

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh :

BAYU NINGSIH

NIM. 202010420311026

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

2025

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA MAHASISWA
SKRIPSI**

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



Oleh :

BAYU NINGSIH

NIM. 202010420311026

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

2025

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Disusun Oleh :

BAYU NINGSIH

NIM. 202010420311026

Diujikan pada:

Tanggal, 24 Januari 2025

Penguji I



Erma Wahyu Mashfufa, M.Si
NIP UMM. 11218030633

Penguji II



Indah Dwi Pratiwi, M.Ng
NIP UMM. 11408040455

Penguji III



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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIP.UMM. 1120.3090.405

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA MAHASISWA**

PROPOSAL SKRIPSI

Disusun oleh :

BAYU NINGSIH

NIM. 202010420311026

Proposal Skripsi Ini Telah Disetujui Pada

Tanggal 3 November 2023

Pembimbing



Ollyvia Freesia Dwi Marta, S.Kep.,Ns.,M.Sc

NIP. UMM. 140309031989

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Edi Purwanto, S.Kep., Ns.,MNg

NIP. UMM. 11205080426

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bayu Ningsih

NIM : 202010420311026

Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Malang

Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada
Mahasiswa

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Malang, 23 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan,



METRIK
TANDA
BCF52AMX158104808

Bayu Ningsih

NIM. 202010420311026

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahhirabbil'amin Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan matakuliah skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa”.

Proposal Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Bersamaan dengan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep.,Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Edi Purwanto, S.Kep.,Ns.,MNg selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing skripsi saya yang telah memberikan dukungan, meluangkan waktu, motivasi, arahan serta masukan yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Erma Wahyu Mashfufa, S.Kep., Ns., M.Si. selaku Dosen Penguji 1 saya yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penulisan skripsi.
5. Ibu Indah Dwi Pratiwi, S.Kep., Ns., M.Ng selaku Dosen Penguji 2 saya yang telah memberikan masukan untuk penyempurnaan penulisan skripsi.
6. Terkasih dan teristimewaaa untuk kedua orang tua penulis, Bapak Umar dan Mamaa Mistianawati tersayang, terima kasih sebesar-besarnya yang sudah selalu memberikan kasih sayang, doa, nasihat, serta atas

kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup penulis.

7. Seluruh Dosen dan staf pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Malang yang telah mengajarkan dan membimbing saya tentang banyak hal.
8. Terimakasih untuk sehabat-sahabat saya Santi Murni (Bor), Lita Citra Dewi, Fika Nelia, Maya Deswita Maharani, yang telah kebersamai penulis dalam 4 tahun dibangku perkuliahan, yang selalu memberikan dukungan, semangat serta cinta kasih selama di perantauan.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian proposal skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua.

Malang, 23 Desember 2024

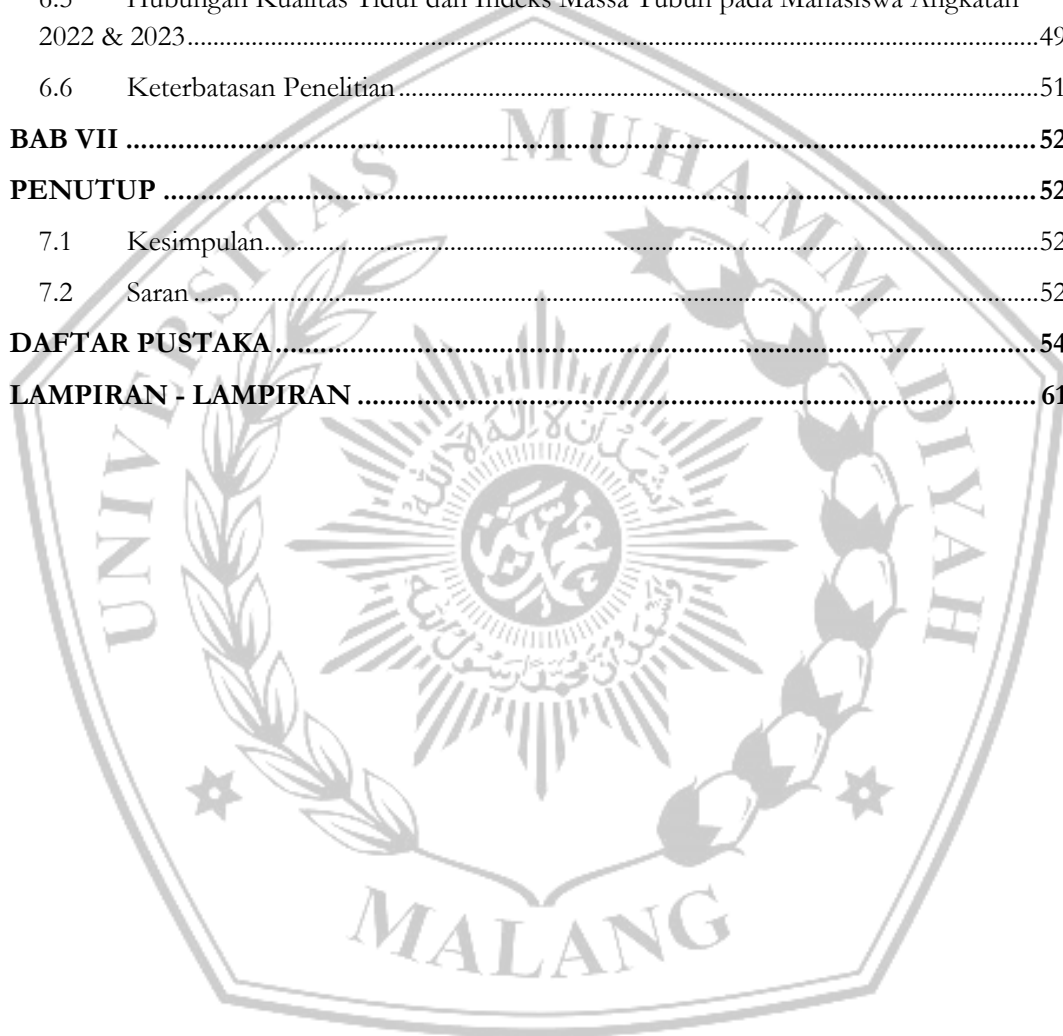
Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Bagi Peneliti	4
1.4.2 Bagi Keperawatan.....	4
1.4.3 Bagi Peneliti lain.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Tidur.....	9
2.1.1 Definisi Tidur.....	9
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	9
2.1.3 Siklus Tidur.....	10
2.1.4 Dampak Kurang Tidur	11
2.1.5 Kebutuhan Tidur.....	12
2.1.6 Kualitas Tidur	13
2.1.7 Aspek-aspek Kualitas Tidur	13
2.1.8 Pengukuran Kualitas Tidur	15
2.1.9 Faktor yang mempengaruhi Tidur.....	16

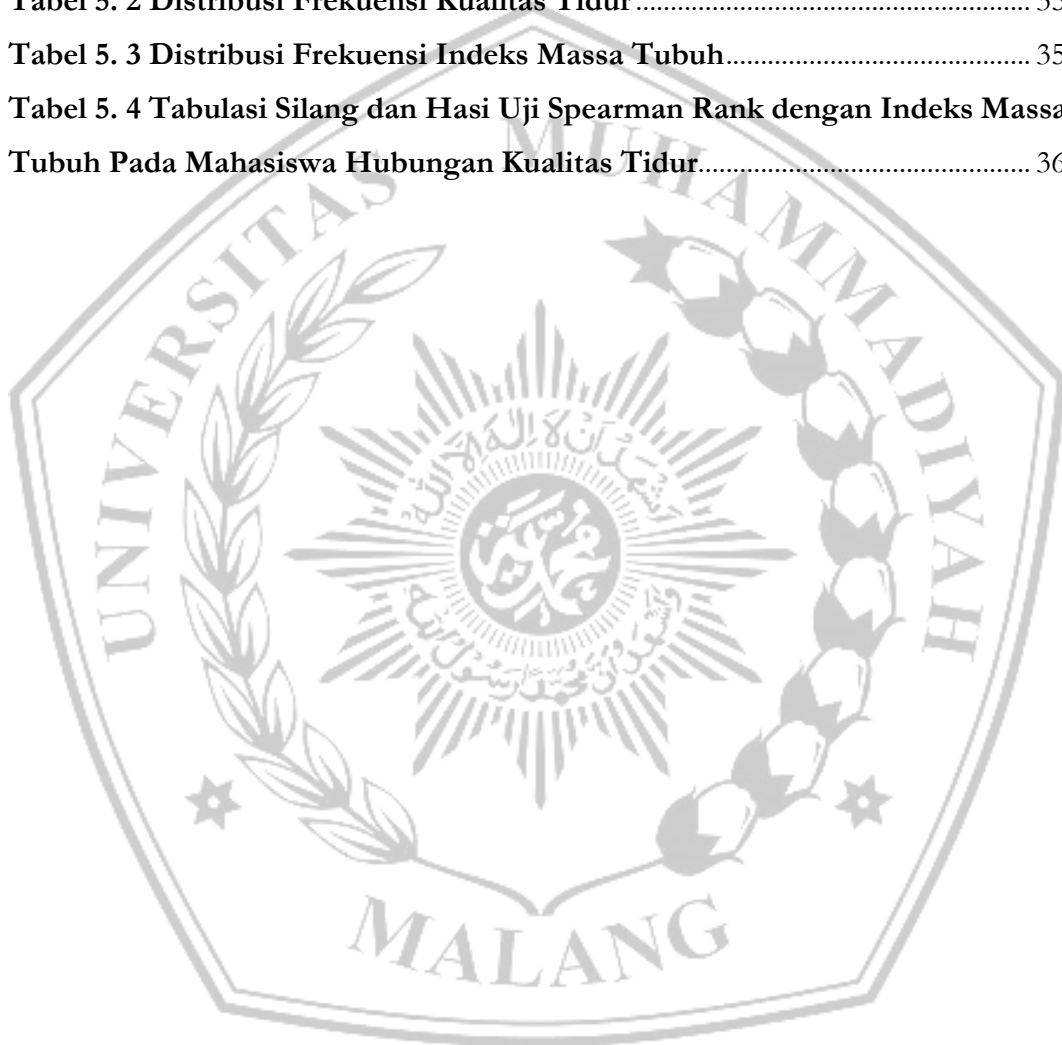
2.2	Konsep IMT.....	16
2.2.1	Definisi Indeks Massa Tubuh.....	16
2.2.2	Klasifikasi IMT.....	17
2.2.3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh.....	18
BAB III	20
KERANGKA KONSEP	20
3.1	Kerangka Konsep.....	20
3.2	Hipotesis Penelitian.....	21
BAB IV	22
METODOLOGI PENELITIAN	22
4.1	Desain dan Jenis Penelitian.....	22
4.1	Kerangka Penelitian.....	22
4.2	Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	23
4.3.1	Populasi Penelitian.....	23
4.3.2	Teknik Sampling Penelitian.....	23
4.3.3	Sampel Penelitian.....	23
4.3	Definisi Operasional.....	24
4.4	Instrumen Penelitian.....	25
a.	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	26
b.	Indeks Massa Tubuh.....	27
4.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
4.6.1	Uji Validitas dan reliabilitas.....	28
4.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	29
4.7	Analisis Data.....	31
4.8.1	Analisis Univariat.....	31
4.8.2	Analisis Bivariat.....	31
4.8	Etika Penelitian.....	32
BAB V	34
HASIL PENELITIAN	34
5.1	Hasil Analisis Data.....	34
5.1.1	Analisis Univariat.....	34
a.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden.....	34
b.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	35
c.	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	35

d. Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa.....	36
BAB VI.....	37
PEMBAHASAN	37
6.1 Analisis Usia Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 & 2023	37
6.2 Analisis Jenis Kelamin Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 & 2023	38
6.3 Analisis Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022&2023	39
6.4 Analisis Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022&2023	48
6.5 Hubungan Kualitas Tidur dan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Angkatan 2022 & 2023.....	49
6.6 Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB VII	52
PENUTUP	52
7.1 Kesimpulan.....	52
7.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN - LAMPIRAN	61



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4.2 Domain Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	27
Tabel 4.3 Pengkategorian Indeks Massa Tubuh berdasarkan Kemenkes	28
Tabel 5. 1 Karakteristik Demografi Responden	34
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	35
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	35
Tabel 5. 4 Tabulasi Silang dan Hasi Uji Spearman Rank dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Hubungan Kualitas Tidur.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar <i>Informed Consent</i>	61
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 3 Data Demografi.....	63
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur.....	64
Lampiran 5 Surat Etik Penelitian.....	67
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan.....	68
Lampiran 7 Tabulasi Data Excel.....	69
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik SPSS	71
Lampiran 9 Lembar Bimbingan.....	77



ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA

Bayu Ningsih¹, Ollyvia Freeska Dwi Marta²

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

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

E-mail : bayuningsih1210@gmail.com

Latar Belakang : Selama bertahun-tahun, gangguan tidur menjadi masalah kesehatan masyarakat. Tidur adalah fenomena fisiologis yang penting dan gangguan tidur memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan. Berat badan adalah masalah yang umum di antara berbagai kelompok orang, kenaikan berat badan terutama mempengaruhi kelompok remaja hingga dewasa muda. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Angkatan 2022-2023.

Metode Penelitian : Desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* dengan 134 responden mahasiswa. Data primer dikumpulkan melalui pengukuran tinggi badan, berat badan dan pengisian kuesioner yang diisi sendiri oleh mahasiswa. Kuesioner yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Angkatan 2022-2023 memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 116 (86.6%). Sementara itu indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa normal sebanyak 75 (56%). Dari hasil analisis uji Spearman rank menunjukkan nilai signifikan yang diperoleh dari penelitian ini adalah (p value (0,141) dimana $(0,141) > \alpha(0,05)$ sehingga H1 ditolak artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa.

Kesimpulan : Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2022-2023.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Indeks massa tubuh, Mahasiswa

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND BODY MASS INDEX IN STUDENTS

Bayu Ningsih¹, Ollyvia Freeska Dwi Marta²

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

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

E-mail : bayuningsih1210@gmail.com

Background : For many years, sleep disorders have become a public health problem. Sleep is an important physiological phenomenon and sleep disorders have a significant negative impact on health. Weight gain is a common problem among various groups of people, weight gain mainly affects teenagers to young adults. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between sleep quality and body mass index in students from the Class of 2022-2023.

Method : Descriptive correlation research design with a cross-sectional approach with 134 student respondents. Primary data was collected through measuring height, weight and filling out questionnaires completed by students themselves. The questionnaire used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results : The results of this study show that the majority of students from the Class of 2022-2023 have poor sleep quality, 116 (86.6%). Meanwhile, the body mass index (BMI) in normal students is 75 (56%). From the results of the Spearman rank test analysis, it shows that the significant value obtained from this research is (p value (0.141) where $(0.141) > \alpha(0.05)$ so that H_1 is rejected, meaning there is no relationship between sleep quality and body mass index in students.

Conclusion: From these results it can be concluded that there is no relationship between sleep quality and body mass index in undergraduate nursing students class of 2022-2023.

Keywords: Sleep quality, body mass index, students

¹School of Nursing, Health Science Faculty. Muhammadiyah University of Malang

²School of Nursing, Health Science Faculty. Muhammadiyah University of Malang

³School of Nursing, Health Science Faculty. Muhammadiyah University of Malang

DAFTAR PUSTAKA

- Abro, S. U., Khalid, G., Saleem, Q., Khan, M., Ahmed, S., & Fatimah. (2020). Association of body mass index and gender with sleep quality in medical students : A Survey . *The Professional Medical Journal*, 27(11), 2511–2516.
- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>
- Agus, A., & Sari, M. P. (2020). *The Impact of Jogging on the Improvement of Physical Fitness*. 464(Psshers 2019), 896–901. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.199>
- Ahmad, I. E., Rijal, S., & Haryati, H. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 42–53. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1290>
- Al Rahmad, A. H. (2019). Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16. <https://doi.org/10.30602/jvk.v5i1.163>
- Alafif, N., & Alruwaili, N. W. (2023). Sleep Duration, Body Mass Index, and Dietary Behaviour among KSU Students. *Nutrients*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/nu15030510>
- Ali, M., Alam, M. M., Akhtar, M. W., Perwaiz, S., Munawar, A., & Shahid, R. (2024). Physical Activity and its Correlates among University Students in Lahore. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(1), 461–465. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.388>
- Alimoradi, Z., Gozal, D., Tsang, H. W. H., Lin, Y., Broström, A., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2022). *specific estimates of sleep problems during the 19 pandemic : Systematic review and meta- - analysis*. December 2020, 1–16. <https://doi.org/10.1111/jsr.13432>
- Amelia, R., Harsa, R., & Siana, Y. (2022). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS BAITURRAHMAH. *Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, 2(1), 28–34.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anam, M. R., Akter, S., Hossain, F., Bonny, S. Q., Akter, J., Zhang, C., Rahman, M. M., & Mian, M. A. B. (2022). Association of sleep duration and sleep quality with overweight/obesity among adolescents of Bangladesh: a multilevel analysis. *BMC Public Health*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12774-0>
- Aprisuandani, S., Kurniawan, B., Harahap, S., & Sulistiawati, A. C. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Ukuran Telapak Kaki Pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 116–121. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i2.141>
- Ardhyana, W. (2020). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Diploma III Analis Kimia Jurusan Teknik Kimia. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 101–105.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Azzubaidi, S. B. S., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Nesyana Nurmadilla, &

- Nurhikmawati. (2023). Hubungan Tekanan Darah dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1), 54–61. <https://doi.org/10.33096/fmj.v3i1.179>
- Badicu, G. (2018). Physical activity and sleep quality in students of the Faculty of Physical Education and Sport of Braşov, Romania. *Sustainability (Switzerland)*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/su10072410>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*
- Carolina, M., Puspita, A., & Carolina, N. (2023). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Huma Yoga Palangka Raya. 1(2), 266–273.*
- Chen, H., Wang, L. J., Xin, F., Liang, G., & Chen, Y. (2022). Associations between sleep duration, sleep quality, and weight status in Chinese children and adolescents. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13534-w>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Eka Putra, A. S. (2021). Pengaruh Kompetensi Dan Integritas Terhadap Kinerja Perangkat Desa. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.24036/jess.v5i1.314>
- Fajar, D. R., Niku, I., & Hardianti, S. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Masyarakat Terhadap Upaya Pencegahan Covid-19 Di Desa Jenetallasa Kabupaten Gowa. *Jurnal Farmasi Pelamonia*, 01(1), 44–51.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Fendi, A., Suryanti, A. D., & Abriyanti, R. M. (2021). Penerapan “Sleep Education After Midnigh” Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien DM Type 2 Di RSUD Tarakan Jakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 156–170. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i2.1812>
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *Hubungan lama penggunaan medsos dgn insomnia. 4(23), 83–89.*
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Firmawati, Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di Sma Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2).
- Freitag, H., Muhammad, L., Pratama, S. A., Sulistyoningrum, D. C., Hartono, M. N., Lee, Y. Y., Abdul, W., & Wan, M. (2020). *The impact of sleep quality and duration on leptin , appetite , and obesity indices in adults. 417–421.*
- Gómez-Chiappe, N., Lara-Monsalve, P. A., Gómez, A. M., Gómez, D. C., González, J. C., González, L., Gutiérrez-Prieto, J. E., Jaimes-Reyes, M. A., González, L. D., & Castillo, J. S. (2020). Pooresleep quality and associated factorsin university

- students in Bogotá D.C., Colombia. *Sleep Science*, 13(2), 125–130.
<https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190141>
- Gupta, P., Srivastava, N., Gupta, V., Tiwari, S., & Banerjee, M. (2022). *Association of sleep duration and sleep quality with body mass index among young adults*. 3251–3256.
<https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students). *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Hardiyanto, R., Sukmono, Y., & Tambunan, W. (2021). Hubungan Pengetahuan, Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan Perkasa. *Journal of Industrial and Manufacture Engineering*, 5(1), 55–64.
<https://doi.org/10.31289/jime.v5i1.4304>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187.
<https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hotijah, S. (2019). Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember*.
<https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/556>Daftar pustaka%0AAfrianto, H. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan. *Journal of Linguistics*
- 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>
- Hutahaean, R. G., Sitepu, J. N., & Hendra. (2022). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Nommensen Journal of Medicine*, 8(1), 5–9.
- Jaleha, B., & Amanati, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 114–117.
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.271>
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., & Amna, Z. (2024). PERBEDAAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN (THE DIFFERENCES OF SLEEP QUALITY AMONG COLLEGE STUDENTS BASED ON GENDER). 2(2), 86–99.
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). Indeks Massa Tubuh dan Lemak Visceral Mahasiswa. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579.
<https://doi.org/10.37905/aksara.8.3.1579-1586.2022>
- Kasego, D., & Karjadidjaja, I. (2023). TAHUN. 4(September), 3764–3769.
- Kazharo, A. (2020). *Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember*.
- Kma, A. (2020). SLEEP DISORDERS IN LATE-LIFE DEPRESSION. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9, 1–6.

- Kurniawati, E., & Purnamasari, I. (2024). *HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH*. *01(01)*, 38–44.
- Lengkong, P. T., Kuhon, F., & Wariki. (2022). Kualitas hidup dengan kualitas tidur remaja SMA Katolik Rex Mundi Manado di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kedokteran ...*, *10(1)*, 371–376.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/43242>
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/download/43242/37999>
- Liza, K., & Astari, W. (2021). *TIDUR PADA LANJUT USIA DI DESA PENATIH*. *5(April)*, 103–109.
- Lubis, A. H., Amvina, & Nasution, S. F. (2022). Pengaruh Smartphone Terhadap Kualitas Tidur pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Barumun Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1(3)*, 251–259.
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i3.1094>
- Manoppo, M. wahyuni. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Univeristas Klabat. *MAHESA: MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, *3(April 2022)*, 2098–2107.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Mayasari, R., Kebidanan, A., Jambi, B. M., & Artikel, I. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III A B S T R A K. *Jurnal Kebidanan :Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, *10*.
- Mello, G. T. De, Bertuol, C., Minatto, G., Cordeiro, V., & Filho, B. (2023). A systematic review of the clustering and correlates of physical activity and sedentary behavior among boys and girls. *BMC Public Health*.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14869-0>
- Mosavat, M., Mirsanjari, M., Arabiat, D., Smyth, A., & Whitehead, L. (2021). The Role of Sleep Curtailment on Leptin Levels in Obesity and Diabetes Mellitus. *Obesity Facts*, *14(2)*, 214–221. <https://doi.org/10.1159/000514095>
- Muhtazah, F., Kahanjak, D., & Nugrahini, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya Tahun 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, *1(1)*, 1–8.
<https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8034>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologo Penelitian Kesehatan*. 144.
- Olii, N., Kepel, B. J. &, & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, *6(1)*, 1–7.
- Pakaya, A. W., Nauko, A., Studi, P., Keperawatan, I., Gorontalo, U. M., & Gorontalo, K. (2023). *PENDERITA ASMA DI PUSKESMAS KOTA TIMUR KOTA*. *1(2)*, 80–88.
- Paramitha, R., Shifa, N. A., Afrina, R., Studi, P., Keperawatan, I., Ilmu, F., Universitas, K., Maju, I., & Agung, L. (2023). *TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS INDONESIA MAJU BODY MASS INDEX IS RELATED TO SLEEP QUALITY IN NURSING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF INDONESIA*. *6(1)*.
- Park, S. K., Jung, J. Y., Oh, C. M., McIntyre, R. S., & Lee, J. H. (2018). Association between sleep duration, quality and body mass index in the Korean population. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *14(8)*, 1353–1360.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.7272>

- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas Tidur Dan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol6.iss2.836>
- Pivac, L. N., Brown, B. M., Sewell, K. R., Doecke, J. D., Villemagne, V. L., Doré, V., Weinborn, M., Sohrabi, H. R., Gardener, S. L., Bucks, R. S., Laws, S. M., Taddei, K., Maruff, P., Masters, C. L., Rowe, C., Martins, R. N., & Rainey-Smith, S. R. (2024). Suboptimal self-reported sleep efficiency and duration are associated with faster accumulation of brain amyloid beta in cognitively unimpaired older adults. *Alzheimer's and Dementia: Diagnosis, Assessment and Disease Monitoring*, 16(2), 1–11. <https://doi.org/10.1002/dad2.12579>
- Priambodo, A., Dinata, V. C., Hartati, S. C. Y., Prakoso, B. B., & Khory, F. D. (2020). *Healthy Lifestyle Physical Education Teachers Based on Physical Activity and Body Mass Index*. 491(Ijcah), 1093–1097.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.183>
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 66–72.
- Purnamasari, N. D. P., Widnyana, M., Antari, N. K. A. J., & Andayani, N. L. N. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 18. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p04>
- Purwanti, Y. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Nyeri Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien pasca Operasi Di Rumah Sakit Islam Banjarnegara*.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65.
<https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri 3 Candisari Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 1(1), 43–50.
<http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/124>
- Rogers, E. M., Banks, N. F., & Jenkins, N. D. M. (2024). The effects of sleep disruption on metabolism, hunger, and satiety, and the influence of psychosocial stress and exercise: A narrative review. *Diabetes/Metabolism Research and Reviews*, 40(2). <https://doi.org/10.1002/dmrr.3667>
- Saidin, & Jailani, M. S. (2023). Memahami Etika Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 1(1), 24–29.
<https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.51>
- Salsabila, N. N., Fitria, N., & Platini, H. (2024). GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI Nabela. *Malabayati Health Student Journal*, 4, 3852–3861.
- Setia Ningrum, D. A., & Bantas, K. (2019). Tren Prevalensi Berat Badan Rendah, Berat Badan Berlebih, dan Obesitas pada Kelompok Dewasa Muda: 1993 – 2014. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 113–123.
<https://doi.org/10.32668/jitek.v6i2.174>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142.


- <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Shriwastava, P., & Rakhra, G. (2023). *Association Of Sleep Quality with Dietary Diversity And BMI*. 5(3), 1–5.
- Siahaan, E. R. (2023). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KEBUTUHAN TIDUR REMAJA. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima (JKBD)*, 5(2), 1–12.
- Sugiarti. (2020). *Desain Penelitian Kualitatif*.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2019). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan hasil belajar kognitif sistem koordinasi manusia. *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi*, 2(2), 113–120. <http://jurnal.um-palembang.ac.id/index.php/dikbio>
- Susilo, R. D. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. *Skripsi*, 1–112.
file:///C:/Users/Jo/Downloads/Documents/SKRIPSI RATIH.pdf
- Swari, K. G. Y., Mulyantari, N. K., & Yasa, I. W. P. S. (2022). Hubungan Melewatkan Sarapan terhadap Kejadian Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 116–121. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Taekab, A. H., Suryati, C., & Kusumastuti, W. (2019). Analisis Persepsi Pasien Terhadap Mutu Pelayanan Puskesmas Dan Hubungannya Dengan Kepuasan Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Leyangan Kabupaten Semarang Tahun 2018. *Jkm, Volume 7*(ISSN: 2356-3346), 31–40.
- Tandirerung Janrio, F. (2019). *Hubungan indeks massa tubuh terhadap gangguan muskuloskeletal pada pasien pralansia dan lansia di puskesmas kamonji palm*. 5(2), 9–17.
- Wang, Y., Luo, S., Hou, Y., Wang, K., & Zhang, Y. (2022). Association between overweight, obesity and sleep duration and related lifestyle behaviors is gender and educational stages dependent among children and adolescents aged 6-17 years: a cross-sectional study in Henan. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14068-x>
- Wong, P. M., Barker, D., Roane, B. M., Reen, E. Van, & Carskadon, M. A. (2022). *Sleep regularity and body mass index : findings from a prospective study of first-year college students*. February, 1–7.
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan Imt Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.40-45>
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Zahra Wulandari, M., Fuad Hamdi, A., Zahra Nurhalisa, F., Fawwaz, D., Hutabarat, P., Septiani, G. C., Nurazizah, D. A., & Puspawati, S. (2023). Penggunaan Perhitungan Indeks Massa Tubuh sebagai Penanda Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Rombel 2D. *Jurnal Analis*, 2(2), 124–131. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Zaiyati, N., & Ridwan, A. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Tugas

Akhir. *JIM FKep*, VII(3), 25–29.

Zitser, J., Allen, I. E., Falgàs, N., Le, M. M., Neylan, T. C., Kramer, J. H., & Walsh, C. M. (2022). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *PLoS ONE*, 17(6 June), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270095>



Lampiran 9 Hasil Uji Plagiasi



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 26 Desember 2024 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

UMMPASTI

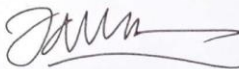
Nama : BAYUNINGSIH
 NIM : 202010420311026
 Program Studi : Ilmu Keperawatan
 Bidang Minat : Keperawatan Dasar
 Judul Naskah : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA


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	12
5	Bab 7 (Kesimpulan dan saran)	15	5
6	Naskah Publikasi	25	25

Keputusannya : **LOLOS** / ~~TIDAK LOLOS~~ plagiasi

Malang, 26 Desember 2024
 Petugas pengecek plagiasi





Kampus I
 J. Rombeng 1 Malang, Jawa Timur
 T. 021 241 251 252 (Pusat)
 F. 021 241 401 405

Kampus II
 J. Ronggopitu (Sukani) No 100 Malang, Jawa Timur
 T. 021 241 251 244 (Pusat)
 F. 021 241 241 245

Kampus III
 J. Raya Tuguas No 280 Malang, Jawa Timur
 T. 021 241 404 019 (Pusat)
 F. 021 241 401 405
 E. akademik@umm.ac.id

CS Dipindai dengan CamScanner