

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Instrumen karakteristik responden

#### Kuesioner Karakteristik Responden

Tanggal :

Waktu :

Lengkapi pertanyaan dibawah sesuai dengan data diri Anda dan lingkari angka pada pilihan jawaban (data dan jawaban Anda akan terjamin kerahasiaannya).

Nama (inisial) :

Usia : 1. 10-13 tahun

2. 14-16 tahun

3. 17-19 tahun

Lama tinggal di pesantren : 1. <1 tahun

2. 1-2 tahun

3. >2 tahun

Kebiasaan tidur siang : 1. Tidak pernah

2. 1-2x dalam seminggu

3. 3-4x dalam seminggu

4. >5x dalam seminggu

Kelas : 1. X (sepuluh)

2. XI (sebelas)

3. XII (dua belas)

**Lampiran 2. Instrumen *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia**

*Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*

**Perintah:**

**Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda dalam sebulan terakhir. Mohon jawab semua pertanyaan sesuai dengan kondisi Anda selama sebulan terakhir ini.**

1. Jam berapa biasanya Anda tidur?
2. Berapa lama (dalam menit) Anda bisa mengantuk dan jadi tertidur tiap malam?
3. Jam berapa biasanya Anda bangun pagi?
4. Berapa jam Anda benar-benar tertidur pada malam hari? (Jawaban ini berbeda dengan waktu yang Anda habiskan di tempat tidur)

5	Dalam sebulan yang lalu, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur dikarenakan....	Tidak selama sebulan yang lalu	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga atau lebih dari tiga kali dalam seminggu
	a. Tidak bisa tidur selama 30 menit				
	b. Terbangun di tengah malam atau dini hari				
	c. Terbangun karena harus ke toilet				
	d. Tidak bisa bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Mengalami nyeri				

	j. Alasan lain, deskripsikan termasuk berapa sering Anda mengalami gangguan tidur dikarenakan alasan lain ini				
6	Selama sebulan terakhir, berapa lama Anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep) untuk memudahkan Anda tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami masalah untuk tetap terjaga atau mengantuk ketika menyetir kendaraan, saat makan, atau aktivitas sosial				
		Tidak menjadi masalah sama sekali	Sedikit menjadi masalah	Cukup menjadi masalah	Sangat menjadi masalah
8	Selama sebulan terakhir, apakah Anda bermasalah dalam menyelesaikan masalah?				
		Sangat bagus	Cukup bagus	Kurang bagus	Tidak bagus
9	Selama sebulan terakhir, bagaimanakah penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda?				

**Lampiran 3. SPSS *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)***

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 14-16 tahun	61	57.0	57.0	57.0
17-19 tahun	46	43.0	43.0	100.0
Total	107	100.0	100.0	

**Lama Tinggal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <1 tahun	41	38.3	38.3	38.3
1-2 tahun	26	24.3	24.3	62.6
>2 tahun	40	37.4	37.4	100.0
Total	107	100.0	100.0	

**Kebiasaan Tidur Siang**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x Seminggu	12	11.2	11.2	11.2
3-4x Seminggu	40	37.4	37.4	48.6
>5x Seminggu	55	51.4	51.4	100.0
Total	107	100.0	100.0	

**Kelas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid X (sepuluh)	41	38.3	38.3	38.3
XI (sebelas)	30	28.0	28.0	66.4
XII (dua belas)	36	33.6	33.6	100.0
Total	107	100.0	100.0	

**Penilaian Subjektif Tidur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	9	8.4	8.4	8.4
Baik	65	60.7	60.7	69.2
Kurang	28	26.2	26.2	95.3
Sangat Kurang	5	4.7	4.7	100.0
Total	107	100.0	100.0	

**Latensi Tidur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ≤15 menit	70	65.4	65.4	65.4
16-30 menit	34	31.8	31.8	97.2
31-60 menit	3	2.8	2.8	100.0
Total	107	100.0	100.0	

### Durasi Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6-7 jam	2	1.9	1.9	1.9
5-6 jam	52	48.6	48.6	50.5
≤ 5 jam	53	49.5	49.5	100.0
Total	107	100.0	100.0	

### Efisiensi Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ≥85%	107	100.0	100.0	100.0

### Gangguan Tidur Malam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	3	2.8	2.8	2.8
1x Seminggu	89	83.2	83.2	86.0
2x Seminggu	15	14.0	14.0	100.0
Total	107	100.0	100.0	

### Penggunaan Obat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	107	100.0	100.0	100.0

### Disfungsi Siang Hari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	15	14.0	14.0	14.0
1x Seminggu	42	39.3	39.3	53.3
2x Seminggu	41	38.3	38.3	91.6
≥3x Seminggu	9	8.4	8.4	100.0
Total	107	100.0	100.0	

### Skor Total PSQI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	23	21.5	21.5	21.5
Buruk	84	78.5	78.5	100.0
Total	107	100.0	100.0	

## Lampiran 4. Form Persetujuan Pengambilan Data Awal



### Fakultas Kedokteran UNDIP

#### Form Persetujuan Surat Pengambilan Data Awal

NIM : 22020122140050  
Nama Lengkap : Auda Ziddan Tamama  
No. HP/WA : 089630062491  
Tujuan Surat : Kepala Pondok Pesantren Ma'had As Surkati  
Alamat Surat : Jl. Blotongan, Prampelan, Blotongan, Kec. Sidorejo Jl. Blotongan,  
Prampelan, Blotongan, Kec. Sidorejo  
Prodi : Sarjana Keperawatan  
Departemen : Ilmu Keperawatan  
Tempat Penelitian : Ma'had As Surkati  
Judul/Topik : Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Pembatasan  
Penggunaan Gawai Di Pondok Pesantren  
Pembimbing : Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
Pendaftaran Surat : Selasa, 26 Agustus 2025  
Pengambilan Surat : Selasa, 26 Agustus 2025 00:00  
Status : Proses Cetak  
Keterangan : Membawa Berkas Persetujuan Dosen Pembimbing

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP 197705232005012002

## Lampiran 5. Form Persetujuan Etical Clearance



### Fakultas Kedokteran UNDIP

#### Form Persetujuan Surat Ethical Clearance

NIM : 22020122140050  
Nama Lengkap : Auda Ziddan Tamama  
No. HP/WA : 089630062491  
Tujuan Surat : Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang  
Departemen : Departemen Ilmu Keperawatan  
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan  
Tempat Penelitian : Pondok Pesantren As Surkati  
Judul/Topik : Gambaran Kualitas Tidur Pada Santri Usia Remaja Dengan Pembatasan Penggunaan Gawai Di Pondok Pesantren  
Pembimbing : Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
Pendaftaran Surat : Selasa, 18 November 2025  
Pengambilan Surat : Selasa, 18 November 2025  
Status : Pemberkasan  
Keterangan : Membawa Berkas Persetujuan Dosen Pembimbing

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
NIP. 197705232005012002

## Lampiran 6. Surat Permohonan Etical Clearance



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Prof. Mr. Sunario  
Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275  
Telepon/Faksimile (024) 76928010  
Laman: www.fk.undip.ac.id  
Pos-el: dean[at]fk.undip.ac.id

25 NOV 2025

Nomor : 31 /UN7.F4.6.8/PP/XI/2025  
Lampiran : 1 Bendel Proposal  
Perihal : Permohonan Ethical Clearance

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro  
Gedung A/Mayjen dr.R.Soewondo Sastrodiprojo, Tembalang  
Semarang

Kami beritahukan bahwa mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran UNDIP tersebut dibawah ini:

Nama : Auda Ziddan Tamama  
NIM : 22020122140050  
No. HP : 089630062491  
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur pada Santri Usia Remaja dengan Pembatasan  
Penggunaan Gawai di Pondok Pesantren

Akan melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren As Surkati.

Proposal yang bersangkutan sudah melalui proses review akademik di Departemen Ilmu  
Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Pembimbing : Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.


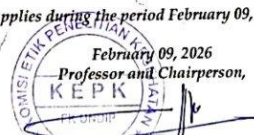
Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengajukan permohonan Ethical Clearance untuk  
penelitian tersebut.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi

Agus Santoso, S.Kep., M.Kep  
NIP 197208211999031002

## Lampiran 7. Lembar Etical Clearance

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI <b>UNIVERSITAS DIPONEGORO</b> <b>FAKULTAS KEDOKTERAN</b> <b>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b>	Jalan Prof. Mr. Sunario Kampus Universitas Diponegoro Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275 Telepon/Faksimile (024) 76928010/ 76928011 Laman www.fk.undip.ac.id, Pos-el: dean[at]fk.undip.ac.id
	<b>ETHICAL CLEARANCE</b> <b>No. 027/EC/KEPK/FK-UNDIP/II/2026</b>	
Protokol penelitian yang diusulkan oleh: <i>The research protocol proposed by</i>		
<b>Peneliti Utama</b>	: Auda Ziddan Tamama	
<i>Principal Investigator</i>		
<b>Pembimbing</b>	: Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom	
<i>Mentor</i>		
<b>Nama Institusi</b>	: Program Studi Ilmu Keperawatan	
<i>Name of the Institution</i>	Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang	
<b>Dengan Judul</b>	: Gambaran Kualitas Tidur Pada Santri Usia Remaja Dengan Pembatasan	
<i>Title</i>	Penggunaan Gawai Di Pondok Pesantren	
<b>Tempat Penelitian</b>	: Pondok pesantren As Surkati Salatiga	
<i>Research Place</i>		
Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.		
<i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i>		
Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 09 Februari 2026 sampai dengan tanggal 09 Februari 2027.		
<i>This declaration of ethics applies during the period February 09, 2026 until February 09, 2027</i>		
 February 09, 2026 Professor and Chairperson, KEPK		
Prof. Dr. dr. Banundari Rachmaiwati, Sp.PK, Subsp.E.M.(K), Subsp.B.D.K.T.(K) NIP. 19600606 198811 2 002		

## Lampiran 8. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
FAKULTAS KEDOKTERAN

Jalan Prof. Mr. Sunario  
Tembalang, Semarang, Kode Pos 50275  
Telepon/Faksimila (024) 75923010  
Laman: www.fk.undip.ac.id  
Pos-el: dean@fk.undip.ac.id

Nomor : III4 /UN7.F4.1/PP/II/2026  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

26 FEB 2026

Yth. Pimpinan Pondok Pesantren As Surkati  
Blotongan, Kec. Sidorejo, 50715  
Salatiga

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian pada mata kuliah Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP, maka kami mohon kesediaan saudara memberikan izin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Auda Ziddan Tamama  
NIM : 22020122140050  
No. HP : 089630062491  
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur pada Santri Usia Remaja dengan Pembatasan Penggunaan Gawai di Pondok Pesantren  
Pembimbing : Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.

Untuk melakukan penelitian di Pondok pesantren As Surkati Salatiga.

Demikian surat kami. Atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan  
Wakil Dekan Akademik dan Kemahasiswaan

dr. Mulihatul Muniroh, M.Si., Med., Ph.D.  
NIP 198302182009122004

Tembusan:  
1. Dekan FK UNDIP  
2. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP

## Lampiran 9. Lembar Konsultasi


## LEMBAR KONSULTASI

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Keterangan	Paraf Dosen
1	25 Agustus 2025	Pengajuan judul skripsi	Konsultasi mengenai topik dan judul skripsi yang akan diajukan.	
2	26 Agustus 2025	Konsultasi BAB 1 (Pendahuluan)	Menerima koreksi pada latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian.	
3	27 Agustus 2025	Revisi BAB 1 dan Pengajuan BAB 2	Perbaikan BAB 1 dan pengajuan tinjauan pustaka.	
4	4 September 2025	Konsultasi BAB 2 (Tinjauan Pustaka)	Menerima koreksi pada kajian teori dan kerangka konsep.	
5	8 September 2025	Revisi BAB 2 dan Pengajuan BAB 3	Perbaikan BAB 2 dan pengajuan metode penelitian.	
6	17 September 2025	Konsultasi BAB 3 (Metode Penelitian)	Menerima koreksi pada desain penelitian, populasi, dan sampel.	
7	9 Oktober 2025	Revisi BAB 3	Perbaikan metode penelitian dan instrumen penelitian.	
8	17 Oktober 2025	Persiapan seminar proposal	Finalisasi BAB 1, BAB 2, dan BAB 3 untuk seminar proposal.	
9	20 Desember 2025	Seminar proposal	Pelaksanaan seminar proposal skripsi.	
10	10 November 2025	Revisi pasca seminar proposal	Perbaikan berdasarkan masukan dari dosen penguji saat seminar proposal.	
11	19 Februari 2026	Pengajuan BAB 4 (Hasil)	Menerima koreksi pada hasil kegiatan project.	
12	5 Maret 2026	Pengajuan BAB 5 dan BAB 6	Menerima koreksi pada pembahasan dan simpulan.	
13	6 Maret 2026	Revisi BAB 4, BAB 5, dan BAB 6	Perbaikan keseluruhan BAB 4, BAB 5, dan BAB 6.	
14	7 Maret 2026	Acc Skripsi	Skripsi disetujui oleh dosen pembimbing untuk sidang.	

## Lampiran 10. Catatan Hasil Konsultasi

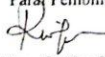
Hari/tanggal : 25 Agustus 2025

**Catatan:**  
Konsultasi pengajuan judul skripsi. Judul disetujui dengan beberapa penyesuaian.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)


Hari/tanggal : 26 Agustus 2025

**Catatan:**  
Perbaikan latar belakang masalah agar lebih spesifik dan sesuai fenomena. Rumusan masalah disesuaikan.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)


Hari/tanggal : 27 Agustus 2025

**Catatan:**  
BAB 1 sudah diperbaiki. BAB 2 perlu penambahan referensi terbaru dan penyesuaian kerangka konsep.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

Hari/tanggal : 4 September 2025

**Catatan:**  
Tinjauan pustaka perlu diperkuat dengan jurnal terbaru. Kerangka teori disesuaikan.

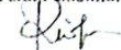
Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

**Hari/tanggal : 8 September 2025**

**Catatan:**

BAB 2 sudah diperbaiki. BAB 3 perlu penyesuaian pada teknik pengambilan sampel.

Paraf Pembimbing



(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)

**Hari/tanggal : 17 September 2025**

**Catatan:**

Desain penelitian disesuaikan. Instrumen penelitian perlu ditambahkan.

Paraf Pembimbing



(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)

**Hari/tanggal : 9 Oktober 2025**

**Catatan:**

Revisi metode penelitian selesai. Persiapan dokumen untuk seminar proposal.

Paraf Pembimbing



(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)

**Hari/tanggal : 17 Oktober 2025**

**Catatan:**

Finalisasi seluruh bab proposal. Dokumen siap untuk didaftarkan seminar proposal.


Paraf Pembimbing



(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)


**Hari/tanggal : 20 Desember 2025**

**Catatan:**  
Seminar proposal dilaksanakan. Menerima masukan dari dosen penguji.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

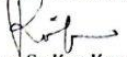
**Hari/tanggal : 10 November 2025**

**Catatan:**  
Melakukan revisi berdasarkan masukan dosen penguji saat seminar proposal.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

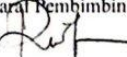
**Hari/tanggal : 19 Februari 2026**

**Catatan:**  
Menambahkan poin hasil pengkajian dengan tujuan project.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

**Hari/tanggal : 5 Maret 2026**

**Catatan:**  
Perbaiki pada poin pembahasan dan simpulan agar sesuai dengan hasil.

Paraf Pembimbing  
  
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

Hari/tanggal : 6 Maret 2026

**Catatan:**

Perbaiki keseluruhan BAB 4, BAB 5, dan BAB 6. Penulisan disesuaikan.

Paraf Pembimbing



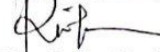
(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

Hari/tanggal : 7 Maret 2026

**Catatan:**

Skripsi di-ACC oleh dosen pembimbing. Siap untuk didaftarkan sidang skripsi.

Paraf Pembimbing



(Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep.Kom)

## Lampiran 11. Turnitin

0\_Auda-Ziddan-Tamama\_Skripsi\_1-6-aja-gWI7D5BX.pdf

ORIGINALITY REPORT

**19%**  
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet	139 words — 1%
2	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet	115 words — 1%
3	<a href="http://eprints2.undip.ac.id">eprints2.undip.ac.id</a> Internet	99 words — 1%
4	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet	85 words — 1%
5	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet	77 words — < 1%
6	<a href="http://repository.unissula.ac.id">repository.unissula.ac.id</a> Internet	70 words — < 1%
7	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet	66 words — < 1%
8	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet	61 words — < 1%
9	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet	61 words — < 1%
10	<a href="https://storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com">storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com</a>	55 words — < 1%
Internet		
11	<a href="http://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet	54 words — < 1%
12	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet	53 words — < 1%
13	<a href="http://eprints.ukh.ac.id">eprints.ukh.ac.id</a> Internet	50 words — < 1%
14	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet	50 words — < 1%
15	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet	48 words — < 1%
16	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet	47 words — < 1%

Tidak ada yang lainnya lagi