LAMPIRAN

Lampiran 1. *Informed consent*

INFORMED CONSENT

Penelitian mengenai hubungan asupan omega-3 dengan kualitas tidur pada mahasiswa dapat memberikan pengetahuan mengenai pentingnya asupan omega-3 dalam menjaga kualitas tidur yang baik pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya pemenuhan asupan omega-3 sehingga dapat membantu menjaga dan memperbaiki kualitas tidur serta menunjang kesehatan dan aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu kami mengharapkan saudara/i untuk ikut serta dalam penelitian ini. Bila bersedia maka peneliti akan melakukan pengisian kuesioner mengenai asupan omega-3 serta kualitas tidur. Seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan semua hasil penelitian akan dirahasiakan.

Pada saat pengisian kuesioner mungkin dapat timbul sedikit rasa lelah atau tidak nyaman, namun responden dapat beristirahat atau menghentikan pengisian sewaktu-waktu apabila merasa tidak nyaman.

Bila ada pertanyaan, saudara/i dapat menghubungi peneliti di nomor telepon 082113321804.

Saudara/i bebas untuk menolak ikut dalam penelitian ini. Bila saudara bersedia ikut dalam penelitian ini kami mohon untuk membubuhkan tanda tangan pada formulir persetujuan di bawah ini.

Jakarta, 17 Juni 2026

Nadia Yassari Putri Ananda