

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR, AKTIVITAS FISIK, DAN  
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
TAHUN PERTAMA**

**SKRIPSI**



Oleh:

**ZAENAB**

**NIM. 202110420311018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR, AKTIVITAS FISIK, DAN  
STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
TAHUN PERTAMA  
SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan  
(S.Kep) Pada Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Malang**



**Oleh:**

**ZAENAB**

**NIM. 202110420311018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR AKTIVITAS FISIK DAN**  
**STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**  
**TAHUN PERTAMA**  
**SKRIPSI**

Disusun oleh :

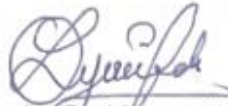
Zaenab

202110420311018

Skripsi Ini Telah Disetujui

Pada tanggal 9 Januari 2025

Pembimbing




Ollyvia Fresska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc  
NIP.UMM 1400309031989

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



  
Edi Puryanto, S.Kep., Ns., M.Ng  
NIP.UMM 11205080425

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR, AKTIVITAS FISIK, DAN**  
**STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**  
**TAHUN PERTAMA**  
**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

Zaenab


NIM. 202110420311018


Diujiikan,

Pada tanggal: 15 Januari 2025


Penguji I

Penguji II

  
Zahid Fikri, S. Kep., Ns., M. Kep  
NIP. UMM 11218030638

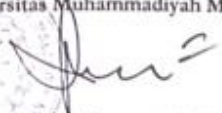
  
Muhammad Rosyidul 'Ibad, S. Kep., Ns.,  
M. Kep  
NIP. UMM 11218030637

Penguji III

  
Ollyvia Freeska Dwi Marta, S. Kep., Ns., M.Sc  
NIP. UMM 140309031989

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang

  
Prof. Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M. Kep., Sp. Kom  
NIP. UMM 1129311.0304

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Zaenab

Tempat, Tanggal lahir : Lumajang, 19 November 2002

NIM : 202110420311018

Fakultas/Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan/Illmu Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Tahun Pertama" beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disertakan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etik keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala bentuk resiko atau sanksi yang berlaku.

Malang, 9 Januari 2025



(Zaenab)

**ABSTRAK**  
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR AKTIVITAS FISIK DAN**  
**STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**  
**TAHUN PERTAMA**

Zaenab<sup>1</sup>, Ollyvia Freeska Dwi Marta<sup>2</sup>

*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Malang*

*j.l. Bendungan Sutami No. 188 A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145*

E-mail: [zaenabnanak19@gmail.com](mailto:zaenabnanak19@gmail.com)

**Pendahuluan:** Penurunan kualitas tidur menjadi fenomena global. *National Sleep Foundation* melaporkan dewasa muda di berbagai negara mengalami masalah tidur, sedangkan di Indonesia, prevalensi tidur buruk cukup tinggi. Mahasiswa sering mengadopsi gaya hidup kurang aktif dengan tingkat aktivitas fisik rendah akibat kemajuan teknologi. Selain itu, stres akademik tinggi dialami oleh mahasiswa Baru di Universitas Kanjuruhan Malang.

**Tujuan:** Menganalisis gambaran kualitas tidur, aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa Baru ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang

**Metode:** Penelitian deskriptif dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan seluruh mahasiswa Baru Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang 2024 sebagai populasi, menggunakan total sampling sebanyak 155 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner PSQI, IPAQ, dan SASS, lalu dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi.

**Hasil Penelitian:** Hasil distribusi frekuensi didapatkan kualitas tidur mahasiswa Baru Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, Sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 126 orang (81,3%), dan memiliki kualitas tidur yang baik. 29 orang (18,7%). Aktivitas fisik didapatkan sebagian besar melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 94 orang (60,6%), aktivitas fisik ringan sebanyak 40 orang (25,8%), dan aktivitas fisik sedang 21 orang (13,5%), dan Tingkat stres sebagian besar memiliki kategori tingkat stres tinggi sebanyak 111 orang (71,6%) dan tingkat stres rendah sebanyak 44 orang (28,4%).

**Kesimpulan:** Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, aktivitas fisik sebagian besar memiliki kategori berat dan sebagian besar memiliki stres dalam kategori tinggi.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, Kualitas Tidur, Stres Mahasiswa Baru

---

<sup>1</sup> *Student of Nursing Science Study Program, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Malang*

<sup>2</sup> *Lecturer in Nursing Science Study Program, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Malang*



**ABSTRACT**  
**DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY PHYSICAL ACTIVITY AND**  
**STRESS IN FIRST YEAR NURSING STUDENTS**

Zaenab<sup>1</sup>, Ollyvia Freeska Dwi Marta<sup>2</sup>

*Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Malang*

*jjl. Bendungan Sutami No. 188 A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145*

E-mail: [zaenabnanak19@gmail.com](mailto:zaenabnanak19@gmail.com)

**Introduction:** Decreased sleep quality is a global phenomenon. The National Sleep Foundation reported 40% of young adults in 26 countries experienced sleep problems, while in Indonesia, the prevalence of poor sleep reached 89.1%. College students often adopt an inactive lifestyle with low levels of physical activity (80.6%) due to technological advances. In addition, academic stress was experienced by 90.9% of first-year students at Kanjuruhan University Malang.

**Objective:** Analyzing the description of sleep quality, physical activity and stress in new nursing students at Muhammadiyah University of Malang.

**Methods:** This descriptive study with a cross-sectional design involved all 2024 first-year nursing students at Muhammadiyah University of Malang as a population, using total sampling of 155 respondents. Data were collected through PSQI, IPAQ, and SASS questionnaires, then analyzed univariately with frequency distribution.

**Research Results:** The results of the frequency distribution obtained the quality of sleep of first-year students of Nursing Science, University of Muhammadiyah Malang, most of them have poor sleep quality as many as 126 people (81.3%), and have good sleep quality. 29 people (18.7%). Physical activity was found to be mostly doing heavy physical activity as many as 94 people (60.6%), light physical activity as many as 40 people (25.8%), and moderate physical activity 21 people (13.5%), and stress levels mostly had a high stress level category as many as 111 people (71.6%) and low stress levels as many as 44 people (28.4%).

**Conclusion:** Most students have poor sleep quality, physical activity is mostly in the heavy category and most have stress in the high category.

**Keywords:** *Physical Activity, Sleep Quality, Stress First-year students*

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Science Study Program, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup> Lecturer in Nursing Science Study Program, Faculty of Health Science, University of Muhammadiyah Malang

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan pengajuan seminar proposal dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Stres Terhadap Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tahun Pertama” sebagai persyaratan penelitian skripsi. terselesaikannya proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak di setiap prosesnya.

Maka dari itu, penulis menyampaikan banyak ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Yoyok Beki Prasetyo, Dr., M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg. selaku ketua program studi Ilmu Keperawatan.
3. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc. selaku pembimbing peneliti yang telah memberikan kontribusi yang sangat besar selama penyusunan proposal skripsi ini.
4. Bapak Zahid Fikri, S. Kep., Ns., M. Kep. selaku penguji 1 dan Bapak Muhammad Rosyidul'Ibad, S. Kep., Ns., M.K. selaku penguji 2, yang telah meluangkan waktu untuk membaca, mengoreksi dan memberikan saran serta masukan yang sangat baik dalam proses ujian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis selama menempuh perkuliahan.



6. Seluruh Staff Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah membantu penulisan dalam mengurus berbagai keperluan administratif yang diperlukan selama proses penyusunan skripsi
7. Ayah Achmad Rofik dan Ibu Evi Mustika Dewi atas segala doa, semangat dan dukungannya baik secara moral maupun material selama ini.
8. Achmad Husen dan Achmad Ashraf Saudara kandung peneliti yang telah memberikan doa dan semangat dalam proses penulisan skripsi.
9. Tsabit Adam Muhassiby, yang telah meluangkan waktu, baik tenaga maupun materi, terima kasih telah menjadi bagian awal perkuliahan hingga saat ini.
10. Terima kasih saya sampaikan kepada Fira Amalia, Jennyfer Angelica dan Rafika Wulandari, selaku teman dekat peneliti yang senantiasa mendengarkan keluh kesah serta memberikan dukungan, semangat, dan kebersamaan selama proses penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Saya menyadari skripsi ini belum sempurna, sehingga saya terbuka untuk saran dan kritik membangun. Mohon maaf atas kesalahan yang mungkin terjadi. Semoga Allah SWT memudahkan langkah kita menuju kebaikan dan melimpahkan kasih sayang-Nya.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
LEMBAR PENGESAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II .....	10
TINJAUAN TEORI.....	10
2.1 Kualitas Tidur .....	10
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	10
2.1.2 Fisiologi Tidur .....	11
2.1.3 Jenis Tidur.....	11
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur .....	13
2.1.5 Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	13
2.1.6 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia.....	17
2.2 Aktivitas Fisik .....	19
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik.....	19

2.2.2	Jenis-jenis Aktivitas Fisik.....	20
2.2.3	Manfaat Aktivitas Fisik.....	21
2.2.4	Faktor yang Memengaruhi Aktivitas Fisik.....	24
2.3	Stres.....	25
2.3.1	Pengertian Stres.....	25
2.3.2	Klasifikasi Stres.....	26
2.3.3	Penyebab Stres.....	27
2.3.4	Tahap-tahap Stres.....	30
2.3.5	Dampak Stres.....	32
2.3.6	Fakto-Faktor yang Memengaruhi Stres.....	34
2.3.7	Stres Mahasiswa Baru.....	35
<b>BAB III.....</b>		<b>37</b>
<b>KERANGKA KONSEPTUAL.....</b>		<b>37</b>
3.1	Kerangka Konseptual.....	37
<b>BAB IV.....</b>		<b>39</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>		<b>39</b>
4.1	Desain Penelitian.....	39
4.2	Populasi, Teknik sampling dan Sampel.....	39
4.2.1	Populasi.....	39
4.2.2	Teknik Sampling.....	39
4.2.3	Sampel.....	40
4.3	Variabel Penelitian.....	40
4.4	Definisi Operasional.....	40
4.5	Tempat Penelitian.....	41
4.6	Waktu Penelitian.....	41
4.7	Instrumen Penelitian.....	41
4.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	45
4.9	Analisis Data.....	46
4.10	Etika Penelitian.....	46
<b>BAB V.....</b>		<b>47</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>		<b>47</b>
5.1	Karakteristik Responden.....	47
5.2	Gambaran Kualitas Tidur.....	48

5.3	Gambaran Aktivitas Fisik .....	50
5.4	Gambaran Tingkat Stres .....	50
<b>BAB VI .....</b>		<b>53</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>		<b>53</b>
6.1	Karakteristik Responden .....	53
6.2	Gambaran Kualitas Tidur .....	56
6.3	Gambaran Aktivitas Fisik .....	62
6.4	Gambaran Tingkat Stres .....	65
6.5	Keterbatasan Penelitian .....	68
6.6	Implikasi Penelitian .....	69
<b>BAB VII .....</b>		<b>71</b>
<b>PENUTUP .....</b>		<b>71</b>
7.1	Kesimpulan .....	71
7.2	Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>73</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur .....	12
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.2 Cara Penilaian Kuesioner PSQI.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Item Skala Regulasi Diri dalam Belajar .....	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	47
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	48
Tabel 5.3 Persentase 7 Komponen Kualitas Tidur .....	48
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres .....	50
Tabel 5.6 Persentase Komponen SASS .....	51



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rekomendasi Durasi Tidur.....18

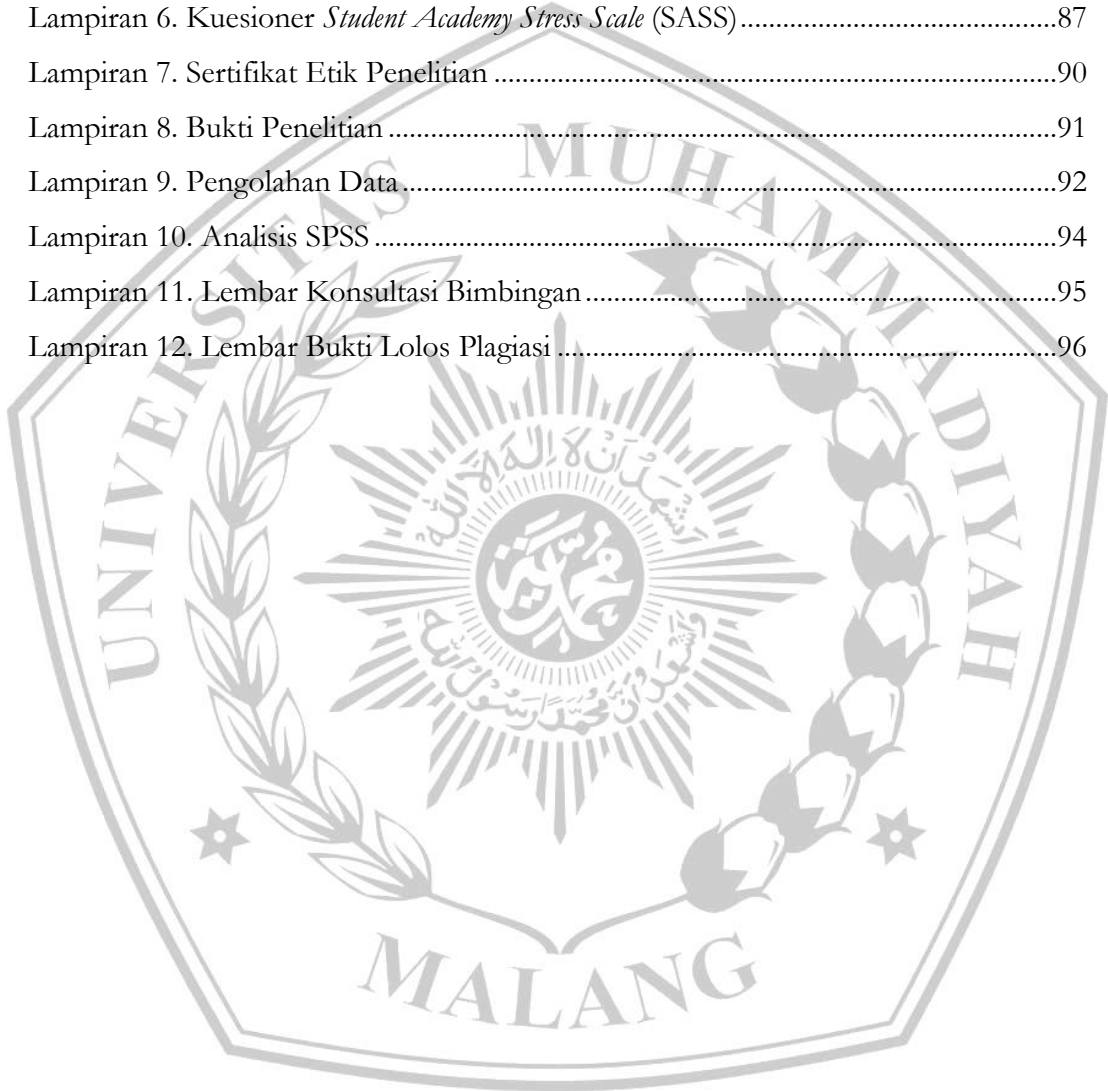
Gambar 3.1 Kerangka Berpikir Gambaran Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik dan Stres  
pada Mahasiswa Baru.....38





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan .....	80
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	81
Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Demografi.....	82
Lampiran 4. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	83
Lampiran 5. Kuesioner <i>Short-Internasional Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)</i> .....	85
Lampiran 6. Kuesioner <i>Student Academy Stress Scale (SASS)</i> .....	87
Lampiran 7. Sertifikat Etik Penelitian .....	90
Lampiran 8. Bukti Penelitian .....	91
Lampiran 9. Pengolahan Data .....	92
Lampiran 10. Analisis SPSS .....	94
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Bimbingan.....	95
Lampiran 12. Lembar Bukti Lolos Plagiasi .....	96



## DAFTAR PUSTAKA

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2023). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 9(1), 13–23.
- Afif Januar Ginata, Ratna Dewi Indi Astuti, & Julia Hartati. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Tahap Akademik Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran*, 25–30. <https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Agnesya, N. (2024). Pengaruh kecemasan pada kesehatan fisik koneksi antara pikiran dan tubuh. *Circle Archive*, 1(4), 1–14.
- Agus, A. (2023). Hubungan stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 8 program studi S1 ilmu keperawatan di ITSKes ICME Jombang (Doctoral dissertation, ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Ahmad, F. (2019). Hubungan Status Pekerjaan dengan Aktivitas Fisik pada Keluarga Binaan di Desa Pangkalan RT 09/03 Kecamatan Teluk Naga dan Desa Kemuning RT 11/03 Kecamatan Kresek, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. *Majalah Kesehatan Pharmamedika*, 11(1). <https://doi.org/10.33476/mkp.v11i1.859>
- Alhawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Alquzairi, T., & Rozaq, M. (2024). Analisis Fenomena Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 8(4), 995–1003. <https://doi.org/10.35870/jti>
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1–23.
- Aprililla, P. (2024). HUBUNGAN ACADEMIC HARDINESS DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS TARBIYAH UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU (Doctoral dissertation, UIN SUSKA RIAU).
- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prahasanti, K., & Yulianasari, N. (2023). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.26714/medart.5.2.2023.37-43>
- Astriani, D., & Puspasari, D. (2021). Efektivitas Focus Group Discussion (FGD) dan Psikodrama untuk Mengurangi Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *SINDA: Comprehensive Journal of Islamic Social Studies*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.28926/sinda.v1i1.17>
- Barseli, et al. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143–148.
- Basri, M. H. (2021). Pengaruh Karya Tulis Ilmiah Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. *Journal of TSCNers*, 6(2), 10. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>
- Brand, S., Gerber, M., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). Depression, hypomania, and dysfunctional sleep-related cognitions as mediators between stress and insomnia: The best advice is not always found on the pillow! *International Journal of Stress Management*, 17(2), 114–134.
- Budiani, A. H., Nesyana Pandjaitan, L., & Yuwanto, L. (2021). Hubungan antara stres

- akademik dan dukungan sosial teman dengan flow akademik mahasiswa (relationship between academic stress and peer social support with student academic flow). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(2), 65–77.
- Busari, A. O. (2011). Stress Inoculation Techniques in Fostering Adjustment to Academic Stress among Undergraduate Students. *British Journal of Humanities and Social Sciences*, 1 (2)(September), 229–243.
- Candra, O., Rahmadani, A., Wahyuni, P., Oktaviandi, A., & Khairullah, R. P. (2023). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Pada Atlet Bola Basket SMA Al Azhar Syfa Budi Pekanbaru II. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(11), 1–10.
- Curcio, G., Tempesta, D., Scarlata, S., Marzano, C., Moroni, F., Rossini, P. M., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2013). Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). In *Neurological Sciences* (Vol. 34, Issue 4).
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Baru Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*. 9(2), 144–153.
- Fitria, A., & Aisyah, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Babah Dua. *Jurnal Gentle Birth*, 3(1), 1–11.
- Forde, C. (2018). Scoring the international physical activity questionnaire (IPAQ). *University of Dublin*, 3.
- Francis, J., Aboobacker, A. S., Thomas, A., & Mohandas, B. (2023). Academic passion, perceived stress and sleep quality evaluated among medical students of private medical colleges in North Kerala. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(8), 2759–2765. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232361>
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Liu, M., Bai, X., & Gao, Q. (2019). Association of physical activity, sedentary time, and sleep duration on the health-related quality of life of college students in Northeast China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1194-x>
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Habibati, N., & Yuli Kusumawati, S. (2024). *Hubungan Antara Konsumsi Minuman Kafein Dengan Pola & Kualitas Tidur Serta Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- Haifa, A. I., & Resni, N. (2022). Analisis Waktu Tunggu Pelayanan Resep Rawat Jalan

- Di Instalasi Farmasi Rumah Sakit X. *Jurnal InkoFar*, 6(2).  
<https://doi.org/10.46846/jurnalinkofar.v6i2.242>
- Hamdi, M. M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Excessive Daytime Sleepiness Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 7(1), 156–164.  
<https://doi.org/10.51933/health.v7i1.785>
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 12(3), 223–235.  
<https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>
- Harjito, M. B., & Shanti, L. P. (2019). Hubungan antara persepsi terhadap kesehatan dengan perilaku merokok pada mahasiswa keperawatan dan kedokteran umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*, 510–516.
- Hartini, T., Riasmini, N. M., & Ekasari, M. F. (2019). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi. In *Bukel*. Wineka Media.
- Hastuti, D. T., Prastiani, D. B., & Khodijah. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bhamada Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 7.
- Hidajat, H. G., & Putri, R. D. (2024). Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik. *Penerbit NEM*.
- Hidayat, A. (2021). *Keperawatan Dasar 1; Untuk Pendidikan Ners*.
- Hita-Contreras, F., Martínez-López, E., Latorre-Román, P. A., Garrido, F., Santos, M. A., & Martínez-Amat, A. (2014). Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia. *Rheumatology International*, 34(7), 929–936. <https://doi.org/10.1007/s00296-014-2960-z>
- Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Husni, A dan Randi, M. (2024). Jurnal Inovasi Global. *Jurnal Inovasi Global*, 2(3), 543–551.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Ibrahim, A., & Rahmati, A. (2021). METODOLOGI PENELITIAN EKONOMI DAN BISNIS ISLAM. *Ar-Raniry Press*.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi E-ISSN*, 2(3), 200–211.  
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Kartika, D. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa PSKPS FKIK ULM. *Homeostasis*, 7(1), 49–56.
- Kenedy, J. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Iii Akademi Keperawatan Bethesda Serukam Tahun 2023: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Iii Akademi Keperawatan Bethesda Serukam Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan*

*Keperawatan Bethesda*, 1(1).

- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. the journal publishing.
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Lestari, R. (2018). Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–9.
- Li, Y., Gu, S., Wang, Z., Li, H., Xu, X., Zhu, H., Deng, S., Ma, X., Feng, G., Wang, F., & Huang, J. H. (2019). Relationship between stressful life events and sleep quality: Rumination as a mediator and resilience as a moderator. *Frontiers in Psychiatry*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00348>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat unstrat saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 118–128.
- Mahfouz, M. S., Ali, S. A., Bahari, A. Y., Ajeebi, R. E., Sabei, H. J., Somaily, S. Y., Madkhali, Y. A., Hrooby, R. H., & Shook, R. N. (2020). Association between sleep quality and physical activity in Saudi Arabian University students. *Nature and Science of Sleep*, 12, 775–782. <https://doi.org/10.2147/NSS.S267996>
- Malika, S. A. T., Ansor, A. S., & Putra, F. A. (2024). *Hubungan Antara Konsumsi Kafein Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa (Sebuah Studi Literatur)*.
- Mardayanti, D. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*, 1–15. <http://eprints.ums.ac.id/77249/>
- Massoud, R., MirMohammadMakki, F., MirMohammadMakki, S. F., MirMohammadMakki, N., & Massoud, A. (2022). *Evaluation of heavy metals in Roasted Coffee powder in Iran and Turkey*.
- MATERI, C. (2023). A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM Mahasiswa mengetahui konsep dan prinsip kebutuhan istirahat dan tidur. In *Konsep Keperawatan Dasar (Konsep Kep)*.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 60–64.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.

- Noraina, N. (2021). *Hubungan Pengetahuan, Perilaku Konsumsi Minum Kopi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka Kota Banjarmasin*. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/8218/>
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL. MEDIA. SAHABAT CENDEKIA*.
- Oktopia, P. W., Erianti, S., & Indra, R. L. (2021). Hubungan Motivasi dengan Tingkat Kepatuhan Perawat dalam Melaksanakan Handover di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Medika Utama*, 2(02), 578–587.
- Pangestu, R. (2019). *Pengaruh School-Connectedness, Academic-Stress dan Learning Behavior Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bidikmisi UIN Jakarta*.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). *Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X di Tangerang*. 11(September), 357–373.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2005). *Fundamental Nersing: Concepts, proses and proctice*. (6Th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2015). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Graha Pustaka.
- Petronela R. Mawo, Su Djie To Rante, & I Nyoman Sasputra. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemoglobin mahasiswa fakultas kedokteran Undana. *Cendana Medical Journal*, 17(2), 158–163.
- Prasetya, S., & Wismanadi, H. (2022). Penggunaan Metode Maryland 5 Post Shooting Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Dalam Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79–84.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106. <https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Putu, N., Anggreni, A. D., Widiastini, L. P., Made, N., & Adhiestiani, E. (2024). The Effect of Spirit Gate Acupressure Therapy on Sleep Quality in Premenopausal Women in Banjar Gambang, Munggu Village. *Jkpbk*, 7(1), 83–91. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Qomah, A. H., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi. *Skripsi Thesis, Universitas Mubammadiyah Surakarta*. <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/562>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Baru Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi Akademik, Sosial, personal, Dan institusional: Studi college adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158–166. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rauff, E. L., & van der Meulen, C. L. (2023). First-year undergraduate students:



- depressed, distressed, and drained? Influence of depressive symptoms on markers of psychological well-being, sleep, and physical activity. *Journal of American College Health*, 71(3), 904–913. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909043>
- Rejeki, M. D. (2022). Pemanfaatan Animasi Plotagon Untuk Meningkatkan Antusiasme Siswa Dalam Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *LANGUAGE : Jurnal Inovasi Pendidikan Babasa Dan Sastra*, 2(1), 64–70. <https://doi.org/10.51878/language.v2i1.1036>
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Al-Rasyid, H. (2018). Physical Activity Level of the Second , Third , and Fourth Years Students At Study Program of Medicine. *Majalah Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Branijaya*, 5(1), 26–32.
- Riza Nugraha, F., Rianti Indrasari, E., & Ary Lantika, U. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Angkatan 2019. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 422–428. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6185>
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, D. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) dan Terapi Musik Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. 1–66. <https://play.google.com/books/reader?id=UaCSEAAAQBAJ&pg=GBS.PA32&hl=id>
- Sabila, F. M., Junaidi, M. H., & Albana, M. A. R. (2024). Perubahan Regulasi tentang Penanaman Modal di Bidang Industri Minuman Beralkohol Perspektif Sadd al-Dzariah. *Al-Qisthu: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Hukum*, 22(2), 130–143.
- Safarzade, S., & Tohidinik, H. (2019). The sleep quality and prevalence of sleep disorders in adolescents. *Journal of Research and Health*, 9(6), 471–479. <https://doi.org/10.32598/jrh.9.6.471>
- Satrianugraha, M. D. (2022). Hubungan Intesitas Penggunaan Layanan Pesan Antar Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Signal*, 10(2), 344. <https://doi.org/10.33603/signal.v10i2.7714>
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santrivati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 403–409. <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/3843>
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
- Syisillia. (2023). Implementasi Tawakal sebagai Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa PBSB Angkatan 2017. *Gunung Djati Conference Series*, 23.
- Taqiyah, I., & Amani, D. Z. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Dewasa Awal): Tinjauan Sistematis. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 216–227.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

- Utami, T. R. P., & Soekiswati, S. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur Dan Fungsi Keluarga Terhadap Stres Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–10.
- Wang, Y., Dai, X., Zhu, J., Xu, Z., Lou, J., & Chen, K. (2023). What complex factors influence sleep quality in college students? PLS-SEM vs. fsQCA. *Frontiers in Psychology*, *14*(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185896>
- Warella, N. I., Desi, D., & Lahade, J. R. (2021). Hubungan Antara Support System Dengan DAS (Depression, Anxiety, Stress) Pada Perempuan Yang Menikah Di Usia Dini Di Kecamatan Sirimau, Kota Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *6*(2), 39–45. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i2.7742>
- Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik:JBM*, *12*(2), 125. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516>
- Widhawati, R., Maryadi, S. A., & Yulistani, A. (2020). Hubungan kuantitas tidur dengan konsentrasi belajar remaja di pondok pesantren madinatunnajah tangerang selatan. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, *3*(2), 105–111.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, *3*(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zahra, H. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, *2*(3), 66–80.
- Zakiah, K. N. (2018). *Hubungan Gelar Budaya Dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Di Universitas Jember*.
- Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>

# SERTIFIKAT PLAGIASI



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

FORM P1

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 22 Juni 2024 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : ZAENAB  
NIM : 202110420311018  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Bidang Minat : KEPERAWATAN DASAR  
Judul Naskah : GAMBARAN KUALITAS TIDUR, AKTIVITAS FISIK, STRESS MAHASISWA TAHUN PERTAMA ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jenis naskah : skripsi / naskah publikasi / lain-lain  
Keperluan : mengikuti ujian seminar proposal skripsi  
Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / TIDAK MEMENUHI SYARAT\*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	9
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	22
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka konsep dan Metodologi penelitian)	35	27

Keputusannya : **LOLOS / TIDAK LOLOS** plagiasi

Malang, 22 Juni 2024

Petugas pengecek plagiasi



Kampus I  
Jl. Berdegung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 351 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Berdegung Sukemi No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 531 149 (Hunting)  
F: +62 341 562 080

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 465 435  
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

FORM P2

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 07 Januari 2025 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : ZAENAB  
NIM : 202110420311018  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Bidang Minat : KEPERAWATAN DASAR  
Judul Naskah : GAMBARAN KUALITAS TIDUR, AKTIVITAS FISIK, STRESS MAHASISWA TAHUN PERTAMA ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jenis naskah : skripsi / naskah publikasi / lain-lain  
Keperluan : mengikuti ujian seminar hasil skripsi  
Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / TIDAK MEMENUHI SYARAT\*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	0
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	0
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka konsep dan Metodologi penelitian)	35	0
4	Bab 5 dan 6 (Hasil dan Pembahasan)	15	10
5	Bab 7 (Kesimpulan dan saran)	15	4
6	Naskah Publikasi	25	15

Keputusannya : **LOLOS / TIDAK LOLOS** plagiasi

Malang, 07 Januari 2025

Petugas pengecek plagiasi



Kampus I  
Jl. Bardsung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bardsung Sulemi No.198 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 148 (Hunting)  
F: +62 341 562 063

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 864 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id



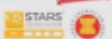
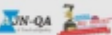
UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

### ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id



#### Kampus I

Jl. Bendang 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 233 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

#### Kampus II

Jl. Bendungan Sutani No 158 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 501 148 (Hunting)  
F: +62 341 562 060

#### Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No 240 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 465 435  
E: webmaster@umm.ac.id