

## DAFTAR PUSTAKA

- Aminarni, Masri'an, & Trisyono, 2014, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VIII*, Erlangga
- Amirudin Susanti Susi, 2011, Hubungan Frekuensi Olahraga dan Komposisi Tubuh (Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Persen Lemak Tubuh) dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswi SMA. Program Studi Ilmu Gizi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang 2011.
- Anggriawan Angga, 2015, Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar, Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar 2015
- Bagas Risky, 2016, *Bahaya / dampak dari akibat olahraga secara berlebihan*, <https://riskybagas.wordpress.com/2016/03/14/bahaya-dampak-dari-akibat-olahraga-secara-berlebihan/> Di akses pada 24 April 2016 minggu jam 12 : 49 wib
- Dian G.A Candra Puspita, 2013, *Diagnosis dan Penanganan Insomnia Kronik*, E-Jurnal Medika Udayana, 2013 -Ojs.unud.ac.id, <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=14473&val=970>. Diakses pada tanggal, 11 april 2016, jam 09 :00 wib.
- Ericha Raharja Aditya , 2013. *Hubungan Antara Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di Karang Werdha Semeru Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Erman, 2008, *Patofisiologi Insomnia Medscope.com* <http://img.medscope.com/fullsize/migrate/editorial/spreportsme/2008/3139/erman.pig.gif>. diakses pada tanggal, 11 april 2016, jam 10 : 45 wib.
- Febrian Adit, 2015, *Hubungan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*, S1 Keperawatan, Banjarmasin: STIKES Muhammadiyah Banjarmasin.
- Febrida Melly, 2014, *Perempuan Lebih Sulit Tidur Dibanding Pria*, <http://health.liputan6.com/read/2046090/perempuan-lebih-sulit-tidur-dibanding-pria>, diakses pada tanggal 18 agustus 2016, jam 13:20 wib.
- Fitri, 2016, *Gelombang Otak Saat Tidur*, <http://musiktidur.com/2015/07/13/gelombang-otak-saat-tidur/> diakses pada tanggal, 05 april 2016, jam 16: 42 wib.

- Giriwijoyo Susanto, H.Y.S, & Sidik, Zafar, Dikdik, 2013, *Ilmu Faal Olahraga*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Giriwijoyo Susanto, H.Y.S, & Sidik, Zafar, Dikdik, 2013, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kiki Mellisa Andria, 2013. *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gerbang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Promkes, Ekspansi Volume 1 Nomer 2 Edisi Desember 2013.
- Kompas.com, 2013, *Hadang Insomnia dengan Olahraga Rutin* <http://health.kompas.com/read/2013/03/05/10404942/hadang.insomnia.dengan.olahraga.rutin>, diakses pada tanggal 25 maret 2016, jam 15:30 wib.
- Kozier Barbara, ERB, Glenora, Berman, Audrey, Snyder, Shirlee J, 2010, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses & Praktik*, Ed 7, Vol.2, Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia
- Lapau Buchari, 2015, *Metode Penelitian Kesehatan : Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*, Ed 3, Obor, Jakarta, Indonesia.
- Laseduw Jeffry, 2014, *Perbedaan Antara Aktivitas Fisik Dengan Olahraga*, <http://necturajoice.com/perbedaan-antara-aktivitas-fisik-dengan-olahraga/>, diakses pada kamis 18 agustus 2016, Jam 13:32 wib.
- Lubis Petti, 2009, *Takaran Ideal Olahraga ; menggunakan rumus FIT (Frekuensi, Intensitas, dan Tempo)*, <http://life.viva.co.id/news/read/47116-takaran-ideal-olahraga> di akses pada tanggal 25 september 2016, jam 16:27 wib
- Pajar Haryatno, 2014, *Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola tidur dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat satu Poltekes Surakarta*. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Purnama imma, 2015 *Alasan Ilmiah Ini Menjelaskan Mengapa Orang Dewasa Cenderung Selalu Mengalami Insomnia*, <http://papasemar.com/alasan-ilmiah-ini-menjelaskan-mengapa-orang-dewasa-cenderung-selalu-mengalami-insomnia/>, diakses pada tanggal 18 Agustus 2016, jam 14:00 wib.

Saraswati Ida, 2015, *Olahraga dan Makanan Sesuai Golongan Dara*, Smart Pustaka, Yogyakarta.

Sumantri Arif, 2011, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Ed 1, kencana, Jakarta, Indonesia.

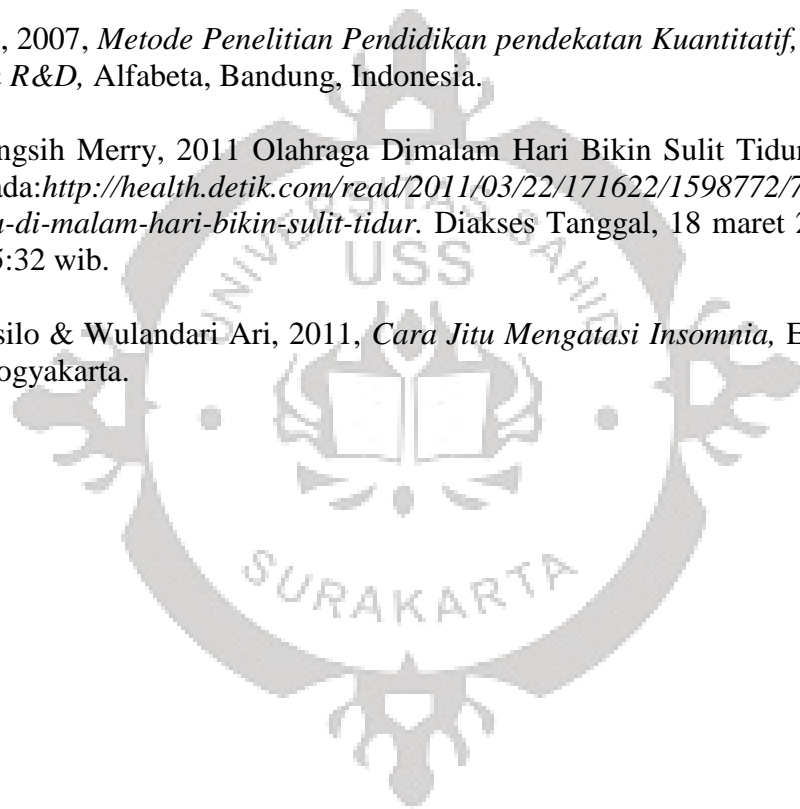
Susilo Y, 2011, *Cara mengatasi insomnia*, Andi, Yogyakarta, Indonesia

Sugiyono (2012), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2007, *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung, Indonesia.

Wahyuningsih Merry, 2011 Olahraga Dimalam Hari Bikin Sulit Tidur. Tersedia pada:<http://health.detik.com/read/2011/03/22/171622/1598772/766/olahraga-di-malam-hari-bikin-sulit-tidur>. Diakses Tanggal, 18 maret 2016, jam 15:32 wib.

Yekti Susilo & Wulandari Ari, 2011, *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*, Ed 1, Andi, Yogyakarta.



## Lampiran 1

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Kepada Yth :  
Mahasiswa Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta  
Di - Surakarta

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Eka Fitri Nur Irjayanti

Nim : 2014122005

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Berolahraga dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa UKM Berolahraga Universitas Sahid Surakarta”.

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta sebagai responden. Oleh karena itu, penulis meminta ijin kepada anda sebagai respon dan data yang diisi dijamin kerahasiaannya. Jawaban anda merupakan informasi yang sangat berarti dan membantu peneliti. Oleh karena itu, peneliti sangat membutuhkan jawaban anda sendiri tanpa dipengaruhi orang lain. Penelitian ini dilakukan untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Atas partisipasi dan kesediaan anda sekalian, peneliti mengucapkan terima kasih.

Surakarta, Juni 2016

Hormat saya

Eka Fitri Nur Irjayanti

## Lampiran 2

### PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Hal : Persetujuan Menjadi Responden

Kepada Yth

Saudara Peneliti

Di Tempat

Dengan hormat

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya selaku responden penelitian saudara dengan ini menyatakan persetujuan saya guna berperan serta dalam penelitian ini, serta bersedia memberikan jawaban secara tulus dan jujur sesuai dengan kemampuan saya.

Maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang saudara lakukan. Saya percaya dan menyadari sepenuhnya bahwa jawaban terhadap kuesioner yang di ajukan mempunyai resiko yang kecil dan tidak akan diberitahukan kepada siapapun dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian bantuan saya kepada saudara, semoga berhasil dan bermanfaat bagi kepentingan peneliti akademik saudara.

Surakarta, Juni 2016

Responden

( )



4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

C. Lembar Kuesioner Kejadian Insomnia

PITTSBURGH INSOMNIA RATING SCALE (PIRS)

Daftar pertanyaan berikut ini menanyakan tentang tidur anda selama 7 hari yang lalu pada siang dan malam hari. Berilah tanda checklist (√) jawaban yang paling menggambarkan kondisi anda pada tiap pertanyaan!

- a. Tidak terganggu sama sekali = 0
- b. Sedikit terganggu = 1
- c. Terganggu = 2
- d. Sangat terganggu = 3

No	A. Pada minggu lalu, seberapa tergangguakah anda oleh:	Tidak Terganggu Sama Sekali	Sedikit Terganggu	Terganggu	Sangat Terganggu
1	Pada saat tertidur, Anda terbangun sebanyak 1 kali bahkan lebih				
2	Tidak mendapatkan tidur yang cukup				
3	Tidur yang tidak benar-benar membuat Anda segar				
4	Kurang bersemangat sepanjang hari				
5	Kesulitan menjaga pikiran Anda untuk tetap fokus				
6	Orang lain menilai Anda selalu terlihat lelah dan lesu				
7	Terlalu banyak kesulitan untuk di atasi				
8	Perasaan tidak enak karena Anda kurang tidur				
9	Kekurangan energy karena kurang tidur				
10	Kurang tidur mempengaruhi hubungan sosial anda				
11	Tidak dapat tidur				
12	Hanya dapat melakukan sesuatu dengan sambil lalu				



**B. Berilah tanda silang (x) jawaban yang menurut anda paling menggambarkan kondisi anda pada minggu lalu pada tiap pertanyaan berikut :**

13. Pada saat Anda mencoba untuk tidur pada malam hari, berapa lama Anda membutuhkan waktu sampai akhirnya tertidur?
- 0 Kurang dari  $\frac{1}{2}$  jam
  - 1 Sekitar  $\frac{1}{2}$  sampai 1 jam
  - 2 Sekitar 1 jam sampai 3 jam
  - 3 Lebih dari 3 jam atau tidak dapat tidur
14. Ketika Anda terbangun di malam hari, berapa lama Anda memerlukan waktu untuk dapat tertidur kembali?
- 0 Kurang dari  $\frac{1}{2}$  jam
  - 1 Sekitar  $\frac{1}{2}$  sampai 1 jam
  - 2 Sekitar 1 sampai 3 jam
  - 3 Lebih dari 3 jam atau tidak dapat kembali tertidur
15. Tanpa menghitung berapa kali Anda terbangun, berapa jam Anda benar-benar tertidur pada malam yang buruk?
- 0 Kurang dari  $\frac{1}{2}$  jam
  - 1 Sekitar 4 sampai 7 jam
  - 2 Sekitar 2 sampai 4 jam
  - 3 Kurang dari 2 jam atau tidak dapat tidur

16. Berapa hari Anda memiliki masalah yang disebabkan karena kurang tidur?

0 Tidak mengalami masalah atau hanya 1 hari

1 2 atau 3 hari

2 4 atau 5 hari

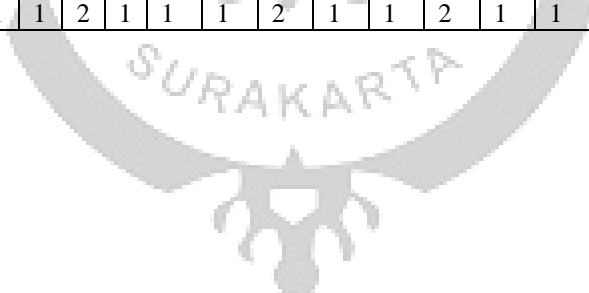
3 6 atau setiap hari

No	<b>C. Selama Minggu Lalu, bagaimana Anda mengklasifikasikan:</b>	Sangat Baik	Baik	Kurang Baik	Tidak baik
17	Kualitas tidur Anda dibandingkan dengan kebanyakan orang				
18	Kepuasan Anda pada tidur Anda				
19	Keteraturan tidur Anda				
20	Kenyenyakan tidur Anda				
Total Skor					
Keterangan					



**b. Kejadian Insomnia**

No	Insomnia																				Keterangan	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		Σ
1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	26	Insomnia Ringan
2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	12	Tidak Insomnia
3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	27	Insomnia Ringan
4	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	13	Tidak Insomnia
5	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	9	Tidak Insomnia
6	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	10	Tidak Insomnia
7	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	9	Tidak Insomnia
8	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	10	Tidak Insomnia
9	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	10	Tidak Insomnia
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	Insomnia Ringan
11	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	13	Tidak Insomnia
12	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	2	2	21	Insomnia Ringan
13	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	30	Insomnia Sedang
14	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	31	Insomnia Sedang
15	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	9	Tidak Insomnia
16	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	10	Tidak Insomnia
17	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	12	Tidak Insomnia
18	2	1	1	0	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	20	Insomnia Ringan
19	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	14	Tidak Insomnia
20	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	30	Insomnia Sedang



## Lampiran 5.

### HASIL UJI DESKRIPTIF KARAKTERISTIK RESPONDEN

#### Frequencies

##### Statistics

umur responden

N	Valid	20
	Missing	0

#### Frequency Table

umur responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19 tahun	10	50,0	50,0	50,0
	20 tahun	6	30,0	30,0	80,0
	21 tahun	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## Lampiran 6.

### HASIL UJI UNIVARIAT

#### Frequencies

##### Statistics

		Frekuensi Olahraga	Kejadian Insomnia
N	Valid	20	20
	Missing	0	0

#### Frequency Table

##### Frekuensi Olahraga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	4	20,0	20,0	20,0
	cukup	15	75,0	75,0	95,0
	berlebih	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

##### Kejadian Insomnia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	12	60,0	60,0	60,0
	Insomnia Ringan	5	25,0	25,0	85,0
	Insomnia Sedang	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Lampiran 7.

HASIL UJI BIVARIAT

Nonparametric Correlations

			Frekuensi Berolahraga	Kejadian Insomnia
Spearman's rho	Frekuensi Berolahraga	Correlation Coefficient	1.000	-.460*
		Sig. (2-tailed)	.	.041
		N	20	20
	Kejadian Insomnia	Correlation Coefficient	-.460*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.041	.
		N	20	20

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Frekuensi Berolahraga *	20	100.0%	0	.0%	20	100.0%
Kejadian Insomnia						

**Frekuensi Berolahraga \* Kejadian Insomnia Crosstabulation**

			Kejadian Insomnia			Total
			Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Sedang	
Frekuensi Berolahraga	Kurang	Count	0	2	2	4
		% of Total	.0%	10.0%	10.0%	20.0%
	Cukup	Count	12	3	0	15
		% of Total	60.0%	15.0%	.0%	75.0%
	Berlebih	Count	0	0	1	1
		% of Total	.0%	.0%	5.0%	5.0%
Total		Count	12	5	3	20
		% of Total	60.0%	25.0%	15.0%	100.0%



**Lampiran 8.**

**Distribusi nilai  $r_{tabel}$  Signifikansi 5% dan 1%**

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081



# FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No.154. Jajar, Surakarta 57144, Telp. 0271.743493, Faks. 0271.742047  
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 328 /DK/ FIK/ USS/ III/ 2016  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan & Pengambilan Data

**Kepada Yth.**

**Rektor**

**Universitas Sahid Surakarta**

d/a. Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Kecamatan Laweyan,  
KOTA SURAKARTA

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan program S-1 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil Skripsi, yang pelaksanaan awal berbentuk Studi Pendahuluan & Pengambilan Data di instansi yang Bp/Ibu/Sdr. pimpin sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin mahasiswa :

Nama : EKA FITRI NUR IRJAYANTI  
NIM / Kelas : 2014122005 / B 36  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Judul Skripsi : " Hubungan *Frekuensi* Berolahraga Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta "

untuk dapat melakukan kegiatan Studi Pendahuluan & Pengambilan Data tersebut di instansi yang Bapak/Ibu/Sdr. pimpin.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 28 Maret 2016

Hormat kami,

**Dr. Sumarsono, M. Kes**

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Tembusan :

1. Arsip



# UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adisucipto 154, Solo 57144, Indonesia

Tel. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

www.usahidsolo.ac.id

## SURAT KETERANGAN

No : 040/SU-Ket/Usahid-Ska/IV/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama** : **Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM**

**Jabatan** : **Wakil Rektor I**

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

**Nama** : **Eka Fitri Nur Irjayanti**

**NIM** : **2014122005**

**Program Studi** : **Ilmu Keperawatan**

**Fakultas** : **Ilmu Kesehatan**

**Judul Skripsi** : **“ Hubungan Frekuensi Berolahraga dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan Universitas Sahid Surakarta”**

Telah disetujui dan diberikan ijin untuk melakukan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data di Universitas Sahid Surakarta dan mengikuti aturan yang berada di Universitas Sahid Surakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 07 April 2016

Universitas Sahid Surakarta

**Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM**

*Wakil Rektor I*

*Tembusan :*

*1. Arsip*



# FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Surakarta 57144, Telp. 0271.743493, Faks. 0271.742047  
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 437/DK/FIK/USS/V/2016  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Riset/Penelitian

## Kepada Yth.

**Rektor**

**Universitas Sahid Surakarta (USS)**

d/a. Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Kecamatan Laweyan,  
KOTA SURAKARTA

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan program S-1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil Skripsi, yang pelaksanaannya berbentuk riset/penelitian di perusahaan/instansi yang terkait dengan bidang ilmu yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan Skripsi tersebut, bersama ini kami menyampaikan ijin bahwa,

Nama : EKA FITRI NUR IRJAYANTI  
NIM : 2014122005/ B 36  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Judul Skripsi : " Hubungan Frekuensi Berolahraga Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta "

Untuk dapat melakukan riset/penelitian di perusahaan/instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, 09 Mei 2016

Hormat kami,

**dr. Sumarsono, M.Kes**

*Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan*

Tembusan:

1. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
2. Arsip Fakultas
3. Mahasiswa Ybs





# UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adisucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Tel. +62- (0)271-743493, 743494, Fax. +62-(0)271-742047  
www.usahidsolo.ac.id



## SURAT KETERANGAN

No : 0222/WR-I/S-Ket/Usahid-Ska/VIII/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM  
Jabatan : Wakil Rektor I

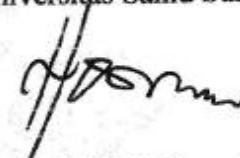
Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : **Eka Fitri Nur Irjayanti**  
NIM : **2014122005**  
Program Studi : **Ilmu Keperawatan**  
Fakultas : **Ilmu Kesehatan**  
Judul Skripsi : **“ Hubungan Frekuensi Berolahraga Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta”**

Mahasiswa yang bersangkutan diatas telah melakukan penelitian di Universitas Sahid Surakarta, dalam rangka penelitian Tugas Akhir dengan judul **“ Hubungan Frekuensi Berolahraga Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta”** dan yang bersangkutan telah melaksanakan tugas dengan baik serta penuh tanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 23 Agustus 2016  
Universitas Sahid Surakarta

  
Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM  
Wakil Rektor I

Tembusan :  
1. Arsip



# BUKU KONSULTASI SKRIPSI / TA



## UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Telp. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

AMA : EKA FITRI NUR WJAYANTI .....  
M : 2014 12 025 .....  
PROGRAM STUDI : Alih Jenjang Ilmu Keperawatan (B-36) .....  
JUL SKRIPSI / TA : HUBUNGAN FREKUENSI BEROLAHRAGA DENGAN KEJADAN .....  
INSOMNIA PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS .....  
SAHID SURAKARTA .....





# KONSULTASI SKRIPSI / TA

RI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL	URAIAN	TANDA TANGAN
1, 09-03-2016	Dr. Sjafiq PA	Jurnal	Motivasi dan keberagaman masyarakat kekolaborasi dan penelitian	<i>[Signature]</i>
1, 16-03-2016	Dr. Sjafiq PA	Jurnal	Gaya rumah dan peninggalan	<i>[Signature]</i>
15, 24-03-2016	Dr. Sjafiq PA	Jurnal	Kebudayaan berkolaborasi dalam sari dan keajaiban manusia	<i>[Signature]</i>
18, 28-03-2016	Dr. Sjafiq PA	Bab I Kasus	sec. - Diperkeja dan kesehatan. mekanisme olah raga dan ketidapaduan manusia - kelayakan dan olahraga	<i>[Signature]</i>
18, 04-04-2016	Dr. Sjafiq PA	Bab II Bab III & IV	Def. Quoniam di per bagian - 7. foto family case or - selanjutnya - kelayakan dan olahraga Def. expansion di per bagian	<i>[Signature]</i>
18, 08-04-2016	Dr. Sjafiq PA	Bab II & IV	Kontribusi foto dan foto family + kelayakan kelayakan untuk foto family	<i>[Signature]</i>

Bab I & II kelayakan rumah foto family







# KONSULTASI SKRIPSI / TA

HARI/TANGGAL	DOSEN PEMBIMBING	BAB / HAL	URAIAN	TANDA TANGAI
Kelasa, 08-03-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS		Judul.	
Umiah, 11-03-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS		Judul.	
Kelasa, 15-03-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS		Judul.	
Jenin, 28-03-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS	BAB 1 - Lampiran 4 - 44	Judul Pembahasan BAB	
Umiah, 01-04-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS		Buat histogram	
Jenin, 09-04-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS		Buat histogram	
Jamis, 07-04-2016	Idris Yani, P. S.Kep, NS		ACE revisi proposal.	
Rabu, 27/04/2016	Juni Yanti	1-47	Post-proposal ACE lanjut pemb. X.	

