

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Ethical Clearance

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA</b> <b>KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3811967 Fax. (031) 3813096
<b>KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN</b> <b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA</b>	
<b>KETERANGAN KELAIKAN ETIK</b> <i>(Ethical Clearance)</i>	
038/KET/II.3/AU/F/2023	
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA TELAH MEMPELAJARI SECARA SEKSAMA RANCANGAN PENELITIAN YANG DIUSULKAN, MAKA DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA PENELITIAN DENGAN JUDUL:	
"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN MIGRAIN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA"	
PENELITI UTAMA	: Ardita Da'imah Cahyani
PENELITI LAIN	: dr. Nina Devi Indrawati, Sp. N. dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ
TEMPAT PENELITIAN	: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya
DINYATAKAN LAIK ETIK.	
Berlaku sejak	: 01/08/2023 sampai dengan 01/08/2024
Surabaya, 01 Agustus 2023 KETUA	
 dr. H. M. Subkhan, Sp.P, MM, FAPSR NIK. 012.09.1.1974.16.203	

**Lampiran 2. Persyaratan Persetujuan Publikasi**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademis Universitas Muhammadiyah Surabaya (UM Surabaya), saya yang bertandatangan di bawah ini:


Nama : Ardita Da'imah Cahyani  
NIM : 20201880043  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran UMSurabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN MIGRAIN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, Program Studi Pendidikan Dokter UMSurabaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya dan atau pembimbing saya sebagai penulis dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 25 April 2024  
Yang membuat pernyataan,

  
**Ardita Da'imah Cahyani**

### Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian

#### SURAT PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

Surabaya, 02 Agustus 2023

Perihal: Permohonan Izin Penelitian

Yth.

dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp. P(K), FCCP, FIRS.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia-Nya kepada kita, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, maka dengan ini, saya:

Nama : Ardita Da'imah Cahyani

NIM : 20201880043

Judul : Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Migrain pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Subjek Penelitian : Mahasiswa di Fakultas Kedokteran UM Surabaya

Dosen Pembimbing I : dr. Nina Devi Indrawati, Sp. N.

Dosen Pembimbing II : dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ.

Memohon izin untuk dapat melakukan dan mengambil data penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Atas perhatian dan kerja sama, saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Peneliti



Ardita Da'imah Cahyani

(20201880043)

## Lampiran 4. Surat Pemberian Izin



**Fakultas  
Kedokteran**

Surabaya, 12 September 2023

Nomor : 0801/IL.3.AU/FK/A/2023  
Lamp. : -  
Hal : **Perizinan Permohonan Penelitian**

Yth.  
**Ardita Da'imah Cahyani**  
di tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji bagi Allah SWT atas segala karunia-Nya kepada kita, sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW.

Sehubungan dengan surat permohonan izin penelitian, maka dengan ini kami bermaksud untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk dilakukannya penelitian dan pengambilan data di Fakultas Kedokteran UMSurabaya:

Nama : Ardita Da'imah Cahyani  
NIM : 20201880043  
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Migrain pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.  
Subjek Penelitian : Mahasiswa FK UMSurabaya.  
Pembimbing I : dr. Nina Devi Indrawati, Sp. N  
Pembimbing II : dr. Era Catur Prasetya, Sp. KJ

Demikian informasi dari kami, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Dekan,



dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp. P (K), FCCP, FIRS  
NIP: 012.09.3.016.3042

Tembusan :

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pembimbing I dan II

**Morality, Intellectuality and Entrepreneurship**

FAKULTAS AGAMA ISLAM | FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN | FAKULTAS TEKNIK  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS | FAKULTAS HUKUM | FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI | FAKULTAS KEDOKTERAN | PROGRAM PASCASARJANA

**ADDRESS**

Jl. Sutorejo No. 59 Kota Surabaya  
Provinsi Jawa Timur Indonesia 60113  
www.um-surabaya.ac.id

**CONTACT**

phone : 031 3811966  
fax : 031 3813096  
email : rektorat@um-surabaya.ac.id

## Lampiran 5. Surat Bukti Telah Melakukan Penelitian



**Fakultas  
Kedokteran**

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 1096.1/KET/II.3.AU/FK/A/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp. P(K), FCCP, FISR  
Jabatan : Dekan

Menerangkan bahwa :

Nama : Ardita Da'imah Cahyani  
Nim : 20201880043  
Judul : Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Migrain pada Mahasiswa  
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di lingkungan belajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Demikian surat ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 1 Desember 2023

Dekan



dr. H. M. Jusuf Wibisono, Sp. P(K), FCCP, FISR  
NIP: 012.09.3.016.3042

#### Morality, Intellectuality and Entrepreneurship

FAKULTAS AGAMA ISLAM | FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN | FAKULTAS TEKNIK  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS | FAKULTAS HUKUM | FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI | FAKULTAS KEDOKTERAN | PROGRAM PASCASARJANA

#### ADDRESS

Jl. Sutorejo No. 59 Kota Surabaya  
Provinsi Jawa Timur Indonesia 60113  
www.um-surabaya.ac.id

#### CONTACT

phone : 031 3811966  
fax : 031 3812096  
email : rektorat@um-surabaya.ac.id

**Lampiran 6. Lembar *Informed Consent***

**INFORMED CONSENT  
(PENYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul “**Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Migrain pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya**”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur penelitian

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya **bersedia/tidak bersedia**\*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Surabaya,.....2023

Peneliti,

Responden,

.....

.....

Saksi

.....

\*) Coret salah satu

## Lampiran 7. Kuesioner

### Identitas Diri Pengisi Kuesioner

Nama Lengkap	
Tahun Angkatan	
Usia	
BB (kg) / TB (cm)	

1. Jenis kelamin
  - a. Laki-laki
  - b. Perempuan
2. Apakah anda memiliki kebiasaan merokok?
  - a. Ya, < 10 batang/hari
  - b. Ya, 10 – 20 batang/hari
  - c. Ya, > 20 batang/hari
  - d. Tidak merokok
3. Apakah anda memiliki kebiasaan konsumsi alkohol?
  - a. Ya, 1 – 2 kali/minggu
  - b. Ya, 3 – 4 kali/minggu
  - c. Ya, 5 – 6 kali/minggu
  - d. Tidak konsumsi alkohol
4. Apakah anda memiliki riwayat gangguan kejiwaan, mengunjungi psikolog atau psikiater?
  - a. Ya
  - b. Tidak
5. Apakah anda sedang atau memiliki riwayat menggunakan kontrasepsi oral?
  - a. Ya
  - b. Tidak
6. Berapa cangkir/gelas kopi yang anda minum dalam sehari?
  - a. 1 – 2 cangkir sehari
  - b. 3 – 4 cangkir sehari
  - c.  $\geq$  5 cangkir sehari
  - d. Tidak mengonsumsi kopi
7. Apakah anda memiliki keluhan, terdiagnosis, atau riwayat nyeri pada daerah leher?
  - a. Ya
  - b. Tidak
8. Apakah anda sedang terdiagnosis atau memiliki riwayat dengan diagnosis trauma pada kepala, tumor kepala, riwayat operasi kepala atau otak, penyakit pada leher, mata, telinga, hidung, sinus, gigi, dan mulut?

- a. Ya
  - b. Tidak
9. Apakah anda sedang terdiagnosis atau memiliki riwayat diagnosis penyakit hipertensi, diabetes melitus, atau asma?
- a. Ya
  - b. Tidak
10. Apakah anda memiliki kebiasaan tidur siang dengan durasi yang panjang (> 30 menit)?
- a. Ya
  - b. Tidak
11. Apakah anda memiliki kebiasaan konsumsi kafein (kopi, teh) atau minuman berenergi (soda) 4 jam sebelum tidur?
- a. Ya
  - b. Tidak
12. Apakah anda memiliki kebiasaan jam makan malam yang terlambat (di atas pukul 21.00)?
- a. Ya
  - b. Tidak
13. Apakah anda memiliki kebiasaan menggunakan media elektronik sebelum tidur?
- a. Ya
  - b. Tidak
14. Apakah anda memiliki aktivitas sebelum tidur yang membuat anda terjaga (ex: menonton film/drama, membaca buku, belajar, dll)?
- a. Ya
  - b. Tidak
15. Apakah anda menggunakan tempat tidur anda untuk melakukan hal-hal selain tidur? (ex: menonton film/drama, membaca buku, belajar, dll)?
- a. Ya
  - b. Tidak
16. Apakah tempat tidur anda tidak nyaman (ex: tidak memiliki kasur/bantal, terlalu banyak/tidak cukup selimut)?
- a. Ya
  - b. Tidak
17. Apakah kamar tidur anda tidak nyaman (ex: terlalu terang, terlalu pengap, terlalu panas, terlalu dingin, atau terlalu berisik)?
- a. Ya
  - b. Tidak
18. Apakah saat tidur, anda menggunakan penerangan?
- a. Menggunakan lampu
  - b. Tidak menggunakan lampu



19. Dalam seminggu, berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat (angkat barang berat, berkebun, sepak bola, basket, gym angkat berat, berlari)?
  - a. Ya, < 10 jam/minggu
  - b. Ya, 10 – 50 jam/minggu
  - c. Ya, > 50 jam/ minggu
  - d. Tidak melakukan aktivitas fisik berat
20. Dalam seminggu, berapa lama anda melakukan aktivitas fisik sedang (renang, berjalan sedang atau cepat, bersepeda, menanam tanaman, mengepel lantai, mencuci mobil, dll)?
  - a. Ya, < 10 jam/ minggu
  - b. Ya, 10 – 50 jam/ minggu
  - c. Ya, > 50 jam/ minggu
  - d. Tidak melakukan aktivitas fisik sedang
21. Dalam seminggu, berapa lama anda melakukan aktivitas fisik ringan (duduk, berdiri, cuci piring, memasak, menyetrika, bermain music, menonton tv, berkendara, dll)?
  - a. Ya, < 10 jam/ minggu
  - b. Ya, 10 – 50 jam/ minggu
  - c. Ya, > 50 jam/ minggu
  - d. Tidak melakukan aktivitas fisik ringan
22. Penyakit yang sedang diderita
  - a. Tidak ada
  - b. Ada: ....

### Migraine Screening Questionnaire (MS-Q)

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berikut terdapat 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Anda dapat memberi tanda (√) pada salah satu pilihan yang paling menggambarkan keadaan anda.

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda sering atau secara intens mengalami sakit kepala?		
2.	Apakah sakit kepala yang dirasakan lebih dari 4 jam?		
3.	Apakah anda mengalami mual ketika sedang sakit kepala?		
4.	Apakah cahaya atau suara mengganggu anda saat sedang sakit kepala?		
5.	Apakah sakit kepala yang anda alami mengganggu aktivitas secara fisik ataupun secara intelektual?		
Total Skor			

Penilaian:

Ya : 1

Tidak : 0

Migrain : Skor  $\geq$  4

Tidak Migrain : Skor  $<$  4

### PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Pertanyaan – pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir. Harap menjawab seluruh pertanyaan dengan akurat.

**A. Isi pertanyaan berikut dengan teliti.**

Selama sebulan terakhir,

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
  - a.  $\leq$  15 menit
  - b. 16 – 30 menit
  - c. 31 – 60 menit
  - d.  $>$  60 menit
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa (jam) lama anda tidur di malam hari?

**B. Berikan tanda ( $\surd$ ) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x dalam seminggu	2x dalam seminggu	$\geq$ 3x dalam seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum				

	<p>disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? :</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan atau aktivitas sosial lainnya?				
		Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
		Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau tugas?				

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

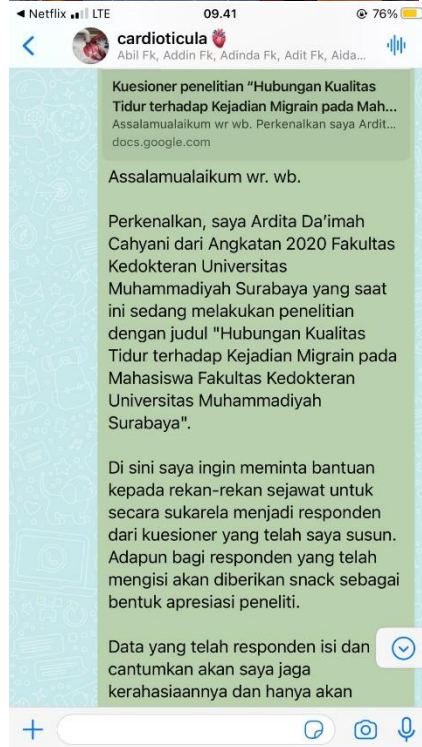
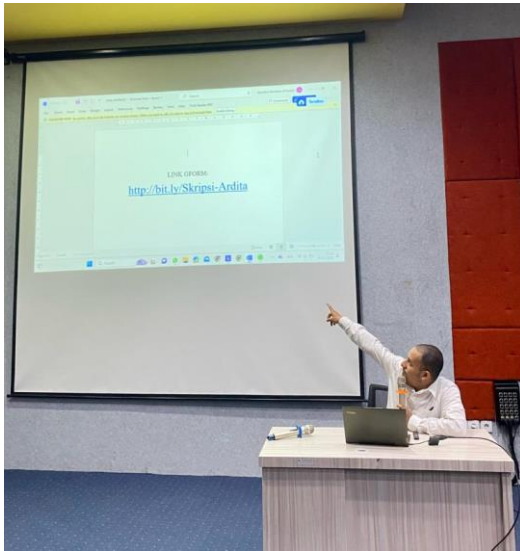
**Skor Global PSQI:**

### Kisi-kisi Instrumen Penilaian PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subjektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5 jam	3
3. Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	2 + 5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
4. Efisiensi tidur	1, 3, 4	>85%	0
		Rumus: 75-84%	1

$\frac{\text{Durasi Tidur (no. 4)}}{\text{Jam Bangun Pagi (3) - Jam Tidur Malam (1)}} \times 100\%$		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5 (b,c,d,e,f,g,h,i,j)	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
6. Penggunaan obat tidur	6	Tidak Pernah	0
		1x Seminggu	1
		2x Seminggu	2
		>3x Seminggu	3
7. Disfungsi siang hari	7	Tidak Pernah	0
		1x Seminggu	1
		2x Seminggu	2
		>3x Seminggu	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
		Masalah besar	3
	7 + 9	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3

## Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



**Lampiran 9. Hasil Analisis Statistik****Kualitas Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	46	32.2	32.2	32.2
	Buruk	97	67.8	67.8	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Kejadian Migrain**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Migrain	30	21.0	21.0	21.0
	Tidak Migrain	113	79.0	79.0	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Angkatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2020	60	42.0	42.0	42.0
	2021	41	28.7	28.7	70.6
	2022	42	29.4	29.4	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	45	31.5	31.5	31.5
	Wanita	98	68.5	68.5	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	.7	.7	.7



18	4	2.8	2.8	3.5
19	28	19.6	19.6	23.1
20	37	25.9	25.9	49.0
21	41	28.7	28.7	77.6
22	19	13.3	13.3	90.9
23	7	4.9	4.9	95.8
24	4	2.8	2.8	98.6
25	1	.7	.7	99.3
26	1	.7	.7	100.0
Total	143	100.0	100.0	

### Indeks Massa Tubuh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BB Kurang	11	7.7	7.7	7.7
	Normal	85	59.4	59.4	67.1
	BB Berlebih	31	21.7	21.7	88.8
	Obesitas	16	11.2	11.2	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

### Konsumsi Kopi Harian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Konsumsi Kopi	97	67.8	67.8	67.8
	1-2 Cangkir Sehari	37	25.9	25.9	93.7
	3-4 Cangkir Sehari	6	4.2	4.2	97.9
	>= 5 Cangkir Sehari	3	2.1	2.1	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

### Angkatan \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Angkatan	2020	Count	17	43	60
		% of Total	11.9%	30.1%	42.0%
	2021	Count	15	26	41
		% of Total	10.5%	18.2%	28.7%

2022	Count	14	28	42
	% of Total	9.8%	19.6%	29.4%
Total	Count	46	97	143
	% of Total	32.2%	67.8%	100.0%

### Jenis Kelamin \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Count	15	30	45
		% of Total	10.5%	21.0%	31.5%
	Wanita	Count	31	67	98
		% of Total	21.7%	46.9%	68.5%
Total	Count	46	97	143	
	% of Total	32.2%	67.8%	100.0%	

### Usia \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Usia	17	Count	0	1	1
		% of Total	0.0%	0.7%	0.7%
	18	Count	2	2	4
		% of Total	1.4%	1.4%	2.8%
	19	Count	8	20	28
		% of Total	5.6%	14.0%	19.6%
	20	Count	16	21	37
		% of Total	11.2%	14.7%	25.9%
	21	Count	12	29	41
		% of Total	8.4%	20.3%	28.7%
	22	Count	6	13	19
		% of Total	4.2%	9.1%	13.3%
	23	Count	2	5	7
		% of Total	1.4%	3.5%	4.9%
	24	Count	0	4	4
		% of Total	0.0%	2.8%	2.8%
	25	Count	0	1	1
		% of Total	0.0%	0.7%	0.7%
	26	Count	0	1	1

	% of Total	0.0%	0.7%	0.7%
Total	Count	46	97	143
	% of Total	32.2%	67.8%	100.0%

### Indeks Massa Tubuh \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Indeks Massa Tubuh	BB Kurang	Count	8	3	11
		% of Total	5.6%	2.1%	7.7%
	Normal	Count	20	65	85
		% of Total	14.0%	45.5%	59.4%
	BB Berlebih	Count	12	19	31
		% of Total	8.4%	13.3%	21.7%
Obesitas	Count	6	10	16	
	% of Total	4.2%	7.0%	11.2%	
Total	Count	46	97	143	
	% of Total	32.2%	67.8%	100.0%	

### Konsumsi Kopi Harian \* Kualitas Tidur Crosstabulation

		Kualitas Tidur		Total	
		Baik	Buruk		
Konsumsi Kopi Harian	Tidak Konsumsi Kopi	Count	40	57	97
		% of Total	28.0%	39.9%	67.8%
	1-2 Cangkir Sehari	Count	5	32	37
		% of Total	3.5%	22.4%	25.9%
	3-4 Cangkir Sehari	Count	0	6	6
		% of Total	0.0%	4.2%	4.2%
>= 5 Cangkir Sehari	Count	1	2	3	
	% of Total	0.7%	1.4%	2.1%	
Total	Count	46	97	143	
	% of Total	32.2%	67.8%	100.0%	

### Angkatan \* Kejadian Migrain Crosstabulation

		Kejadian Migrain		Total	
		Migrain	Tidak Migrain		
Angkatan	2020	Count	13	47	60

	% of Total	9.1%	32.9%	42.0%
2021	Count	11	30	41
	% of Total	7.7%	21.0%	28.7%
2022	Count	6	36	42
	% of Total	4.2%	25.2%	29.4%
Total	Count	30	113	143
	% of Total	21.0%	79.0%	100.0%

### Jenis Kelamin \* Kejadian Migrain Crosstabulation

		Kejadian Migrain		Total	
		Migrain	Tidak Migrain		
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Count	12	33	45
		% of Total	8.4%	23.1%	31.5%
	Wanita	Count	18	80	98
		% of Total	12.6%	55.9%	68.5%
Total	Count	30	113	143	
	% of Total	21.0%	79.0%	100.0%	

### Usia \* Kejadian Migrain Crosstabulation

		Kejadian Migrain		Total	
		Migrain	Tidak Migrain		
Usia	17	Count	0	1	1
		% of Total	0.0%	0.7%	0.7%
	18	Count	0	4	4
		% of Total	0.0%	2.8%	2.8%
	19	Count	5	23	28
		% of Total	3.5%	16.1%	19.6%
	20	Count	12	25	37
		% of Total	8.4%	17.5%	25.9%
	21	Count	5	36	41
		% of Total	3.5%	25.2%	28.7%
	22	Count	4	15	19
		% of Total	2.8%	10.5%	13.3%
	23	Count	2	5	7
		% of Total	1.4%	3.5%	4.9%
	24	Count	1	3	4
		% of Total	0.7%	2.1%	2.8%

25	Count	0	1	1
	% of Total	0.0%	0.7%	0.7%
26	Count	1	0	1
	% of Total	0.7%	0.0%	0.7%
Total	Count	30	113	143
	% of Total	21.0%	79.0%	100.0%

### Indeks Massa Tubuh \* Kejadian Migrain Crosstabulation

		Kejadian Migrain			
		Migrain	Tidak Migrain	Total	
Indeks Massa Tubuh	BB Kurang	Count	0	11	11
		% of Total	0.0%	7.7%	7.7%
	Normal	Count	18	67	85
		% of Total	12.6%	46.9%	59.4%
	BB Berlebih	Count	9	22	31
		% of Total	6.3%	15.4%	21.7%
	Obesitas	Count	3	13	16
		% of Total	2.1%	9.1%	11.2%
Total		Count	30	113	143
		% of Total	21.0%	79.0%	100.0%

### Konsumsi Kopi Harian \* Kejadian Migrain Crosstabulation

		Kejadian Migrain			
		Migrain	Tidak Migrain	Total	
Konsumsi Kopi Harian	Tidak Konsumsi Kopi	Count	16	81	97
		% of Total	11.2%	56.6%	67.8%
	1-2 Cangkir Sehari	Count	8	29	37
		% of Total	5.6%	20.3%	25.9%
	3-4 Cangkir Sehari	Count	5	1	6
		% of Total	3.5%	0.7%	4.2%
	>= 5 Cangkir Sehari	Count	1	2	3
		% of Total	0.7%	1.4%	2.1%
Total		Count	30	113	143
		% of Total	21.0%	79.0%	100.0%

**Kebiasaan tidur siang >30 menit**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	79	55.2	55.2	55.2
	Tidak	64	44.8	44.8	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Kebiasaan jam makan malam yang terlambat (di atas pukul 21.00)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	67	46.9	46.9	46.9
	Tidak	76	53.1	53.1	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Penggunaan media elektronik sebelum tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	135	94.4	94.4	94.4
	Tidak	8	5.6	5.6	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Kondisi Lingkungan (Cahaya)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidur dengan Lampu	50	35.0	35.0	35.0
	Tidur tanpa Lampu	93	65.0	65.0	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

**Aktivitas Fisik Ringan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Melakukan Aktivitas Fisik Ringan	8	5.6	5.6	5.6
	< 10 Jam/ Minggu	51	35.7	35.7	41.3
	10-50 Jam/ Minggu	51	35.7	35.7	76.9
	> 50 Jam/ Minggu	33	23.1	23.1	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

Total	143	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

### Aktivitas Fisik Sedang










		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Melakukan Aktivitas Fisik Sedang	26	18.2	18.2	18.2
	< 10 Jam/ Minggu	93	65.0	65.0	83.2
	10-50 Jam/ Minggu	20	14.0	14.0	97.2
	> 50 Jam/ Minggu	4	2.8	2.8	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

### Aktivitas Fisik Berat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Melakukan Aktivitas Fisik Berat	69	48.3	48.3	48.3
	< 10 Jam/ Minggu	59	41.3	41.3	89.5
	10-50 Jam/ Minggu	12	8.4	8.4	97.9
	> 50 Jam/ Minggu	3	2.1	2.1	100.0
	Total	143	100.0	100.0	

## Lampiran 10. Kartu Bimbingan Cyber

Menampilkan 1-12 dari 12 hasil

No.	Tanggal	Topik	Saran/Komentar	Pembimbing	
1	2023-05-12	BAB 2	Merangkum tinjauan pustaka sesuai format ketentuan buku panduan tugas akhir	dr. Nina Devi Indrawati	
2	2023-05-18	Lampiran	Mencantumkan kuisisioner di lampiran dan menjadikannya ke dalam versi bahasa indonesia	Era Catur Prasetya	
3	2023-05-22	BAB 4	Definisi operasional variabel diperbaiki	Era Catur Prasetya	
4	2023-05-30	Revisi Seluruh BAB	BAB 3: variabel perancu direvisi, dimasukkan ke kriteria eksklusi, Bab 2: tambahkan materi MSQ, BAB 4: perbaiki kriteria eksklusi	dr. Nina Devi Indrawati	
5	2023-07-28	BAB 4	Menambahkan data dari jurnal sebelumnya di rumus besar sampel	dr. Nina Devi Indrawati	
6	2023-09-04	Kuesioner	Finalisasi kuesioner	dr. Nina Devi Indrawati	
7	2023-10-20	BAB 5 - 6	Poin pembahasan bab 5 dan bab 6	dr. Nina Devi Indrawati	
8	2023-11-06	BAB 6 - 7	Menambahkan poin 6.4 keterbatasan penelitian dan mempertajam saran dan kesimpulan	dr. Nina Devi Indrawati	
9	2023-11-13	Penulisan	Tabel terlalu besar, disesuaikan spasi nya menurut buku panduan	Era Catur Prasetya	
10	2023-11-15	Penulisan	Perhatikan typo, huruf miring, sesuaikan menurut buku panduan	Era Catur Prasetya	