

Lampiran 1.1 Kuesioner *Morningness – Eveningness Scale (Home – Ostberg)*

1. Jika kamu dapat merencanakan kegiatan pada hari ini dengan bebas tanpa ada komitmen apapun untuk hari berikutnya, pada pukul berapakah kamu akan tidur ?
 - a. Pukul 20.00 – 21.00..... 5
 - b. Pukul 21.00 – 22.15..... 4
 - c. Pukul 22.15 – 00.30..... 3
 - d. Pukul 00.30 – 01.45..... 2
 - e. Pukul 01.45 – 03.00..... 1

 2. Kamu harus mengerjakan pekerjaan fisik yang sangat berat selama 2 jam. Jika kamu dapat merencanakan kegiatan hari ini dengan bebas, pada periode manakah kamu akan mengerjakan pekerjaan tersebut ?
 - a. Pukul 08.00 – 10.00..... 4
 - b. Pukul 11.00 – 13.00..... 3
 - c. Pukul 15.00 – 17.00..... 2
 - d. Pukul 19.00 – 21.00..... 1

 3. Untuk sejumlah alasan kamu tidur beberapa jam lebih lambat dari biasanya tetapi tidak ada keinginan untuk bangun pada waktu tertentu pada keesokan harinya. Manakah diantara pernyataan dibawah ini yang hampir bisa dipastikan akan terjadi ?
 - a. Akan bangun sesuai waktu biasanya dan tidak tidur lagi..... 4
 - b. Akan bangun sesuai waktu biasanya dan mengantuk sesudah itu.. 3
 - c. Akan bangun sesuai waktu biasanya tapi tidur lagi..... 2
 - d. Tidak bangun sesuai waktu biasanya (terlambat)..... 1
-

-
4. Kamu akan duduk untuk melakukan tes selama 2 jam dimana kamu tahu akan melelahkan secara mental. Jika kamu bebas untuk memilih, pada periode manakah kamu akan duduk untuk menjalani tes tersebut ?
 - a. Pukul 08.00 – 10.00..... 4
 - b. Pukul 11.00 – 13.00..... 3
 - c. Pukul 15.00 – 17.00..... 2
 - d. Pukul 19.00 – 21.00..... 1

 5. Jika kamu tidak mempunyai komitmen pada esok hari dan dengan bebas dapat merencanakan kegiatan, pada pukul berapakah kamu akan bangun ?
 - a. Pukul 05.00 – 06.30..... 5
 - b. Pukul 06.30 – 07.45..... 4
 - c. Pukul 07.45 – 09.45..... 3
 - d. Pukul 09.45 – 11.00..... 2
 - e. Pukul 11.00 – 12.00..... 1

 6. Seorang teman meminta kamu untuk bergabung bersama dia 2 kali seminggu untuk melakukan kegiatan di gymnasium. Waktu terbaik buat dia adalah pukul 10.00 – 11.00. Tidak ada dalam pikiran kamu secara tegas selain apa yang kamu rasakan biasanya pada malam hari, bagaimanakah kamu akan melaksanakannya ?
 - a. Sangat baik..... 4
 - b. Biasa saja..... 3
 - c. Buruk..... 2
 - d. Sangat buruk..... 1
-

7. Setelah mendengar tentang orang tipe pagi dan tipe malam. Menurut kamu termasuk tipe manakah kamu itu ?
- a. Tipe pagi 4
 - b. Lebih ke tipe pagi daripada tipe malam..... 3
 - c. Lebih ke tipe malam daripada tipe pagi..... 2
 - d. Tipe malam..... 1

Morningness Eveningness Scale

- a. Tipe pagi..... 32 – 28
 - b. Lebih ke tipe pagi..... 27 – 23
 - c. Bukan tipe pagi atau tipe malam..... 22 – 16
 - d. Lebih ke tipe malam..... 15 – 11
 - e. Tipe malam..... 10 – 6
-

Lampiran 1.2 Kuesioner Harian

DATA RESPONDEN

1. Umur : tahun
2. Jenis kelamin : L / P (coret yang tidak perlu)
3. Bagian :

Bagian I

Saat Anda Bekerja Pada Giliran Kerja I (Pagi)

Pukul 06.00 - 15.00 WIB

1. Setelah bekerja pada Giliran Kerja I (Pagi), rata - rata anda tidur selama
 - 5 jam
 - 6 jam
 - 7 jam
 - lainnya : jam (sebutkan dengan angka!)

 2. Beri skala kualitas tidur anda tersebut dengan memberi tanda silang pada rentang di bawah ini yang menurut anda menggambarkan kualitas tidur anda.
 - 1 (tidur nyenyak, ketika bangun badan terasa segar)
 - 2 (tidur gelisah, sering terbangun – bangun)
 - 3 (tidak bisa tidur, sulit tidur, ketika bangun badan terasa pegal)
-

3. Selama anda bekerja pada Giliran Kerja I (Pagi) pernahkah anda mengalami kurang konsentrasi karena beberapa gangguan berikut ini :

Berapa kali terjadi dalam 1 minggu
Shift I (Pagi) (Silang salah satu angka)

- | | | | | | | | | | |
|--|------------|---|---|---|---|---|---|---|------|
| a. Sangat mengantuk dan capek
karena kurang tidur | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |
| b. Kepala Pening / Pusing | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |
| c. Badan Panas Dingin /
Meriang / Flu | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |
| d. Perut Mulas / Sakit | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |
| e. Perasaan Gelisah | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |
| f. Badan Lemas /
Tidak Bersemangat | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |
| Lain - lain, Sebutkan : | | | | | | | | | |
| g. | Ya / Tidak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Kali |

Bagian II

Saat Anda Bekerja Pada Giliran Kerja II (Sore)

Pukul 15.00 - 23.00 WIB

1. Setelah bekerja pada Giliran Kerja II (Sore), rata - rata anda tidur selama

- 5 jam
- 6 jam
- 7 jam
- lainnya : jam (sebutkan dengan angka!)

2. Beri skala kualitas tidur anda tersebut dengan memberi tanda silang pada rentang di bawah ini yang menurut anda menggambarkan kualitas tidur anda.

- 1 (tidur nyenyak, ketika bangun badan terasa segar)
- 2 (tidur gelisah, sering terbangun – bangun)
- 3 (tidak bisa tidur, sulit tidur, ketika bangun badan terasa pegal)

3. Selama anda bekerja pada Giliran Kerja II (Sore) pernahkah anda mengalami kurang konsentrasi karena beberapa gangguan berikut ini :

Berapa kali terjadi dalam 1 minggu
Shift II (Sore) (Silang salah satu angka)

a. Sangat mengantuk dan capek

karena kurang tidur	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
---------------------	------------	---	---	---	---	---	---	---	------

b. Kepala Pening / Pusing

Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
------------	---	---	---	---	---	---	---	------

c. Badan Panas Dingin /

Meriang / Flu	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
---------------	------------	---	---	---	---	---	---	---	------

d. Perut Mulas / Sakit

Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
------------	---	---	---	---	---	---	---	------

e. Perasaan Gelisah

Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
------------	---	---	---	---	---	---	---	------

f. Badan Lemas /

Tidak Bersemangat	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
-------------------	------------	---	---	---	---	---	---	---	------

Lain - lain, Sebutkan :

g.	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
---------	------------	---	---	---	---	---	---	---	------

Bagian III

Saat Anda Bekerja Pada Giliran Kerja III (Malam)

Pukul 23.00 - 06.00 WIB

1. Setelah bekerja pada Giliran Kerja III (Malam), rata - rata anda tidur selama
 - 5 jam
 - 6 jam
 - 7 jam
 - lainnya : jam (sebutkan dengan angka!)

2. Beri skala kualitas tidur anda tersebut dengan memberi tanda silang pada rentang di bawah ini yang menurut anda menggambarkan kualitas tidur anda.
 - 1 (tidur nyenyak, ketika bangun badan terasa segar)
 - 2 (tidur gelisah, sering terbangun – bangun)
 - 3 (tidak bisa tidur, sulit tidur, ketika bangun badan terasa pegal)

3. Selama anda bekerja pada Giliran Kerja III (Malam) pernahkah anda mengalami kurang konsentrasi karena beberapa gangguan berikut ini :

Berapa kali terjadi dalam 1 minggu

Shift III (Malam) (Silang salah satu angka)

a. Sangat mengantuk dan capek									
karena kurang tidur	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
b. Kepala Pening / Pusing	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
c. Badan Panas Dingin /									
Meriang / Flu	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
d. Perut Mulas / Sakit	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali
e. Perasaan Gelisah	Ya / Tidak	1	2	3	4	5	6	7	Kali

f. Badan Lemas /

Tidak Bersemangat Ya / Tidak 1 2 3 4 5 6 7 Kali

Lain - lain, Sebutkan :

g. Ya / Tidak 1 2 3 4 5 6 7 Kali

Tabel 3.1
Detail Perancangan Aktivitas Eksperimen

Tahapan Eksperimen	Aktivitas	Durasi	Tools	Hipotesis Nol
1. Studi Kuantitas dan Kualitas Tidur	a. Mencari perbedaan antara shift siang, sore dan malam ditinjau dari segi keluhan kesehatan (penyakit perut, kegelisahan, pusing dsb) serta segi kuantitas dan kualitas tidur secara kasar	Setiap hari setiap selesai percobaan	Daftar Pertanyaan	Terdapat perbedaan signifikan antara masing – masing shift dari segi keluhan kesehatan, kuantitas dan kualitas tidur
2. Menyelidiki hubungan antara fungsi ritme circadian dengan Kriteria Hasil Kerja	a. Melakukan pengukuran temperatur telinga yang dilakukan pada saat bekerja tiap satu jam yang kurang lebih membutuhkan waktu 2 detik untuk masing – masing pengukuran	Setiap hari Senin sampai Sabtu selama 3 minggu	<i>Ear Thermometer</i> + Log Book	Terdapat pola hubungan antara fungsi temperatur tubuh dengan Kriteria Hasil Kerja Diketahui waktu – waktu yang memiliki tingkat rasa ngantuk paling tinggi
	b. Mencatat output hasil pekerjaan setiap satu jam ke dalam logbook bersamaan dengan aktivitas pengukuran temperatur tubuh (2.a)	Setiap hari Senin sampai Sabtu selama 3 minggu	Log Book	
	c. Memberikan Rating Rasa Ngantuk pada setiap satu jam kerja	Setiap hari Senin sampai Sabtu selama 3 minggu	<i>Stanford Sleepines Scale</i>	

Tabel 3.2
Gant Chart Aktivitas Eksperimen

Aktivitas	Pen Dahulu an	Minggu 1							Minggu 2							Minggu 3						
		Se nin	Sela sa	Ra bu	Ka mis	Ju mat	Sab tu	Ming gu	Se nin	Sela sa	Ra bu	Ka mis	Ju mat	Sab tu	Ming gu	Se nin	Sela sa	Ra bu	Ka mis	Ju mat	Sab tu	Ming gu
1. Studi Epidemiologi																						
2. Menyelidiki hubungan antara fungsi ritme circadian dengan Kriteria Hasil Kerja																						