

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN TAHAPAN KEHAMILAN TERHADAP KUALITAS TIDUR DI RUMAH SAKIT UMUM SILOAM TANGERANG” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penggerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W., Sp.Bs, Ph.D, selaku Dekan Fakultas kedokteran
2. Dr. dr. Allen Widyasanto Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. dr. Petra Wahjoepramono, SpBS, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu untuk memberikan masukan kepada penulis.
4. dr. Astra Dea Simanungkalit, Sp.S & dr. Euphemia Seto Anggaini, Sp.PD selaku Dosen Pengaji yang telah memberikan banyak masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
5. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliahan di Universitas Pelita Harapan.
6. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.
7. Pasien wanita hamil yang dengan suka rela menjadi responden pada penelitian ini.

8. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan kasih sayang.
9. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 04 Juni 2020

Penulis,

Selviana

## DAFTAR ISI

### COVER

|  |             |
|--|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                     | <b>i</b>    |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>              | <b>ii</b>   |
| <b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....</b>          | <b>iii</b>  |
| <b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....</b>               | <b>iv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT.....</b>   | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                     | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                      | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                      | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                  | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang .....                                    | 1           |
| 1.2    Perumusan Masalah .....                                 | 3           |
| 1.3    Pertanyaan Penelitian.....                              | 3           |
| 1.4    Tujuan Penelitian .....                                 | 3           |
| 1.4.1    Tujuan Umum .....                                     | 3           |
| 1.4.2    Tujuan Khusus.....                                    | 3           |
| 1.5    Manfaat Penelitian .....                                | 3           |
| 1.5.1    Manfaat Akademik .....                                | 3           |
| 1.5.2    Manfaat Praktis .....                                 | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                           | <b>5</b>    |
| 2.1    Tidur.....  | 5           |
| 2.1.1    Definisi .....  | 5           |
| 2.1.2    Siklus Tidur.....                                     | 5           |
| 2.1.2.1    Tidur NREM ( <i>Non Rapid- Eye Movement</i> ) ..... | 6           |
| 2.1.2.2    Tidur REM ( <i>Rapid Eye Movement</i> ) .....       | 7           |
| 2.1.3    Mekanisme Tidur .....                                 | 9           |

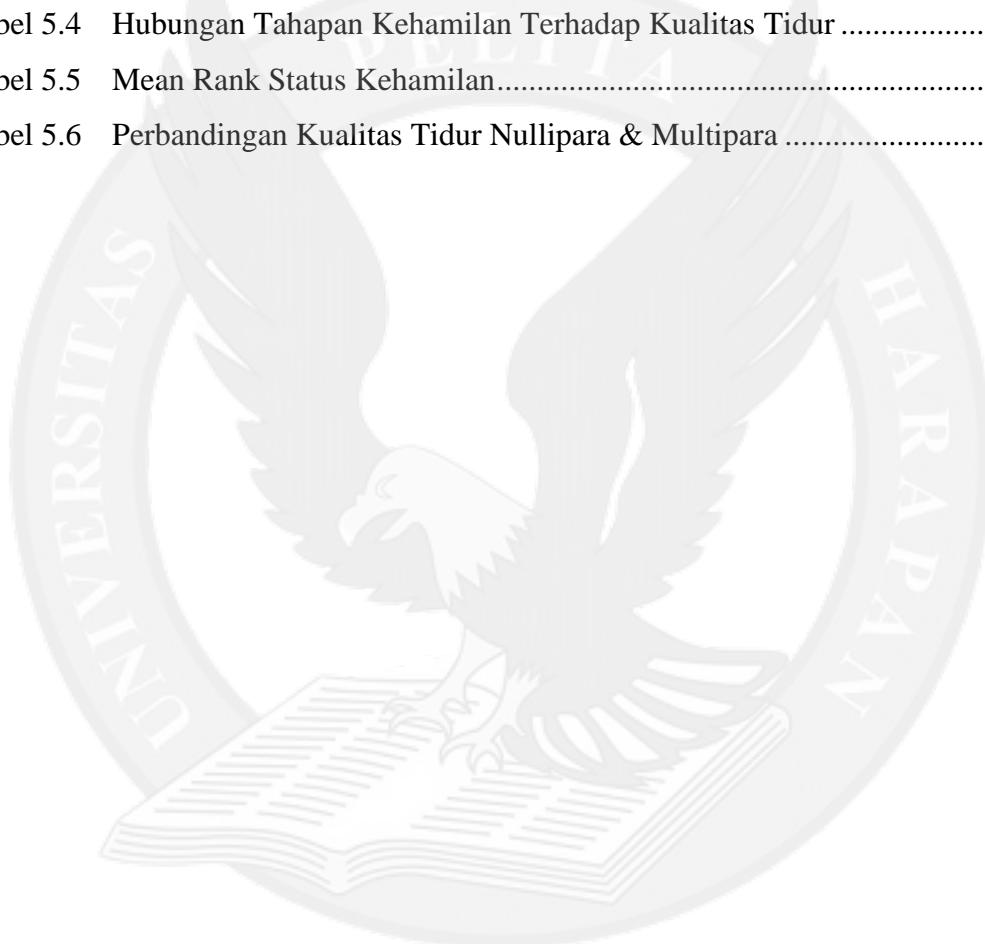
|          |  |    |
|----------|--|----|
| 2.1.4    | Perubahan Fisiologis Tubuh Saat Tidur .....          | 12 |
| 2.1.4.1  | Kardiovaskular .....                                 | 12 |
| 2.1.4.2  | Aktivitas Saraf Simpatik.....                        | 12 |
| 2.1.4.3  | Pernafasan .....                                     | 12 |
| 2.1.4.4  | Aliran Darah Serebral .....                          | 12 |
| 2.1.4.5  | Ginjal.....  | 12 |
| 2.1.4.6  | Endokrin.....  | 13 |
| 2.1.5    | Normal Jam Tidur .....                               | 13 |
| 2.1.6    | Gangguan Tidur.....                                  | 13 |
| 2.1.7    | Disomnia .....                                       | 14 |
| 2.1.7.1  | Insomnia.....  | 14 |
| 2.1.7.2  | <i>Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS)</i> ..... | 15 |
| 2.1.7.3  | <i>Restless Leg Syndrome (RLS)</i> .....             | 15 |
| 2.1.7.4  | Hipersomnia .....                                    | 15 |
| 2.1.7.5  | Narkolepsi .....                                     | 15 |
| 2.1.7.6  | Gangguan Tidur Ritme Sikardian .....                 | 16 |
| 2.1.8    | Parasomnia .....                                     | 16 |
| 2.1.9    | Kualitas Tidur.....                                  | 16 |
| 2.1.10   | Penilaian Kualitas Tidur.....                        | 17 |
| 2.1.11   | Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur ..... | 17 |
| 2.1.11.1 | Jenis Kelamin dan Usia .....                         | 17 |
| 2.1.11.2 | Aktivitas Fisik .....                                | 17 |
| 2.1.11.3 | Stres Psikologis .....                               | 18 |
| 2.1.11.4 | Sleep Hygiene.....                                   | 18 |
| 2.1.11.5 | Merokok .....  | 18 |
| 2.1.11.6 | Alkohol.....   | 18 |
| 2.1.11.7 | Gangguan Tidur.....                                  | 19 |
| 2.1.12   | Kualitas Tidur pada Kehamilan.....                   | 19 |
| 2.2      | Kehamilan .....                                      | 20 |
| 2.2.1    | Definisi .....                                       | 20 |
| 2.2.2    | Perubahan Fisiologis pada Kehamilan .....            | 21 |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 2.2.2.1   | Sistem Reproduksi .....   | 21 |
| 2.2.2.2   | Sistem Kardiovaskuler .....   | 23 |
| 2.2.2.3   | Sistem Respirasi.....   | 23 |
| 2.2.2.4   | Sistem Perkemihan.....  | 24 |
| 2.2.2.5   | Sistem Pencernaan .....   | 24 |
| 2.2.2.6   | Sistem Muskuloskeletal .....  | 25 |
| 2.2.2.7   | Sistem Integumen.....   | 25 |
| 2.2.2.8   | Sistem Endokrin.....  | 25 |
| 2.2.3   | Perubahan Fisiologis Berdasarkan Trimester yang Mempengaruhi<br>Kualitas Tidur..... | 26 |
| 2.2.3.1   | Trimester Pertama .....   | 26 |
| 2.2.3.2   | Trimester Kedua.....  | 26 |
| 2.2.3.3   | Trimester Ketiga .....  | 27 |
| 2.2.4   | Perubahan Psikologis .....  | 27 |
| <b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b> | <b>29</b>   |    |
| 3.1   | Kerangka Teori .....  | 29 |
| 3.2   | Kerangka Konsep.....  | 30 |
| 3.3   | Hipotesis .....   | 30 |
| 3.3.1   | Hipotesis Null.....   | 30 |
| 3.3.2   | Hipotesis Kerja.....  | 31 |
| 3.4   | Variabel .....  | 31 |
| 3.4.1   | Variabel Bebas .....  | 31 |
| 3.4.2   | Variabel Terikat.....   | 31 |
| 3.4.3   | Variabel Perancu .....  | 31 |
| 3.5   | Definisi Operasional .....  | 31 |
| <b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                         | <b>34</b>   |    |
| 4.1   | Desain Penelitian .....   | 34 |
| 4.2   | Lokasi dan Waktu .....  | 34 |
| 4.3   | Bahan dan Cara Penelitian .....   | 34 |
| 4.4   | Populasi Penelitian.....  | 34 |
| 4.5   | Cara Pengambilan Sampel .....   | 35 |

|                   |  |           |
|-------------------|--|-----------|
| 4.6               | Cara Perhitungan Jumlah Sampel .....                         | 35        |
| 4.7               | Kriteria Inklusi .....                                       | 36        |
| 4.8               | Kriteria Eksklusi .....                                      | 36        |
| 4.9               | Alur Penelitian .....  | 36        |
| 4.10              | Pengolahan Data .....  | 37        |
| 4.11              | Uji Statistik .....  | 37        |
| 4.12              | Etika Penelitian .....                                       | 37        |
| <b>5.1</b>        | <b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                       | <b>38</b> |
| 5.1.1             | Hasil....  | 38        |
| 5.1.2             | Tabel Demografis.....  | 38        |
| 5.1.3             | Hasil Skor Kualitas Tidur Wanita Hamil .....                 | 39        |
| 5.1.4             | Hubungan Tahapan Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur.....      | 41        |
| 5.1.5             | Perbandingan Tahapan Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur ..... | 42        |
| 5.2               | Perbandingan Kualitas Tidur Nullipara & Multipara.....       | 43        |
| 5.2               | Pembahasan.....  | 43        |
| <b>6.1</b>        | <b>BAB VI KESIMPULAN &amp; SARAN.....</b>                    | <b>49</b> |
| 6.2               | Kesimpulan .....   | 49        |
| 6.2               | Saran....  | 49        |
| <b>7.1</b>        | <b>BAB VII DAFTAR PUSTAKA .....</b>                          | <b>51</b> |
| <b>LAMPIRAN 1</b> | <b>LAMPIRAN 1 .....</b>                                      | <b>55</b> |
| <b>LAMPIRAN 2</b> | <b>LAMPIRAN 2 .....</b>                                      | <b>59</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| Tabel 2.1 | Perbandingan Fase Tidur .....                                      | 7  |
| Tabel 5.1 | Data Demografis Sampel .....                                       | 38 |
| Tabel 5.2 | Hubungan Status Kehamilan dan Skor PSQI ( $\leq 5$ & $> 5$ ) ..... | 39 |
| Tabel 5.3 | Hubungan Status Kehamilan dan Skor PSQI 4 Kategori.....            | 40 |
| Tabel 5.4 | Hubungan Tahapan Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur .....           | 41 |
| Tabel 5.5 | Mean Rank Status Kehamilan.....                                    | 42 |
| Tabel 5.6 | Perbandingan Kualitas Tidur Nullipara & Multipara .....            | 43 |



## **DAFTAR GAMBAR**

|  |    |
|--|----|
| GAMBAR 1. Perbandingan EEG pada Fase Tidur.....  | 6  |
| GAMBAR 2. Perbandingan Gerakan Tubuh pada Fase Tidur .....   | 9  |
| GAMBAR 3. (A) Proses Terjaga & (B) Proses Tidur .....  | 10 |
| GAMBAR 4. Proses Sirkadian .....   | 11 |
| GAMBAR 5. Sekresi Melatonin .....  | 11 |
| GAMBAR 6. Grafik Perbandingan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Rumah<br>Sakit Umum Siloam Tangerang ..... | 41 |

