

# **LAMPIRAN BELAKANG**

No.	

**Lampiran 1. Kuesioner Penelitian**

**KUESIONER**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

---

---

**Nama** :

**Umur** :

**Jenis Kelamin** :

**Semester** :

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kondisi anda selama 2 minggu kebelakang dengan cara memberi tanda *check list* (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan kondisi anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, oleh karena itu jawablah berdasarkan keadaan sejujur-jujurnya.

0 : Tidak pernah.

1 : Kadang-kadang.

2 : Lumayan sering.

3 : Sering sekali.

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		0	1	2	3
1.	Saya merasa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya ; kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya sedang merasa gelisah.				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan sebenar-benarnya, kemudian selain pertanyaan no. 1 dan 3 berikan tanda *check list* (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda.

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		<jam 12 malam	>jam 12 malam	>jam 3 dini hari	
1.	Jam berapa anda biasanya 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).				
		<jam 6 pagi	>jam 6 pagi	>jam 9 pagi	>jam 12 siang
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				
		>7 jam	6-8 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari?  (Jumlah jam tidur per malam).				

No.	Pertanyaan	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥3x seminggu
5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini?				
	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.				
	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.  1) 2) 3)				

		<b>Tidak pernah</b>	<b>1x seminggu</b>	<b>2x seminggu</b>	<b>&gt;3x seminggu</b>
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan, atau aktivitas sosial lainnya?				
		<b>Sangat baik</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Cukup buruk</b>	<b>Sangat buruk</b>
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		<b>Tidak ada masalah</b>	<b>Hanya masalah kecil</b>	<b>Masalah sedang</b>	<b>Masalah besar</b>
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan / tugas?				

**Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Kuesioner**

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>R Tabel</b>	<b>R Hitung</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
1.	P1	0,361	0,658	0,000	Valid
2.	P2	0,361	0,689	0,000	Valid
3.	P3	0,361	0,549	0,002	Valid
4.	P4	0,361	0,613	0,000	Valid
5.	P5	0,361	0,619	0,000	Valid
6.	P6	0,361	0,410	0,024	Valid
7.	P7	0,361	0,611	0,000	Valid
8.	P8	0,361	0,472	0,008	Valid
9.	P9	0,361	0,651	0,000	Valid
10.	P10	0,361	0,536	0,002	Valid
11.	P11	0,361	0,743	0,000	Valid
12.	P12	0,361	0,565	0,001	Valid
13.	P13	0,361	0,787	0,000	Valid
14.	P14	0,361	0,736	0,000	Valid
15.	P15	0,361	0,492	0,006	Valid
16.	P16	0,361	0,536	0,002	Valid
17.	P17	0,361	0,568	0,001	Valid
18.	P18	0,361	0,525	0,003	Valid

<b>No.</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>R Tabel</b>	<b>R Hitung</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
19.	P19				
	a. P19a	0,361	0,463	0,010	Valid
	b. P19b	0,361	0,537	0,002	Valid
	c. P19c	0,361	0,679	0,000	Valid
	d. P19d	0,361	0,581	0,001	Valid
	e. P19e	0,361	0,657	0,000	Valid
	f. P19f	0,361	0,431	0,017	Valid
	g. P19g	0,361	0,508	0,004	Valid
	h. P19h	0,361	0,715	0,000	Valid
	i. P19i	0,361	0,678	0,000	Valid
	j. P19j	0,361	0,700	0,000	Valid
20.	P20	0,361	0,406	0,026	Valid
21.	P21	0,361	0,621	0,000	Valid
22.	P22	0,361	0,436	0,016	Valid
23.	P23	0,361	0,374	0,042	Valid



### Lampiran 3. Hasil Uji Reabilitas Kuesioner

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.749	33

**Lampiran 4. Halaman Persetujuan Peneliti dan Mencari Data dari Dosen Pembimbing**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh :

DESI DIAN ELFRIYANA

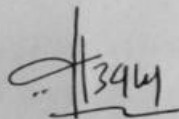
NIM: 020118A069

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Judul Telah Di Periksa Oleh Pembimbing dan telah Diperkenankan Untuk  
Melakukan Penelitian dan Mencari Data

Ungaran, Februari 2022

Pembimbing



Dr. SIGIT AMBAR WIDYAWATI, S.KM., M.Kes  
NIDN: 0625068002

## Lampiran 5. Surat Permohonan Penelitian dan Mencari Data

Hal : Permohonan Izin Penelitian Dan Mencari Data

Kepada,

Yth. Bagian Tata Usaha Fakultas Kesehatan

Di

T e m p a t

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Proses Penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama :

Nama : Desi Dian Elfriyana

NIM : 020118A069

Saya memohon kepada pihak Bagian Tata Usaha Fakultas Kesehatan untuk memberikan **izin melakukan penelitian dan mencari data**, dalam rangka proses penyelesaian **Skripsi** dengan judul **“Hubungan antara Tingkat Stres terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo”**.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan izin yang diberikan saya ucapkan terima kasih.

Ungaran, 14 Desember 2021

Mahasiswa



Desi Dian Elfriyana

NIM. 020118A069

## Lampiran 6. Surat Balasan Perizinan Penelitian dan Mencari Data



# UNIVERSITAS NGUDI WALUYO FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513

Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6925408

Laman : www.unw.ac.id Surel : ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 0732/A/FKes/UNW/XII/2021  
Lampiran : -  
Hal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian  
dan Mencari Data**

16 Desember 2021

Kepada  
Yth. **Desi Dian Elfriyana**  
Di  
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara perihal Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, bersama ini kami sampaikan bahwa kami tidak keberatan dan memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan Penelitian dan Mencari Data. Untuk data mahasiswa dapat berkoordinasi dengan Bagian Akademik Fakultas Kesehatan.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

*Rosalina, S.Kp., M.Kes*  
Rosalina, S.Kp., M.Kes  
NIK. 1.1.211271.06.99.014

**Lampiran 7. Coding Kuesioner.**

NR	U	JK	S	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Hasil	Keterangan	Coding
R1	22	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	26	stres akut episodic	3
R2	23	2	4	1	0	0	1	2	1	0	1	1	1	1	2	1	2	14	normal	1
R3	22	2	4	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	37	stres kronis	4
R4	21	2	4	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4	normal	1
R5	22	1	4	1	1	3	2	1	3	1	3	1	2	2	2	3	3	28	stres kronis	4
R6	23	2	4	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	2	0	1	8	normal	1
R7	25	2	4	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R8	22	2	4	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	23	stres akut episodic	3
R9	21	2	4	1	0	1	1	0	3	2	3	1	3	2	1	1	0	19	stres akut	2
R10	22	2	4	3	1	3	1	2	3	1	3	2	1	2	3	2	3	30	stres kronis	4
R11	21	2	4	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	1	12	normal	1
R12	22	2	4	3	1	1	2	0	3	1	1	3	3	3	1	3	1	26	stres akut episodic	3
R13	23	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	16	stres akut	2
R14	22	2	4	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	3	23	stres akut	2
R15	23	2	4	1	1	1	2	1	1	0	2	3	3	1	1	1	1	19	stres akut	2
R16	22	2	4	2	2	2	2	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	26	stres akut episodic	3
R17	22	2	4	0	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	3	1	2	32	stres kronis	4
R18	22	2	4	1	0	1	2	2	3	1	0	1	2	1	1	1	0	16	stres akut	2
R19	23	2	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	normal	1
R20	21	2	4	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	13	normal	1
R21	22	2	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	normal	1
R22	21	2	3	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	9	normal	1
R23	20	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	19	stres akut	2
R24	22	2	3	1	1	0	1	1	1	2	1	1	0	1	2	0	1	13	normal	1
R25	20	2	3	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	7	normal	1

NR	U	JK	S	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Hasil	Keterangan	Coding
R27	21	2	3	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	8	normal	1
R28	21	2	4	1	1	0	1	0	2	1	0	2	3	2	2	3	1	19	stres akut	2
R29	20	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	1	3	33	stres kronis	4
R30	21	2	3	0	0	1	0	0	3	0	1	0	0	1	0	3	0	9	normal	1
R31	22	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	13	normal	1
R32	21	2	3	2	2	2	1	3	1	1	0	1	3	2	2	1	1	22	stres akut episodic	3
R33	19	2	2	1	2	1	1	2	0	3	1	1	3	1	3	1	3	23	stres akut episodic	3
R34	19	2	2	1	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R34	19	2	2	1	0	1	1	0	1	1	2	0	0	1	1	0	0	9	normal	1
R35	19	2	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	11	normal	1
R36	21	2	3	0	0	1	0	1	0	0	2	0	1	0	1	0	1	7	normal	1
R37	22	1	4	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	normal	1
R38	20	1	3	0	0	2	0	0	2	1	2	0	1	1	1	1	1	12	normal	1
R39	21	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	18	stres akut	2
R40	22	2	4	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	0	1	17	stres akut	2
R41	21	1	3	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	6	normal	1
R42	18	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6	normal	1
R43	21	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R44	19	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	0	1	12	normal	1
R45	18	2	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	normal	1
R46	19	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	14	normal	1
R47	19	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	stres akut	2
R48	20	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	stres akut	2
R49	18	2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	9	normal	1
R50	19	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	3	1	3	22	stres akut episodic	3
R51	20	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	8	normal	1
R52	19	2	1	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	12	normal	1
R53	19	2	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13	normal	1

NR	U	JK	S	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Hasil	Keterangan	Coding
R54	19	2	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	1	1	2	29	stres kronis	4
R55	18	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	0	1	13	normal	1
R56	21	1	1	1	1	3	1	1	3	0	3	1	3	1	2	1	1	22	stres akut episodic	3
R57	18	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R58	17	2	1	1	1	1	2	2	0	1	1	1	0	1	2	1	1	15	stres akut	2
R59	18	2	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	6	normal	1
R60	19	2	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6	normal	1
R61	19	2	1	1	3	1	2	2	3	1	0	1	2	2	3	0	2	23	stres akut episodic	3
R62	18	2	1	1	1	0	1	1	2	1	0	1	2	1	1	1	1	14	normal	1
R63	23	2	4	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	20	stres akut	2
R64	18	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	17	stres akut	2
R65	21	2	3	1	0	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15	stres akut	2
R66	18	1	1	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	1	0	1	6	normal	1
R67	20	2	3	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	6	normal	1
R68	20	2	2	1	0	1	2	0	0	1	1	2	1	2	1	0	1	13	normal	1
R69	21	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R70	20	2	3	1	0	1	1	0	2	1	0	1	0	1	0	2	0	10	normal	1
R71	21	2	4	1	0	1	1	1	2	1	0	2	2	2	1	2	1	17	stres akut	2
R72	19	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	0	1	17	stres akut	2
R73	21	2	4	0	0	1	1	2	1	1	1	0	1	1	2	0	1	12	normal	1
R74	20	1	2	2	1	1	2	2	2	0	1	1	1	1	2	1	1	18	stres akut	2
R75	19	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	22	stres akut episodic	3
R76	22	2	4	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	13	normal	1
R77	20	2	2	1	1	1	1	3	3	1	3	1	2	2	3	2	3	27	stres kronis	4
R78	18	2	2	1	2	0	0	3	0	0	0	1	0	2	3	3	2	17	stres akut	2
R79	19	2	2	1	1	2	1	0	2	1	2	1	2	0	1	0	1	15	stres akut	2
R80	20	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	20	stres akut	2
R81	20	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	0	0	0	16	stres akut	2

NR	U	JK	S	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Hasil	Keterangan	Coding
R82	21	2	3	1	1	2	0	0	0	0	2	1	1	1	1	1	1	12	normal	1
R83	20	2	3	1	1	0	1	0	1	0	1	1	2	1	1	1	1	12	normal	1
R84	21	2	3	2	0	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	24	stres akut episodic	3
R85	20	2	3	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	13	normal	1
R86	22	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	stres akut	2
R87	21	2	3	1	0	0	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	12	normal	1
R88	20	2	3	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	6	normal	1
R89	21	2	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	2	0	1	13	normal	1
R90	20	2	3	2	2	0	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	16	stres akut	2
R91	20	2	3	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	7	normal	1
R92	21	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	normal	1
R93	22	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	1	0	0	0	5	normal	1
R94	19	2	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	22	stres akut episodic	3
R95	20	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	18	stres akut	2
R96	21	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	18	stres akut	2
R97	21	2	3	3	2	1	2	1	1	2	0	3	3	1	1	0	1	21	stres akut episodic	3
R98	20	2	3	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	4	normal	1
R99	21	2	3	1	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	stres akut	2
R100	20	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	19	stres akut	2
R101	21	1	3	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	5	normal	1
R102	20	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	7	normal	1
R103	21	2	3	1	1	2	1	0	1	0	1	1	0	2	1	1	0	12	normal	1
R104	21	2	3	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	7	normal	1
R105	21	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R106	20	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	19	stres akut	2
R107	21	2	2	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	8	normal	1
R108	21	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	normal	1
R109	21	2	3	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	normal	1



NR	U	JK	S	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Hasil	Keterangan	Coding
R110	20	2	3	1	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	25	stres akut episodic	3
R111	21	2	3	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	6	normal	1
R112	20	2	3	1	1	2	3	1	3	1	1	2	3	2	2	3	1	26	stres akut episodic	3
R113	21	1	3	2	0	0	3	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	12	normal	1
R114	22	2	4	2	2	1	1	2	1	1	0	0	1	0	3	0	2	16	stres akut	2
R115	21	1	3	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	2	0	1	0	12	normal	1
R116	22	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	1	3	1	3	2	2	25	stres akut episodic	3
R117	21	2	4	0	0	1	1	2	0	0	1	1	1	1	2	0	2	12	normal	1
R118	23	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	15	stres akut	2
R119	21	1	2	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	8	normal	1
R120	20	2	2	1	0	0	1	0	1	1	3	1	1	0	1	0	1	11	normal	1
R121	22	1	4	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	2	0	1	1	19	stres akut	2
R122	19	2	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	normal	1
R123	19	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	0	1	17	stres akut	2
R124	20	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	23	stres akut episodic	3
R125	23	2	4	0	1	3	1	2	2	1	0	2	0	1	2	1	1	17	stres akut	2

NR	P 15	P 16	P 17	P1 8	P 19a	P 19b	P 19c	P 19d	P 19e	P 19f	P 19g	P 19h	P 19i	P 19j	P 20	P 21	P 22	P 23	Hasil	Ket.	Coding
R1	1	2	1	3	3	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	2	20	cukup	2
R2	1	1	2	3	3	2	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	3	2	21	cukup	2
R3	1	2	0	1	0	2	3	0	0	1	2	1	0	0	0	0	2	0	15	cukup	2
R4	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	8	baik	1
R5	0	0	0	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	0	1	1	1	20	cukup	2
R6	0	0	0	2	3	3	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	1	16	cukup	2
R7	0	0	1	0	1	1	0	0	0	2	0	2	0	0	0	2	1	3	13	baik	1
R8	0	3	1	2	3	3	3	0	1	1	1	1	1	0	0	3	2	2	27	buruk	3
R9	1	3	1	1	1	1	3	0	0	3	1	0	0	3	0	1	2	1	22	cukup	2

NR	P 15	P 16	P 17	P1 8	P 19a	P 19b	P 19c	P 19d	P 19e	P 19f	P 19g	P 19h	P 19i	P 19j	P 20	P 21	P 22	P 23	Hasil	Ket.	Coding
R10	2	2	1	3	2	2	2	0	0	1	1	2	1	0	0	0	3	3	25	cukup	2
R11	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	2	1	1	10	baik	1
R12	1	1	1	2	2	2	2	0	2	1	2	1	1	2	0	0	2	2	24	cukup	2
R13	1	1	2	1	1	0	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	1	2	13	baik	1
R14	1	2	0	2	1	2	2	1	0	2	2	2	2	1	1	2	2	2	27	buruk	3
R15	0	1	0	1	0	2	2	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	11	baik	1
R16	1	3	1	2	4	2	1	0	0	2	1	2	0	0	0	1	2	3	25	cukup	2
R17	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	0	0	3	3	39	buruk	3
R18	0	1	0	1	1	2	0	1	0	0	2	1	2	1	0	1	1	2	16	cukup	2
R19	1	1	0	2	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	17	cukup	2
R20	1	1	1	2	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	1	13	baik	1
R21	0	1	0	1	0	3	1	0	0	2	0	1	2	0	0	0	1	0	12	baik	1
R22	0	0	0	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	0	0	1	1	18	cukup	2
R23	0	3	0	2	3	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2	14	baik	1
R24	0	1	0	0	1	2	3	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	13	baik	1
R25	1	1	0	2	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	10	baik	1
R27	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	5	baik	1
R28	0	0	0	2	0	0	0	0	1	2	0	1	0	0	0	2	1	1	10	baik	1
R29	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	3	1	2	15	cukup	2
R30	1	1	1	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10	baik	1
R31	0	1	0	2	1	2	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	1	11	baik	1
R32	0	0	0	1	2	3	3	3	0	1	3	3	3	3	0	2	2	1	30	buruk	3
R33	0	0	0	1	0	3	1	0	1	0	3	3	0	3	0	3	1	0	19	cukup	2
R34	1	1	0	2	1	2	1	1	0	2	2	2	1	0	0	1	1	2	20	cukup	2
R34	2	3	1	2	2	2	1	1	0	1	2	1	0	0	0	0	2	1	21	cukup	2
R35	0	0	0	1	0	1	1	0	2	1	2	1	0	0	0	2	1	1	13	baik	1
R36	1	1	0	3	3	3	2	2	2	3	2	1	0	0	0	1	2	3	29	buruk	3

NR	P 15	P 16	P 17	P1 8	P 19a	P 19b	P 19c	P 19d	P 19e	P 19f	P 19g	P 19h	P 19i	P 19j	P 20	P 21	P 22	P 23	Hasil	Ket.	Coding
R37	1	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	9	baik	1
R38	0	0	0	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	0	2	1	1	20	cukup	2
R39	1	1	1	3	3	2	0	0	1	1	3	2	0	0	0	0	1	1	20	cukup	2
R40	1	2	2	3	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	2	2	18	cukup	2
R41	1	0	1	2	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	1	11	baik	1
R42	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3	baik	1
R43	0	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	0	0	1	0	1	1	1	16	cukup	2
R44	1	1	1	1	2	3	0	2	0	2	0	0	1	1	0	1	2	1	19	cukup	2
R45	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	8	baik	1
R46	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	1	11	baik	1
R47	0	0	0	1	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5	baik	1
R48	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	8	baik	1
R49	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6	baik	1
R50	1	1	0	2	1	3	0	2	1	3	3	1	2	0	0	2	1	1	24	cukup	2
R51	0	1	0	2	1	3	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	13	baik	1
R52	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	15	cukup	2
R53	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	8	baik	1
R54	0	0	1	1	2	1	2	0	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	17	cukup	2
R55	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	9	baik	1
R56	0	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	0	3	3	26	buruk	3
R57	0	1	0	1	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	0	3	1	1	28	buruk	3
R58	0	1	0	1	2	2	2	0	0	2	1	0	2	0	0	1	2	1	17	cukup	2
R59	0	2	0	1	3	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	11	baik	1
R60	0	1	0	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	9	baik	1
R61	0	0	0	1	2	3	1	0	1	3	1	2	0	1	0	2	1	1	19	cukup	2
R62	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	9	baik	1
R63	2	0	1	3	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	1	2	16	cukup	2

NR	P 15	P 16	P 17	P1 8	P 19a	P 19b	P 19c	P 19d	P 19e	P 19f	P 19g	P 19h	P 19i	P 19j	P 20	P 21	P 22	P 23	Hasil	Ket.	Coding
R64	1	0	0	2	0	1	1	0	0	2	2	1	1	2	0	0	2	2	17	cukup	2
R65	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	9	baik	1
R66	1	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	11	baik	1
R67	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	4	baik	1
R68	0	0	0	1	1	3	3	0	1	2	0	0	0	0	0	0	1	1	13	baik	1
R69	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	1	1	0	0	0	1	1	1	10	baik	1
R70	0	3	0	2	2	2	1	0	0	2	0	0	2	0	0	3	1	2	20	cukup	2
R71	1	1	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	10	baik	1
R72	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	7	baik	1
R73	0	0	0	2	2	3	2	0	1	3	0	2	0	0	0	2	1	2	20	cukup	2
R74	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	3	1	1	13	baik	1
R75	1	1	1	2	1	2	2	3	1	0	3	2	2	1	0	2	2	2	28	buruk	3
R76	1	1	0	1	2	1	2	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	12	baik	1
R77	1	2	0	2	3	2	3	2	0	3	2	3	3	3	0	2	3	2	36	buruk	3
R78	0	0	1	0	0	0	3	0	0	3	3	0	2	0	0	0	1	0	13	baik	1
R79	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	9	baik	1
R80	1	2	0	2	2	2	1	0	0	3	2	3	2	0	0	1	2	2	25	cukup	2
R81	0	2	1	2	1	2	2	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	3	17	cukup	2
R82	1	3	0	2	0	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	2	15	cukup	2
R83	0	3	1	1	3	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	12	baik	1
R84	0	1	0	1	1	2	2	0	0	3	1	3	2	0	0	2	1	1	20	cukup	2
R85	1	1	0	2	1	2	2	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	17	cukup	2
R86	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	2	1	0	0	0	2	1	1	12	baik	1
R87	0	2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	11	baik	1
R88	2	0	1	3	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	2	3	14	baik	1
R89	0	1	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	9	baik	1
R90	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7	baik	1

NR	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19a	P 19b	P 19c	P 19d	P 19e	P 19f	P 19g	P 19h	P 19i	P 19j	P 20	P 21	P 22	P 23	Hasil	Ket.	Coding
R91	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	9	baik	1
R92	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	6	baik	1
R93	0	2	2	2	1	1	2	2	2	0	1	1	1	2	0	0	1	0	20	cukup	2
R94	1	2	1	2	3	3	3	0	0	2	1	2	0	1	0	0	2	1	24	cukup	2
R95	1	2	1	2	2	3	2	0	0	3	2	3	1	0	0	1	2	3	28	buruk	3
R96	0	1	0	1	0	2	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	11	baik	1
R97	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	6	baik	1
R98	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	baik	1
R99	0	1	0	1	1	3	0	1	0	1	1	2	0	0	0	1	0	1	13	baik	1
R100	1	1	1	1	2	0	0	0	0	2	0	1	1	0	0	0	3	2	15	cukup	2
R101	0	0	1	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	baik	1
R102	0	0	0	1	1	2	1	0	0	3	0	0	1	0	0	1	0	1	11	baik	1
R103	1	3	1	2	1	1	1	2	3	2	1	0	2	1	0	1	1	1	24	cukup	2
R104	0	1	0	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	0	0	2	1	2	24	cukup	2
R105	0	1	0	1	1	2	0	2	1	1	1	2	2	2	0	3	1	3	23	cukup	2
R106	1	3	0	3	3	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2	2	18	cukup	2
R107	1	1	1	1	2	3	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0	14	baik	1
R108	1	3	0	2	3	3	2	0	1	3	1	1	0	0	0	0	1	0	21	cukup	2
R109	1	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	baik	1
R110	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	2	1	1	9	baik	1
R111	0	0	0	1	3	3	3	0	0	3	3	3	3	0	0	0	1	1	24	cukup	2
R112	1	1	0	3	2	3	3	3	1	3	3	1	1	0	0	2	2	1	30	buruk	3
R113	0	3	0	1	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0	3	1	1	21	cukup	2
R114	0	0	0	2	1	2	0	1	0	3	0	3	0	0	0	3	2	2	19	cukup	2
R115	0	0	1	0	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	0	1	0	0	22	cukup	2
R116	0	3	0	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	0	3	2	2	36	buruk	3
R117	0	0	0	2	1	2	1	1	0	1	1	0	0	0	0	2	2	1	14	baik	1

NR	P 15	P 16	P 17	P1 8	P 19a	P 19b	P 19c	P 19d	P 19e	P 19f	P 19g	P 19h	P 19i	P 19j	P 20	P 21	P 22	P 23	Hasil	Ket.	Coding
R118	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	9	baik	1
R119	0	0	1	1	1	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	1	10	baik	1
R120	1	1	0	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1	3	0	15	cukup	2
R121	1	2	2	2	1	2	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	2	1	19	cukup	2
R122	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1	1	9	baik	1
R123	0	0	0	0	1	3	1	0	0	3	0	1	0	1	0	3	1	3	17	cukup	2
R124	1	3	1	2	3	3	0	1	3	3	0	3	0	3	0	2	2	2	32	buruk	3
R125	0	0	1	3	2	1	0	1	3	3	0	3	3	0	0	3	1	4	28	buruk	3

**Lampiran 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dan Kualitas Tidur.**

**Kualitas Tidur \* Tingkat Stres Crosstabulation**

Count		Tingkat Stres				Total
		Normal	Stres Akut	Stres Akut Episodic	Stres Kronis	
Kualitas Tidur	Baik	42	17	2	0	61
	Cukup	23	14	8	5	50
	Buruk	2	3	7	2	14
Total		67	34	17	7	125

## Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas Data

### Regression

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Tingkat Stres <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kualitas Tidur

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.465 <sup>a</sup>	.216	.209	.605

a. Predictors: (Constant), Tingkat Stres

b. Dependent Variable: Kualitas Tidur

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12.375	1	12.375	33.860	.000 <sup>a</sup>
	Residual	44.953	123	.365		
	Total	57.328	124			

a. Predictors: (Constant), Tingkat Stres

b. Dependent Variable: Kualitas Tidur

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		



1	(Constant)	1.027	.116		8.848	.000
	Tingkat Stres	.349	.060	.465	5.819	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

#### Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.38	2.42	1.62	.316	125
Residual	-1.073	1.624	.000	.602	125
Std. Predicted Value	-.786	2.527	.000	1.000	125
Std. Residual	-1.776	2.687	.000	.996	125

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

## NPar Tests

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		125
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.60209987
Most Extreme Differences	Absolute	.262
	Positive	.262
	Negative	-.130
Kolmogorov-Smirnov Z		2.925
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000
a. Test distribution is Normal.		

### Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman

Correlations

			Tingkat Stres	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000	.424**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	125	125
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	.424**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	125	125

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

## Lampiran 11. Lembar Konsultasi Skripsi



### PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Gedongsongo-Ungaran Barat, Kab. Semarang, Jawa Tengah 50513

Telp: (024) 6925406, 6925408, Fax: (024) 6925406, 6925408

Website : <http://www.nwu.ac.id> – Email : [universitas\\_nw@nwu.ac.id](mailto:universitas_nw@nwu.ac.id)

#### LEMBAR KONSULTASI

**Nama** : DESI DIAN ELFRIYANA  
**Nim** : 020118A069  
**Program Studi** : S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
**Pembimbing** : Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes.

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Masukan/ catatan	PARAF Pembimbing
1.	Selasa, 14 September 2021	mangirinkan softfile BAB 1-3	Perbaikan sistematika	Au
2.	Selasa, 28 September 2021	Konsultasi BAB I-3	mengganti metode penelitian, judul, dan perbaikan lainnya	Au
3.	Jumat, 1 Oktober 2021	Revisi bab I-3	Perbaikan sistematika dan Bab 1-3	Au
4.	Senin, 9 Oktober 2021	Bab 1-3	Revisi Bab 1-2, Perbaikan dan melanjutkan Bab 3	Au
5.	Senin, 18 Oktober 2021	Mengganti judul skripsi	Ganti tema thg tt. stres mhsu	Au
6.	Rabu, 12 Januari 2022	BAB 1-3, Kuesioner.	alasan pengemb. sampel. - k. Teori	Au.
7.	Selasa, 18 Januari 2021	Proposal, Sistematika Penulisan, dan Kuesioner.	- Karangka teori - kriteria seleksi - instrumen penelitian	Au



## Lampiran 12. Screenshot Chat dengan Responden

