

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Terima kasih atas doa serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah mengambil bagian dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. Dr. dr. Julius July, Sp.BS, M.Kes, IFAANS selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan memberikan masukan kepada penulis.
4. Pak Veli S.KM, M.S dan dr. Andree Kurniawan, Sp.PD, FINASIM; yang telah memberikan bimbingan statistik kepada penulis.
5. Keluarga yang selalu memberikan dukungan moral, doa serta kasih sayang.
6. Teman seperjuangan Dyta Ghezanny dan Nixie Liono yang telah menjalani masa bimbingan bersama dan saling memberi saran serta pendapat.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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 bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 15 Mei 2020

Ivana Jessica Cindy Graciela



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.4.1 Tujuan Umum.....	2
1.4.2 Tujuan Khusus	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat Akademik.....	3
1.5.2 Manfaat Praktis.....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA	4

2.1	Kualitas Tidur.....	4
2.1.1	Definisi	4
2.1.2	Fungsi Tidur.....	4
2.1.3	Fisiologi Tidur	4
2.1.4	Diagnosis.....	7
2.1.5	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	7
2.2	Menstruasi.	8
2.2.1	Definisi	8
2.2.2	Siklus Menstruasi.	9
2.3	<i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	12
2.3.1	Definisi	12
2.3.2	Epidemiologi	13
2.3.3	Faktor Penyebab	13
2.3.4	Manifestasi Klinis.....	14
2.3.5	Diagnosis	15
2.3.6	Faktor yang mempengaruhi	15
	<i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	
2.4	Hubungan <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	17
	dengan Kualitas Tidur	
BAB III		18
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS		18
3.1	Kerangka Teori.....	18
3.2	Kerangka Konsep	19
3.3	Hipotesis	19
3.4	Variabel	19
3.4.1	Variabel Bebas.....	19

3.4.2	Variabel Terikat	19
3.4.3	Variabel Perancu.....	19
3.5	Definisi Operasional	19
BAB IV		21
METODOLOGI PENELITIAN.....		21
4.1	Desain Penelitian	21
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
4.3	Bahan dan Cara Penelitian.	21
4.4	Populasi Penelitian	22
4.5	Cara Pengambilan Sampel.....	22
4.6	Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	23
4.7	Kriteria Penelitian.....	24
4.7.1	Kriteria Inklusi.....	24
4.7.2	Kriteria Eksklusi.....	24
4.8	Alur Penelitian.....	25
4.9	Pengolahan Data.....	26
4.10	Uji Statistik.....	26
4.11	Etika Penelitian.....	26
BAB V.....		27
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
5.1	Karakteristik Sampel Penelitian	27
5.2	Hasil penelitian.....	28
5.2.1	Derajat <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	28
5.2.2	Kualitas Tidur	29
5.2.3	Komponen Kualitas Tidur.....	29
5.2.4	Hubungan <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	35

dengan Kualitas Tidur

5.3	Pembahasan	36
BAB VI		39
KESIMPULAN DAN SARAN		39
6.1	Kesimpulan	39
6.2	Saran	39
BAB VII		40
DAFTAR PUSTAKA		40
LAMPIRAN		48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 ARAS otak.	6
Gambar 2 Kelenjar Pineal.	6
Gambar 3 Siklus Menstruasi.	10

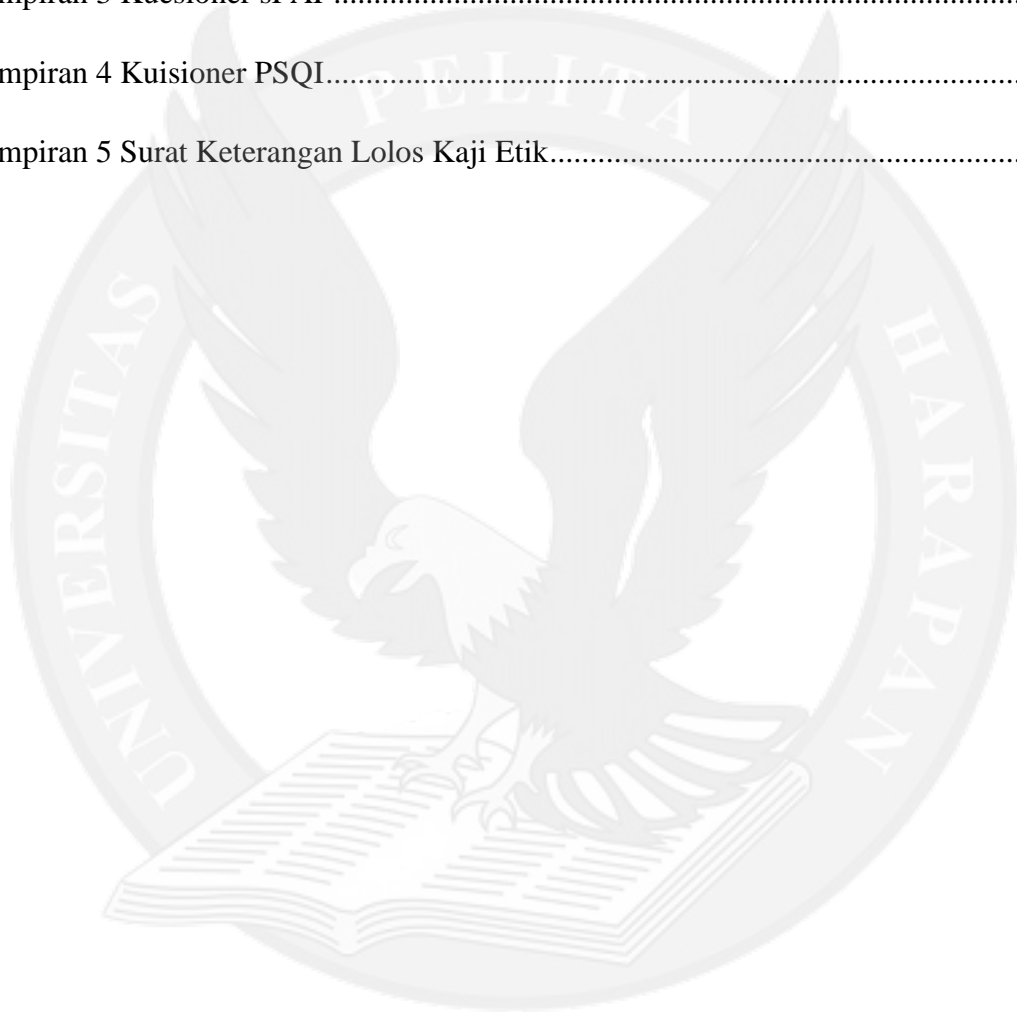


DAFTAR TABEL


Tabel 3.1	Definisi Operasional	19
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Penelitian.	27
Tabel 5.2	Derajat <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i>	28
Tabel 5.3	Karakteristik Kualitas Tidur	29
Tabel 5.4	Kualitas Tidur secara Subjektif.	29
Tabel 5.5	Waktu yang Diperlukan untuk Tidur	30
Tabel 5.6	Durasi Tidur	31
Tabel 5.7	Efisiensi Tidur.	31
Tabel 5.8	Penggunaan Obat Tidur	32
Tabel 5.9	Mengantuk saat Melakukan Aktivitas	33
Tabel 5.10	Gangguan Kualitas Tidur.	33
Tabel 5.11	Rata – Rata, Nilai Minimum dan Maksimum.	34
Tabel 5.12	Hubungan <i>Premenstrual Syndrome (PMS)</i> dengan Kualitas Tidur	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informasi mengenai Penelitian	48
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Partisipan (<i>Informed Consent</i>).....	51
Lampiran 3 Kuesioner sPAF.....	52
Lampiran 4 Kuisisioner PSQI.....	53
Lampiran 5 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	57



DAFTAR SINGKATAN



ARAS	: <i>Ascending Arousal System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GABA	: <i>Gamma-aminobutyric acid</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis</i>
LH	: <i>Lutenizing Hormone</i>
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
PMS	: <i>Premenstrual Syndrome</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
sPAF	: <i>Shortened Premenstrual Assessment Form</i>
VLPO	: <i>Ventro Lateral Pre-Optic Area</i>