

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 PENGGUNAAN AUDIO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu di Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas doa, dukungan, serta bimbingan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penulisan Tugas Akhir ini, yaitu kepada :

1. Prof. DR. DR. dr. Eka J. 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 Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. Dr. dr. Julius July, Sp.BS, PhD selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasihat dan semangat kepada penulis.
4. Bapak Veli Sungono S.KM, MS yang telah memberikan masukkan statistic kepada penulis.
5. Seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa dan kasih sayang.
6. Teman-teman akrab penulis Awalani, Cindy, Felix, Melisa dan Viancqa yang selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan tugas akhirnya tepat

waktu. Juga kepada teman-teman seperjuangan penulis, Ernestha, Ivory, Jessica dan Peter yang turut membantu dan menyemangati.

7. Seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita harapan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Semua pihak lain yang berkontribusi 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 bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Pekanbaru, 26 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

ABSTRAK iv

ABSTRACT v

DAFTAR ISI viii

DAFTAR GAMBAR x

DAFTAR BAGAN xii

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR SINGKATAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1

 1.1 Latar Belakang 1

 1.2 Rumusan Masalah 2

 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 4

 1.5.1 Manfaat Akademis 4

 1.5.2 Manfaat Praktis 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5

 2.1 Fisiologi Tidur 5

 2.1.1 REM dan NREM 5

 2.1.2 *Two-Process Models* 6

2.1.3	<i>The Suprachiasmatic Nucleus (SCN)</i>	7
2.1.4	<i>Default Mode Network (DMN)</i>	9
2.1.5	<i>Ventro Lateral Pre-optic Area (VLPO)</i>	10
2.2	Gangguan Kualitas Tidur	11
2.3	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	12
2.4	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	13
2.4.1	Faktor Internal	13
2.4.2	Faktor Eksternal.....	17
2.5	ASMR	23
2.5.1	Definisi ASMR	23
2.5.2	Pembagian Stimuli dan Sensasi ASMR.....	24
2.5.3	Fisiologi ASMR dan Pendengaran Manusia.....	25
2.5.4	Gambaran MRI pada ASMR.....	27
2.5.5	Manfaat ASMR.....	29
2.6	Hubungan Kualitas Tidur dengan ASMR	30
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		31
3.1	Kerangka Teori.....	31
3.2	Kerangka Konsep	32
3.3	Hipotesis.....	32
3.3.1	Hipotesis Null.....	32
3.3.2	Hipotesis Kerja.....	32
3.4	Variabel	32
3.4.1	Variabel Independen.....	32
3.4.2	Variabel Dependen.....	32
3.4.3	Variabel Perancu.....	33
3.5	Definisi Operasional.....	33
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		35
4.1	Desain Penelitian.....	35

4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	35
4.3	Bahan dan Cara Penelitian	35
4.4	Populasi Penelitian	36
4.5	Sampel Penelitian.....	36
4.6	Cara Pengambilan Sampel	36
4.7	Cara Perhitungan Jumlah Sampel	36
4.8	Kriteria Penilaian	38
4.8.1	Kriteria Inklusi	38
4.8.2	Kriteria Eksklusi	38
4.9	Alur Penelitian	38
4.10	Pengolahan Data dan Uji Statistik.....	39
4.11	Etika Penelitian	39
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	40
5.1	Karakteristik Sampel Penelitian.....	40
5.2	Hasil Penelitian.....	53
5.3	Pembahasan.....	65
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	69
6.1	Kesimpulan	69
6.2	Saran.....	69
BAB VII DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	78

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar II-1. Graftik EEG pada REM dan NREM</i>	6
<i>Gambar II-2. Two process models</i>	7

<i>Gambar II-3. Proses Cahaya Menghasilkan Melatonin</i>	8
<i>Gambar II-4. DMN yang Teraktivasi pada fMRI.....</i>	10
<i>Gambar II-5. VLPO dan arousal system.....</i>	11
<i>Gambar II-6. Hasil Eksperimen di Hungaria</i>	19
<i>Gambar II-7. Ilustrasi MRI Sebelum dan Sesudah Meditasi</i>	28
<i>Gambar II-8. Perbandingan fMRI ASMR</i>	29



DAFTAR BAGAN

<i>Bagan III-1. Kerangka Teori.....</i>	31
<i>Bagan III-2. Kerangka Konsep</i>	32
<i>Bagan IV-1. Alur penelitian</i>	38



DAFTAR TABEL

<i>Tabel III-1. Definisi Operasional.....</i>	34
<i>Tabel V-1. Karakteristik Penilaian.....</i>	40
<i>Tabel V-2. Penilaian Kualitas Tidur secara Subjektif (PSQI 1)</i>	41
<i>Tabel V-3. Waktu yang Diperlukan untuk Tidur (PSQI 1)</i>	42
<i>Tabel V-4. Ketidakmampuan untuk Tertidur dalam 30 Menit (PSQI 1)</i>	43
<i>Tabel V-5. Durasi Tidur (PSQI 1)</i>	44
<i>Tabel V-6. Efisiensi Tidur (PSQI 1)</i>	45
<i>Tabel V-7. Gangguan Tidur pada Kelompok Kontrol (PSQI 1)</i>	46
<i>Tabel V-8. Gangguan Tidur pada Kelompok Intervensi (PSQI 1)</i>	48
<i>Tabel V-9. Mengantuk saat Melakukan Aktivitas (PSQI 1)</i>	50
<i>Tabel V-10. Antusiasme dalam Menyelesaikan Masalah (PSQI 1)</i>	51
<i>Tabel V-11. Rata-rata, Nilai Minimun dan Maksimum (PSQI 1)</i>	52
<i>Tabel V-12. Uji Normalitas (PSQI</i>	52
<i>Tabel V-13. Hasil Uji T-test Tidak Berpasangan (PSQI 1)</i>	53
<i>Tabel V-14. Penilaian Kualitas Tidur secara Subjektif (PSQI 2)</i>	54
<i>Tabel V-15. Waktu yang Diperlukan untuk Tidur (PSQI 2)</i>	55
<i>Tabel V-16. Ketidakmampuan untuk Tertidur dalam 30 Menit (PSQI 2)</i>	56
<i>Tabel V-17. Durasi Tidur (PSQI 2)</i>	57
<i>Tabel V-18. Efisiensi Tidur (PSQI 2)</i>	58
<i>Tabel V-19. Gangguan Tidur pada Kelompok Kontrol (PSQI 2)</i>	58
<i>Tabel V-20. Gangguan Tidur pada Kelompok Intervensi (PSQI 2)</i>	60
<i>Tabel V-21. Mengantuk saat Melakukan Aktivitas (PSQI 2)</i>	62
<i>Tabel V-22. Antusiasme dalam Menyelesaikan Masalah (PSQI 2)</i>	63
<i>Tabel V-23. Rata-rata, Nilai Minimun dan Maksimum (PSQI 2)</i>	64
<i>Tabel V-24. Uji Normalitas (PSQI 2)</i>	64
<i>Tabel V-25. Hasil Uji T-test Tidak Berpasangan (PSQI 2)</i>	64

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
ARAS	: <i>Ascending Arousal System</i>
ASMR	: <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
CRY	: <i>Cryptochrome</i>
DMN	: <i>Default Mode Network</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
fMRI	: <i>Functional magnetic Resonance Imaging</i>
GABA	: <i>Gamma Amino Butyric Acid</i>
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
PACAP	: <i>Pituitary Adenylate Cyclase Activating Polypeptide</i>
PER	: <i>Period</i>
pRGCs	: <i>Photosensitive Ganglion Retina Cell</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RLS	: <i>Restless Leg Syndrome</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
SDB	: <i>Sleep Disorder Breathing</i>
TPN	: <i>Task Positive Network</i>
VLPO	: <i>Ventro Lateral Pre-Optic Area</i>