

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN ANTARA STRES PEKERJAAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PEKERJA PABRIK USIA DEWASA” 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 selesai tepat pada waktunya. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membimbing dan membantu dalam penggerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
2. Dr. dr. Allen Widysanto Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran
3. Prof. dr. Wahyuni Lukita Atmodjo, PhD, PAK selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis
4. dr. Ignatius Bima Prasetya, Sp.PD dan yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam hal statistik dan pengolahan data
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. Keluarga Papa, Mama, dan Adik-Adik Kenny Kristianto dan Keagan Kristianto yang telah memberikan dukungan moral dan doa.
8. Teman-teman dekat penulis Axel Sidharta, Demos Sakharian, Exel Chrestella, Gerry Dermawan, Jacob Christian, Josephine Japutri, Kenisha Aprina, Kezia Imannuela, Rafael Chris Alexander, Renaldi Yunus, Serena Onasis, Tjong Ellen Maygita dan Yoriska yang selalu mendukung, membantu, dan memberikan perhatian kepada penulis.
9. Semua pihak yang terlibat namanya dan tidak dapat disebutkan satu-persatu.

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

Tangerang, 14 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Pertanyaan penelitian.....	5
1.4 Tujuan penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan umum.....	5
1.4.2 Tujuan khusus.....	6
1.5 Manfaat penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat akademik.....	6
1.5.2 Manfaat praktis.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Stres.....	7
2.1.1 Definisi.....	7

2.1.2	Fisiologi.....	7
2.1.3	Stres pekerjaan.....	8
2.1.4	Stres dan kualitas tidur.....	9
2.1.5	<i>Peceived stress scale-10 (PSS-10)</i>	10
2.2	Tidur.....	11
2.2.1	Definisi.....	11
2.2.2	REM dan NREM.....	11
2.2.3	<i>Two-Process Models</i>	13
2.2.4	<i>Suprachiasmatic Nucleus</i>	15
2.2.5	<i>Ascending arousal system</i>	16
2.2.6	<i>Melatonin</i> dan <i>Circadian Cycle</i>	16
2.2.7	Kortisol.....	17
2.2.8	Preoptic Area (POA)	19
2.2.9	Kualitas Tidur.....	20
2.2.10	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	20
2.2.11	Pengaruh Tidur.....	21
2.2.11.1	Genetik.....	21
2.2.11.2	Status Ekonomi.....	21
2.2.11.3	Lingkungan.....	22
2.2.11.4	Diabetes Melitus Tipe 2.....	22
2.2.11.5	Obesitas.....	23
2.3	Pekerja pabrik.....	24
2.3.1	Definisi.....	24
2.3.2	Aktivitas Fisik.....	24
BAB III.....		26
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS.....		26

3.1	Kerangka teori.....	26
3.2	Kerangka konsep.....	27
3.3	Definisi operational.....	27
3.4	Hipotesis.....	34
	BAB IV.....	35
	METODOLOGI PENELITIAN.....	35
4.1	Desain penelitian.....	35
4.2	Waktu dan lokasi penelitian.....	35
4.3	Bahan dan cara penelitian.....	35
4.3.1	Bahan.....	35
4.3.2	Cara penelitian.....	35
4.4	Populasi dan sampel penelitian.....	36
4.4.1	Populasi target.....	36
4.4.2	Populasi terjangkau.....	36
4.4.3	Sampel penelitian.....	36
4.5	Metode pengambilan sampel.....	36
4.6	Jumlah sampel.....	37
4.7	Kriteria inklusi dan ekslusii.....	37
4.7.1	Kriteria inklusi.....	37
4.7.2	Kriteria eksklusi.....	37
4.8	Alur penelitian.....	38
4.9	Pengolahan data.....	39
4.10	Analisis statistik.....	39
	BAB V.....	40
	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
5.1	Data Demografis dan Karakteristik Responden.....	40

5.2	Data Skoring Stres Pekerjaan.....	42
5.3	Data Hubungan Stres Pekerjaan dengan Kualitas Tidur.....	43
BAB VI.....		45
KESIMPULAN DAN SARAN.....		45
BAB VII.....		46
DAFTAR PUSTAKA.....		46
BAB VIII.....		52
LAMPIRAN.....		52
8.1	Lampiran 1: Lembar Penjelasan Informed Consent.....	52
8.2	Lampiran 2: Lembar Persetujuan Informed Consent.....	53
8.3	Lampiran 3: Lembar Kuesioner.....	54

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1.</i> EEG normal pada fase NREM dan REM.....	13
<i>Gambar 2.</i> Two process model.....	14
<i>Gambar 3.</i> Pengeluaran kortisol pada individu normal dan depresi.....	19
<i>Gambar 4.</i> Kerangka teori.....	26
<i>Gambar 5.</i> Kerangka konsep.....	27
<i>Gambar 6.</i> Alur penelitian.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional.....	27
Tabel 5.1. Data Demografi Responden.....	38
Tabel 5.2. Data Skor Derajat Stres Pekerjaan.....	39
Tabel 5.3. Hasil Uji Mann-U Whitney.....	40

