Cases	103		

KONSUMSI KAFEIN dengan KUALITAS TIDUR

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kafein * Kualitas Tidur	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Konsumsi Kafein * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Buruk > 5	Baik < = 5	
Konsumsi Kafein Berlebih > = 3	Konsumsi Kafein Berlebih > = 3	Count	5	1	6
		Expected Count	5.4	.6	6.0
		% within Konsumsi Kafein	83.3%	16.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	5.4%	10.0%	5.8%
		% of Total	4.9%	1.0%	5.8%
Tidak Konsumsi Kafein Berlebih < 3	Tidak Konsumsi Kafein Berlebih < 3	Count	88	9	97
		Expected Count	87.6	9.4	97.0
		% within Konsumsi Kafein	90.7%	9.3%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	94.6%	90.0%	94.2%
		% of Total	85.4%	8.7%	94.2%
Total	Total	Count	93	10	103
		Expected Count	93.0	10.0	103.0
		% within Konsumsi Kafein	90.3%	9.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	90.3%	9.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.352 ^a	1	.553		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.300	1	.584		
Fisher's Exact Test				.467	.467
Linear-by-Linear Association	.348	1	.555		
N of Valid Cases ^b	103				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,58.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Konsumsi Kafein (Konsumsi Kafein Berlebih > = 3 / Tidak Konsumsi Kafein Berlebih < 3)	.511	.054	4.871
For cohort Kualitas Tidur = Buruk > 5	.919	.639	1.321
For cohort Kualitas Tidur = Baik < = 5	1.796	.270	11.942
N of Valid Cases	103		

AKTIVITAS FISIK dengan KUALITAS TIDUR

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur	103	100.0%	0	.0%	103	100.0%

Aktivitas Fisik * Kualitas Tidur Crosstabulation

	Kualitas Tidur	Total

			Buruk > 5	Baik < = 5	
Aktivitas Fisik	Aktivitas Fisik Pasif	Count	17	2	19
		Expected Count	17.2	1.8	19.0
		% within Aktivitas Fisik	89.5%	10.5%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	18.3%	20.0%	18.4%
		% of Total	16.5%	1.9%	18.4%
Aktivitas Fisik Aktif		Count	76	8	84
		Expected Count	75.8	8.2	84.0
		% within Aktivitas Fisik	90.5%	9.5%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	81.7%	80.0%	81.6%
		% of Total	73.8%	7.8%	81.6%
Total		Count	93	10	103
		Expected Count	93.0	10.0	103.0
		% within Aktivitas Fisik	90.3%	9.7%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	90.3%	9.7%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.018 ^a	1	.894		
Continuity Correction ^b	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.017	1	.895		
Fisher's Exact Test				1.000	.586
Linear-by-Linear Association	.018	1	.894		
N of Valid Cases ^b	103				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,84.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper

Odds Ratio for Aktivitas Fisik (Aktivitas Fisik Pasif / Aktivitas Fisik Aktif)	.895	.174	4.595
For cohort Kualitas Tidur = Buruk > 5	.989	.835	1.171
For cohort Kualitas Tidur = Baik < = 5	1.105	.255	4.794
N of Valid Cases	103		