

**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH**

Judul Artikel Ilmiah : The Effect of Mat Pilates exercise on Sleep Quality of Obese Young Adults  
 Penulis Artikel Ilmiah : Maria Devina Putri Elviani , Rahmi Isma Asmara Putri , Erna Setiawati , Hexanto  
 Status Pengusul : Penulis Pendamping  
 Identitas Jurnal Ilmiah :  
 a. Nama Jurnal : Jurnal Kedokteran Diponegoro  
 b. ISSN : E-ISSN 2540-8844  
 c. Nomor/Volume/Hal : 3/10/219-223  
 d. Edisi (bulan/tahun) : Mei/2021  
 e. Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang  
 f. Jumlah halaman : 5 halaman  
 g. DOI artikel (Jika ada) : <https://doi.org/10.14710/dmj.v10i3.29718>  
 h. Alamat web Jurnal : <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/2971>  
 i. Terindeks di : SINTA 5  
 j. Turnitin : [https://doc-pak.undip.ac.id/9767/1/C19%20TURNITIN The%20Effect%20of%20Mat%20Pilates%20exercise%20on%20Sleep%20Quality%20of%20Obese%20Young%20Adults.pdf](https://doc-pak.undip.ac.id/9767/1/C19%20TURNITIN%20The%20Effect%20of%20Mat%20Pilates%20exercise%20on%20Sleep%20Quality%20of%20Obese%20Young%20Adults.pdf)

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah :  Jurnal Ilmiah Internasional  
 (beri ✓ pada kategori yang tepat)  Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi  
 Jurnal Ilmiah Nasional tidak Terakreditasi

I. Hasil Penilaian Peer Review :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Karya Ilmiah (isikan di kolom yang sesuai)			Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional	Nasional Terakreditasi	Nasional tidak Terakreditasi	
		15		
a. Kelengkapan dan Kesesuaian unsur isi artikel(10%)		1.5		1.30
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5		4.20
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		4.5		4.20
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		4.5		4.00
Nilai Total = (100%)		15.00		13.70
Nilai pengusul =			(40% x 13.7)/3=	1.83

**KOMENTAR/ULASAN PEER REVIEW**

**Kelengkapan dan Kesesuaian Unsur** : Jurnal nasional, unsur lengkap dari abstrak, pendahuluan, metode, hasil, pembahasan, simpulan dan saran, dan daftar pustaka.

**Ruang Lingkup dan Kedalaman Pembahasan** : Atikel bertujuan ini bertujuan untuk menganalisis kualitas tidur pada dewasa muda obesitas sebelum melakukan senam Mat Pilates dan membandingkan perubahan kualitas tidur pada dewasa muda gemuk sebelum dan sesudah melakukan senam Mat Pilates. Sesuai bidang ilmu. Pembahasan mendalam dengan lebih dari 80% adalah pustaka primer.

**Kecukupan & Kemutakhiran Data & Metodologi** : Menggunakan data dan metode yang cukup mutakhir. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan menerapkan one group pre-posttest.

**Kelengkapan Unsur dan Kualitas Penerbit** : Terbitan lengkap memuat vol, no, tahun dan daftar isi.

Semarang,  
 Penilai I



Ahmad Syaury, S.Gz, MPH, PhD  
 NIP 198503152014041001

Unit kerja : Fakultas Kedokteran  
 Bidang Ilmu : Ilmu Gizi  
 Jabatan/Pangkat : Lektor

**LEMBAR**  
**HASIL PENILAIAN SEJAWAT SEBIDANG ATAU PEER REVIEW**  
**KARYA ILMIAH : JURNAL ILMIAH**

Judul Artikel Ilmiah : The Effect of Mat Pilates exercise on Sleep Quality of Obese Young Adults  
 Penulis Artikel Ilmiah : Maria Devina Putri Elvariani , Rahmi Isma Asmara Putri , Erna Setiawati , **Hexanto**  
 Status Pengusul : Penulis Pendamping  
 Identitas Jurnal Ilmiah : a. Nama Jurnal : Jurnal Kedokteran Diponegoro  
 b. ISSN : E-ISSN 2540-8844  
 c. Nomor/Volume/Hal : 3/10/219-223  
 d. Edisi (bulan/tahun) : Mei/2021  
 e. Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang  
 f. Jumlah halaman : 5 halaman  
 g. DOI artikel (Jika ada) : <https://doi.org/10.14710/dmj.v10i3.29718>  
 h. Alamat web Jurnal : <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/297>  
 i. Terindeks di : SINTA 5  
[https://doc-pak.undip.ac.id/9767/1/C19%20TURNITIN\\_The%20Effect%20of%20Mat%20Pilates%20exercise%20on%20Sleep%20Quality%20of%20Obese%20Young%20Adults.pdf](https://doc-pak.undip.ac.id/9767/1/C19%20TURNITIN_The%20Effect%20of%20Mat%20Pilates%20exercise%20on%20Sleep%20Quality%20of%20Obese%20Young%20Adults.pdf)  
 j. Turnitin :

Kategori Publikasi Jurnal Ilmiah :  Jurnal Ilmiah Internasional  
 (beri ✓ pada kategori yang tepat)  Jurnal Ilmiah Nasional Terakreditasi  
 Jurnal Ilmiah Nasional tidak Terakreditasi

I. Hasil Penilaian *Peer Review* :

Komponen Yang Dinilai	Nilai Maksimal Karya Ilmiah (isikan di kolom yang sesuai)			Nilai Akhir Yang Diperoleh
	Internasional	Nasional Terakreditasi	Nasional tidak Terakreditasi	
a. Kelengkapan dan Kesesuaian unsur isi artikel(10%)		1.5		1.5
b. Ruang lingkup dan kedalaman pembahasan (30%)		4.5		4.2
c. Kecukupan dan kemutakhiran data/informasi dan metodologi (30%)		4.5		4.3
d. Kelengkapan unsur dan kualitas penerbit (30%)		4.5		4.0
Nilai Total = (100%)		15.00		14.0
Nilai pengusul =			(40% x...)/3=	2.0

**KOMENTAR/ULASAN PEER REVIEW**


Kelengkapan dan Kesesuaian Unsur : Unsur-unsur terpenuhi, sesuai struktur artikel yang terstandar, semua acuan yang ada di pustaka diacu dalam batang tubuh karya ilmiah

Ruang Lingkup dan Kedalaman Pembahasan : Menjelaskan apa yang telah dilakukan dan dicapai oleh peneliti lain, tingkat kedalaman pembahasan cukup

Kecukupan & Kemutakhiran Data & Metodologi : Sumber pustaka yang digunakan sebagian besar berasal dari pustaka primer, sumber referensi cukup mutakhir

Kelengkapan Unsur dan Kualitas Penerbit : Jurnal Nasional Terakreditasi SINTA 5.

Semarang,  
 Penilai 2

  
 Adriyan Pramono, SGz., MSi., PhD  
 NIP 198507042010121005  
 Unit kerja : Fakultas Kedokteran  
 Bidang Ilmu : Ilmu Gizi  
 Jabatan/Pangkat : Lektor