

202210490311102

Puan Marhayni

Prodi Fisioterapi

**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN FISIK DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Oleh :**

**Puan Marhayni**

**202210490311102**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**

202210490311102

Puan Marhayni

Prodi Fisioterapi



**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN FISIK DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar**

**Sarjana Fisioterapi**

**Oleh :**

**Puan Marhayni**

**202210490311101**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2026**

202210490311102

Puan Marhayni

Prodi Fisioterapi

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN FISIK DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh**

**PUAN MARHAYNI**

**202210490311102**

Skrripsi ini telah disetujui :

Malang, 28 April 2026

Pembimbing I



Rakhmad Rosadi, SST.,Ftr.,M.Sc(PT).,PhD

NIDN. 0721078701

Pembimbing II



Safun Rahmanto, SST.,Ft.,Ftr.,M.Fis

NIDN. 0710078403

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Dimas Sondang Irawan, SST, Ft., M.Fis., Ph. D

NIP-UMM. 11414100567

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh  
**Puan Marhayni**  
202210490311102

Dewan Penguji Akhir Skripsi Program Studi SL Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang

Penguji I

Arvs Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes  
NIDN. -

Penguji II

Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc  
NIDN.0714049101

Penguji III

Rakhmad Rosadi, SST.Ft., M.Sc.PT., PhD  
NIDN:0721078701

Penguji IV

Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis  
NIDN.0710078403

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



Dr. apt. Hidayah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS  
NIP.UMM. 11406090449

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Puan Marhayni

NIM : 202210490311102

Prodi : S1 Fisioterapi

Judul : Hubungan antara Kelelahan Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Fisioterapi Universitas Muhammdiyah Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan hasil pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 14/2/2026

Yang menyatakan,

Puan Marhayni

202210490311102



**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN FISIK DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FISIOTERAPI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**ABSTRAK**

**Puan Marhayni<sup>1</sup>, Rakhmad Rosadi<sup>2</sup>, Safun Rahmanto<sup>3</sup>**

*Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,*

*Universitas Muhammadiyah Malang*

*Korespondensi : [puanmarhayni@webmail.umm.ac.id](mailto:puanmarhayni@webmail.umm.ac.id)*

---

**Latar Belakang :** Kelelahan fisik merupakan kondisi yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan aktivitas akademik dan nonakademik yang tinggi. Pada mahasiswa fisioterapi, aktivitas praktik, pembelajaran teoritis, serta pola hidup yang kurang teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan fisik. Kondisi ini berpotensi memengaruhi proses pemulihan tubuh, salah satunya melalui kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik dan performa harian mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kelelahan fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

**Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kelelahan Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *non-eksperimental* dengan desain deskriptif korelatif pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner, yaitu *Fatigue Assessment Scale* (FAS) untuk mengukur kelelahan fisik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan untuk menilai hubungan antara kedua variable menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil :** Hasil analisa data menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai 0,562 ( $p>0,05$ ) maka dinyatakan tidak ada hubungan antara kelelahan fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

**Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

**Kata Kunci :** Kelelahan fisik, Kualitas tidur, Mahasiswa fisioterapi, FAS, PSQI

---

Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FATIGUE AND  
SLEEP QUALITY IN PHYSIOTHERAPY STUDENTS OF  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MALANG**

**ABSTRACT**

**Puan Marhayni<sup>1</sup>, Rakhmad Rosadi<sup>2</sup>, Safun Rahmanto<sup>3</sup>**

*Departement of S1 Physiotherapy, Faculty of Health Sciences,*

*University of Muhammadiyah Malang*

*Correspondence : [puanmarhayni@webmail.umm.ac.id](mailto:puanmarhayni@webmail.umm.ac.id)*

---

**Background:** Physical fatigue is a condition frequently experienced by students due to the high demands of academic and non-academic activities. In physiotherapy students, practical activities, theoretical learning, and an irregular lifestyle can increase the risk of physical fatigue. This condition has the potential to affect the body's recovery process, one of which is through sleep quality. Poor sleep quality can impact physical function and daily performance. Therefore, this study aims to analyze the relationship between physical fatigue and sleep quality in physiotherapy students at the University of Muhammadiyah Malang.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the relationship between physical fatigue and sleep quality in physiotherapy students at the University of Muhammadiyah Malang.

**Method:** This study used a *non-experimental* quantitative method with a descriptive, correlative, *cross-sectional* design. The study population was students of the Physiotherapy Study Program at the University of Muhammadiyah Malang. Data collection was conducted using questionnaires: the *Fatigue Assessment Scale* (FAS) to measure physical fatigue and the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) to measure sleep quality. Data analysis was performed to assess the relationship between the two variables using the *Chi-Square* test.

**Results:** Data analysis using the *Chi-square* test yielded a value of 0.562 ( $p>0.05$ ), indicating no relationship between physical fatigue and sleep quality in physiotherapy students at the University of Muhammadiyah Malang.

**Conclusion:** There is no significant relationship between physical fatigue and sleep quality in physiotherapy students at the University of Muhammadiyah Malang.

**Keywords:** Physical fatigue, Sleep quality, Physiotherapy students, FAS, PSQI

---

Undergraduate Program in S1 Physiotherapy, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Malang.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim Allahummasholli ala sayyidina Muhammad wa ala ali sayyidina Muhammad*

Puji Syukur Penulis panjatkan kepada Allah SWT, Sang Maha Absolut, Sang Penguasa Alam Semesta, yang telah memberikan kehidupan, dan petunjuk, serta yang telah memberikan limpahan Rahmat dan karunianya. Sesungguhnya sholatku, perjuanganku, hidup dan matiku, aku persembahkan kepada Allah SWT. Berkat Rahmat-Nya pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kelelahan Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mendapatkan ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. apt. Hidajah Rachmawati, S.Si., Sp.FRS., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang beserta staf pendidik yang telah memberikan kesempatan serta bantuan dalam proses perkuliahan selama ini.

3. Bapak Dimas Sondang Irawan, SST.fT., M.Fis., Ph.D, selaku Kepala Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah banyak membantu dalam menjalani pendidikan di Program Studi Fisioterapi ini.
4. Bapak Rakhmad Rosadi, SST.Ft., M.Sc.PT., PhD selaku Dosen Pembimbing I penulis yang telah mewakafkan waktunya untuk membimbing Penulis dalam menyelesaikan penulisan ini serta memberikan ilmu dan arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis selaku Dosen Pembimbing II penulis, yang telah mengikhhlaskan waktunya untuk membimbing penulis serta memberikan banyak ilmu dan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Bapak Arys Hasta Baruna, S.Ft., M.Kes selaku Dosen penguji I yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan, koreksi, serta arahan yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Ali Multazam, S.Ft., Physio., M.Sc selaku Dosen penguji II atas kesediaannya menjadi penguji dan memberikan saran, kritik, dan bimbingan yang membangun, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Ibu Sri Sunaringsih Ika Wardojo, SKM, M.PH. Ph.D selaku Dosen wali Penulis yang telah memberikan banyak ilmu, arahan dan masukan kepada penulis selama menjalani pendidikan di Program Studi S1 Fisioterapi ini.
9. Terima kasih kepada segenap dosen beserta laboran Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang atas ilmu, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.

10. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner. Partisipasi dan kesediaan mereka sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
11. Untuk kedua orang terkasih dan tercinta guru pertama bagi Penulis dalam hidup ini, penghargaan dan ucapan terima kasih penulis hanturkan kepada Ayahanda dan Ibunda, yang dengan cinta dan kasih sayang yang selalu tercurahkan serta selalu memberi dukungan moril maupun materil bagi penulis dalam segala keadaan yang dilalui penulis, sampai penulis dapat menyelesaikan tanggung jawab ini. Dan ucapan terima kasih penulis hanturkan pula untuk keluarga besar, yang telah memberikan sesuatu hal yang terbaik bagi penulis, semoga Allah SWT senantiasa memberikan kerahmatan dan keberkahan. Aamiin
12. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kakak tercinta Jihad Nur Iman, S.H yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan moral selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan perhatiannya sangat berarti bagi penulis.
13. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman Fisioterapi C atas kebersamaan dan dukungan selama proses skripsi ini. Semoga kita semua dimudahkan dalam langkah ke depan.
14. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada sahabatsahabat tercinta Nurazizah Samsun, Rima Melati Putri, Liski, Ninditya Putri Aliyah Tan, Frayti Basyarewan, dan Queen Mutmainah Umaternate, yang selalu hadir di setiap suka dan duka, memberikan semangat ketika penulis lelah, dan menjadi

tempat berbagi tawa maupun cerita. Dukungan, perhatian, dan kebersamaan kalian menjadi sumber motivasi yang tak ternilai, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lebih semangat dan penuh rasa syukur.

15. Saya juga mau mengucapkan Terima Kasih kepada diri saya sendiri, sebagai anak tengah yang telah berusaha kuat dan bertahan sampai di titik ini. Untuk semua luka yang diam-diam sembuh sendiri, untuk semua tangis yang ditahan supaya tidak merepotkan siapa -siapa, saya bangga karena masih mampu bertahan dan menyelesaikan semuanya hingga saat ini.

Serta pihak lain yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa, penulis ucapkan terima kasih. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, serta skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pihak-pihak yang membacanya.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	50
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II .....	12
TINJAUAN PUSTAKA .....	12
A. Konsep Tidur .....	12

B.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur .....	13
C.	Gangguan Tidur .....	14
D.	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk .....	15
E.	Kelelahan .....	15
F.	Mahasiswa .....	17
BAB III .....		20
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....		20
B.	Kerangka Konsep .....	20
C.	Hipotesis Penelitian .....	21
BAB IV .....		22
METODE PENELITIAN .....		22
A.	Desain Penelitian .....	22
B.	Kerangka Penelitian.....	23
C.	Populasi, Sampel, Sampling .....	24
G.	Variabel Penelitian .....	25
H.	Definisi Operasional .....	26
I.	Instrumen Penelitian .....	27
J.	Tempat Penelitian .....	27
K.	Waktu Penelitian .....	28
L.	Etika Penelitian .....	28
M.	Teknik Pengumpulan Data .....	29
N.	Alat Pengumpulan Data .....	30
O.	Prosedur Pengumpulan Data .....	30

P. Teknik Analisis Data.....	32
BAB V .....	35
HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA .....	35
A. Karakteristik Responden .....	35
B. Uji Analisa Data .....	38
BAB VI.....	40
PEMBAHASAN .....	40
A. Karakteristik Responden .....	40
B. Hubungan antara Kelelahan Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FisioterapiUniversitasMuhammadiyahMalang.....	44
C. Keterbatasan Penelitian.....	46
D. ImplikasiPenelitian.....	47
BAB VII.....	48
KESIMPULANDAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
LAMPIRAN .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	xvii

**DAFTAR TABEL**

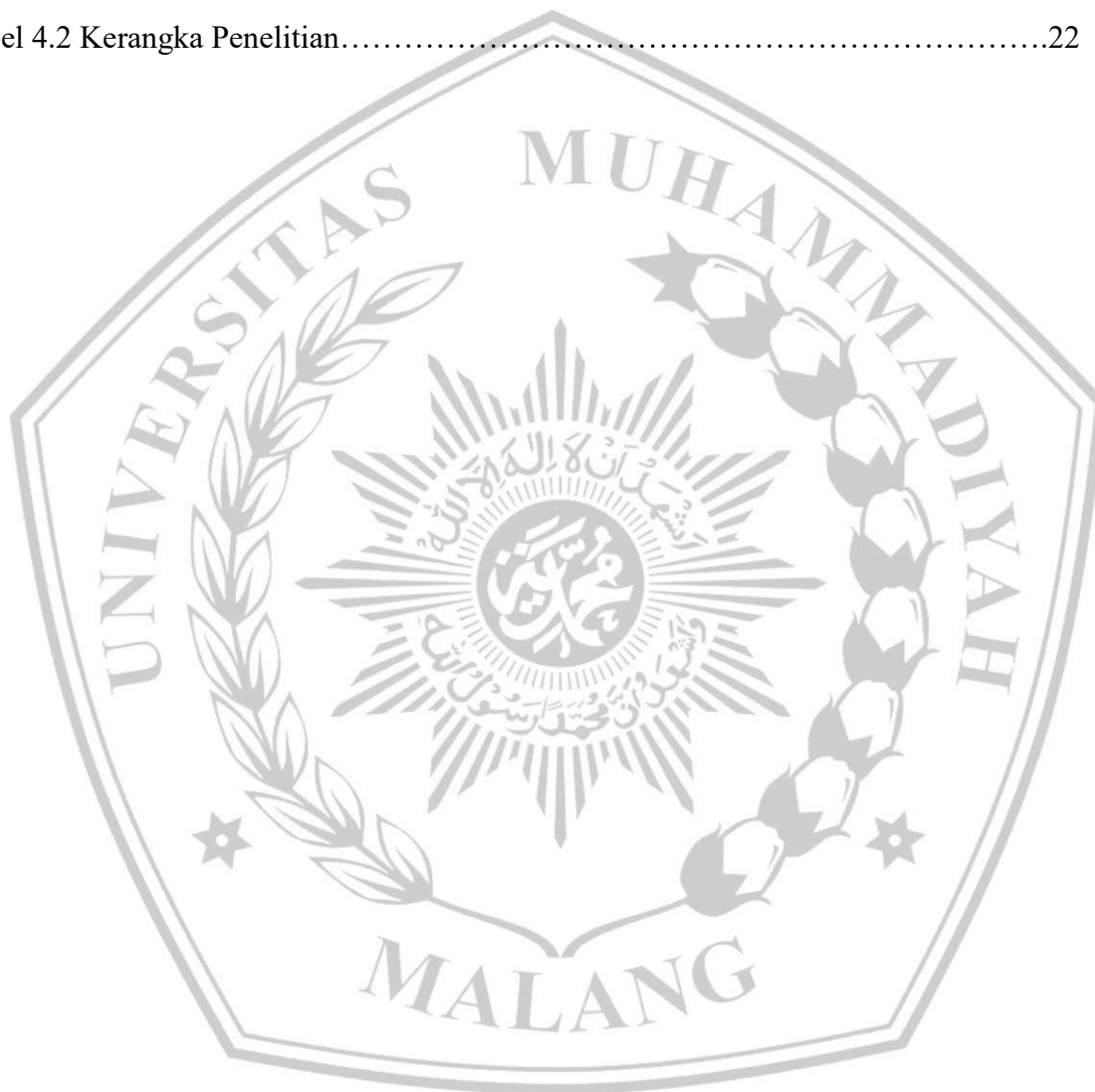
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....8

Tabel 1.2 Definisi Operasional .....25



### DAFTAR BAGAN

Tabel 3.1 Kerangka Konsep.....	19
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	21
Tabel 4.2 Kerangka Penelitian.....	22



**DAFTAR PUSTAKA**

- Ajar, B., Metodologi, P., Bagi, P., Akuntansi, M., Wijayanti, R., Paramita, D., Rizal, M. M. N., Riza, C., & Sulistyan, B. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Anwar, M., Jurusan, H., Fakultas, K., Dan, K., Kesehatan, I., Islam, U., Alauddin, N., & Abstrak, M. (n.d.). *Pengaruh tingkat kelelahan akibat aktivitas fisik malam dengan kejadian insomnia pada olahragawan futsal mahasiswa uin alauddin makassar tahun 2016*.
- Baning Bagas P, P. R., & Prastawa, H. (n.d.). *Analisis tingkat kelelahan serta keluhan anggota tubuh menggunakan metode swedish occupational fatigue inventory (sofi) dan nordic body map (nbm)* (Studi Kasus Pekerja Divisi Produksi PT XYZ).
- Bouloukaki, I., Tsiligianni, I., Stathakis, G., Fanaridis, M., Koloï, A., Bakiri, E., Moudatsaki, M., Pouladaki, E., & Schiza, S. (2023). *Sleep Quality and Fatigue during Exam Periods in University Students: Prevalence and Associated Factors. Healthcare (Switzerland)*, 11(17). <https://doi.org/10.3390/healthcare11172389>
- Heryana, N., & Wiratmo, P. A. (2023). *Pengantar metodologi penelitian*. <https://www.researchgate.net/publication/374169624>
- Indra Prakoso, D., Setyaningsih, Y., Kurniawan, B., & Kesehatan Masyarakat, F. (2018). *Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan x* (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa Singgih Dirga Gunarsa, Sapto Wibowo*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ*. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- Khalishah, K., Safirah, Y., Ulmy Mahmud, N., Mutthalib, N. U., Epidemiologi, P., & Masyarakat, K. (2024). *Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia*. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 5, Issue 2).
- Lestari, I. D., Chirzun, A., & Nurhasanah, N. (2022a). *Analisis Kelelahan Kerja Menggunakan Fatigue Assessment Scale pada PT. Indonesia Power Priok POMU*. In *Jurnal Metris* (Vol. 23). <http://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/metris>
- Lestari, I. D., Chirzun, A., & Nurhasanah, N. (2022b). *Analisis Kelelahan Kerja Menggunakan Fatigue Assessment Scale pada PT. Indonesia Power Priok POMU*. In *Jurnal Metris* (Vol. 23). <http://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/metris>

- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (n.d.-a). *Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (psqi) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (n.d.-b). *Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (psqi) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Marin, H., Wiwiek Indrayani, A., Hendra, M., Nugraha, S., Made, I., Dinata, K., Studi, P., Fisioterapi, S., & Fisioterapi, D. P. (n.d.). *Kualitas Tidur Buruk Memperlambat Waktu Reaksi Visual pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*.
- Maryam, L., Sopiah, P., & Inriyana, R. (2024). *Comparative effect of espresso coffee and cappucino coffee on insomnia in adults: systematic review*. *Buletin Veteriner Udayana*, 1168–1180. <https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p23>
- 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>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Pua, T. L. C. A., Kawatu, P. A. T., Kapantow, N. H., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). *Hubungan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator boiler dan turbin di pjbs pembangkit listrik tenaga uap amurang*. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 1).
- Purnamasari, S., Istichomah, B., & Hamida, M. (2025a). *Faktor-Faktor yang Berkorelasi dengan Kelelahan Kerja pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 177–187. <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i02.3764>
- Purnamasari, S., Istichomah, B., & Hamida, M. (2025b). *Faktor-Faktor yang Berkorelasi dengan Kelelahan Kerja pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 177–187. <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i02.3764>
- Putri Lutfiatul Ulum, O., Dewi Cahyaningrum, E., Studi Keperawatan Program Sarjana, P., Kesehatan, F., Harapan Bangsa Jl Raden Patah No, U., Kembaran, K., Banyumas, K., & Tengah, J. (2022). *Gambaran kualitas tidur pada lansia di iryouhojin nanrenkai katsuren byouin jepang*. 3(7).
- Rahayu Ningsih, V., & Sri Rahyuni, V. (2023). *Analisis Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi Analysis of the Use of Smasrtphone and Stress with the Incidence of Insomnia in Public Health Students at University of Jambi*. In *Jurnal Kesmas Jambi* (Vol. 7, Issue 1). JKMJ.

- Rahmayanti, D., & Setyowati, A. (2025). *The Relationship Between Fatigue Level and Sleep Quality Among 2022 Nursing Students Universitas Lambung Mangkurat*. In JKPBK (Vol. 8, Issue 1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). *Predictors of well-being among college students*. *Journal of American College Health*, 64(2), 116–124. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>
- Sajadi, S. A., Farsi, Z., Rajaei, N., Mazhari, M. S., & Habibi, H. (2018). *Sleep quality and the factors affecting the fatigue severity and academic performance of students at AJA university of medical sciences*. In *Journal of Advances in Medical Education (JAMED)* (Vol. 1, Issue 2).
- Saputri, B. C., & Lontoh, S. O. (2023). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran*. In *JKKT Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara* (Vol. 2, Issue 1).
- Saputri, J., Wicaksono, U., Ridhani Program Studi Fisioterapi, A., Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin, S., Jafri Zam-Zam No, J. H., & Selatan, K. (n.d.). *Analisis pengaruh faktor individu dan kebiasaan olahraga dengan kelelahan kerja analysis of the influence of individual factors and exercise habits onworkfatigueabstrak*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>
- Taghsya Dhaneswara Patya, Rokhmah, N. A., & Masitoh, R. (2024). *The correlation between sleep quality and fatigue in students at 'Aisyiyah University Yogyakarta*. *International Journal of Health Science and Technology*, 6(2), 116–125. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v6i2.3740>
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). *Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah ProfDR Hamka. Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Uyar, K., Gündoğan, R., Gürbüz, Ö. B., & Özçakar, N. (2016). *Tıp fakültesi klinik dönem öğrencilerinde yorgunluk ve uyku kalitesinin durumu*. *Marmara Medical Journal*, 29(3), 164–169. <https://doi.org/10.5472/MMJoa.2903.05>



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



# FAKULTAS ILMU KESEHATAN

## FISIOTERAPI

fisioterapi.umm.ac.id | fisioterapi@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

- Nama : Puan Marhayni
- NIM : 202210490311102
- Program Studi : S1 Fisioterapi
- Judul Naskah : Hubungan Antara Kelelahan Fisik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang
- Jenis Naskah : Skripsi / Artikel Ilmiah
- Keperluan : Mengikuti Ujian Seminar Hasil Skripsi
- Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10 %	2%
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	28 %	2%
3	Bab 3 & 4 (Kerangka konsep & metodologi)	35 %	3%
4	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15 %	0%
5	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5 %	4%
6	Artikel Ilmiah	15 %	%

Keputusannya : Dapat melaksanakan seminar hasil skripsi

Malang, 1 April 2026  
Tim Deteksi Plagiasi Prodi Fisioterapi FIKES UMM



**Nurul Aini Rahmawati, S.Ft., Ftr., M.Biomed**  
NIP. 180321081995



Kampus I

Jl. Banjung 1 Malang Jawa Timur  
Telp: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Gondongan Selatan No. 188 Malang, Jawa Timur  
Telp: +62 341 460 435

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

Dipindai dengan CamScanner