

## KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN DERAJAT KEPARAHAN SINDROMA PRAMENSTRUASI PADA REMAJA USIA 13-24 TAHUN”** ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini terdapat hambatan yang penulis hadapi. Penulis juga menyadari bahwa penelitian tidak dapat terselesaikan dengan sempurna tanpa bantuan dari pihak-pihak yang mendukung baik secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini hendaknya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof.Dr.Dr.dr.Eka J. Wahjoepramono, SpBS, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Dr.dr.Allen Widysanto, SpP,CTTS,FAPSR selaku Ketua Program Studi Kedokteran
3. dr. Dyana Safitri Velies, Sp.OG(K), MKes selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan banyak bimbingan kepada penulis.
4. dr. Ignatius Bima Prasetya, Sp.PD selaku Pembimbing Statistik yang telah memberikan banyak bimbingan kepada penulis
5. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.

6. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
7. dr. Titis Dewi Wahyuni, Sp.P, FISR dan drg. Edy Taher selaku kedua orang tua yang telah memberikan dukungan moril dan materil.
8. Ignatius Kelvin, Sabrina Agatha Jean Aswan, Andhika Abhiyantara, Clauvinna Adhityana Lie Fisca, dan teman-teman sejawat lain yang telah memberikan bantuan moril kepada penulis.
9. Seluruh responden yang telah mengisi kuesioner peneliti.
10. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan dan penyelesaian Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membaca.

Tangerang, 23 April 2021  
Yang membuat pernyataan

Muhammad Alvin Firdaus

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR .....	
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....	
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	
ABSTRAK.....	<b>i</b>
ABSTRACT.....	<b>ii</b>
KATA PENGANTAR .....	<b>iii</b>
DAFTAR ISI.....	<b>v</b>
DAFTAR GAMBAR.....	<b>viii</b>
DAFTAR TABEL .....	<b>ix</b>
DAFTAR LAMPIRAN.....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Manfaat Akademik.....	5
1.5.2 Manfaat praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1. Menstruasi .....	6
2.1.1. Definisi Menstruasi.....	6
2.1.2. Menarche.....	7
2.1.3. Fase folikular .....	8
2.1.4. Ovulasi .....	10
2.1.5. Fase luteal.....	11
2.1.6. Transisi luteal-folikular .....	11
2.2. Sindroma Pramenstruasi .....	12

2.2.1. Definisi.....	12
2.2.2. Epidemiologi .....	12
2.2.3. Patofisiologi.....	13
2.2.4. Instrumen Kuesioner Derajat Keparahan PMS .....	17
2.3. Tidur.....	18
2.3.1. Tahapan Tidur.....	20
2.3.1.1. NREM1 .....	21
2.3.1.2. NREM2 .....	21
2.3.1.3. NREM3&4 / Slow wave sleep.....	22
2.3.1.4. REM.....	22
2.3.2. Pita Frekuensi Elektroensefalograf .....	22
2.3.2.1. Ritme Delta .....	23
2.3.2.2. Ritme Theta .....	23
2.3.2.3. Ritme Alpha .....	24
2.3.2.4. Ritme Beta.....	24
2.3.2.5. Ritme Gamma.....	25
2.3.3. Melatonin .....	25
2.3.4. Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur .....	30
2.3.4.1. Kafein.....	30
2.3.4.2. Rokok.....	32
2.3.4.3. Depresi .....	32
2.3.5. Instrumen Kuesioner Kualitas Tidur .....	33
<b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>35</b>
3.1. Kerangka Teori .....	35
3.2. Kerangka Konsep.....	36
3.3. Hipotesis.....	36
3.3.1. Hipotesis Null.....	36
3.3.2. Hipotesis Alternatif.....	36
3.4. Variabel .....	36
3.4.1. Variabel Terikat .....	36
3.4.2. Variabel Bebas.....	37
3.4.3. Variabel Perancu.....	37
3.5. Definisi Operasional.....	37
<b>BAB IV METODELOGI PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
4.1. Desain Penelitian.....	39
4.2. Lokasi dan Waktu .....	39
4.3. Bahan dan Cara Penelitian.....	39
4.4. Populasi Penelitian.....	40
4.5. Sampel Penelitian.....	40
4.6. Cara Penghitungan Jumlah Sampel .....	40
4.7. Kriteria Inklusi.....	42
4.8. Kriteria Eksklusi .....	42
4.9. Alur Penelitian.....	43
Tabel 4.2 Alur Penelitian.....	43
4.10. Pengolahan Data .....	44

4.11. Uji Statistik .....	44
4.12. Etika Penelitian .....	44
4.13. Dana Penelitian .....	45
4.14. Jadwal Penelitian.....	46
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>
5.1. Hasil .....	47
5.1.1. Karakteristik Responden .....	47
5.1.2. Hubungan Derajat Keparahan Gejala Sindroma Premenstruasi dan Kualitas Tidur	51
5.1.3. Hubungan Antara Konsumsi Kafein dan Kualitas Tidur .....	52
5.1.4. Analisis Multivariat Regresi Logistik Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur	52
5.2. Pembahasan .....	53
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>58</b>
6.1. Kesimpulan.....	58
6.2. Saran.....	59
<b>BAB VII DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>
LAMPIRAN 1. Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan (Informed Consent) .....	67
LAMPIRAN 2. Surat permohonan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian .....	70
LAMPIRAN 3. Lembar Informasi .....	72
LAMPIRAN 4. Format Kuesioner .....	75
LAMPIRAN 5. Keterangan Lolos Kaji Etik .....	82
LAMPIRAN 6. Izin Pengumpulan Data Penelitian.....	82

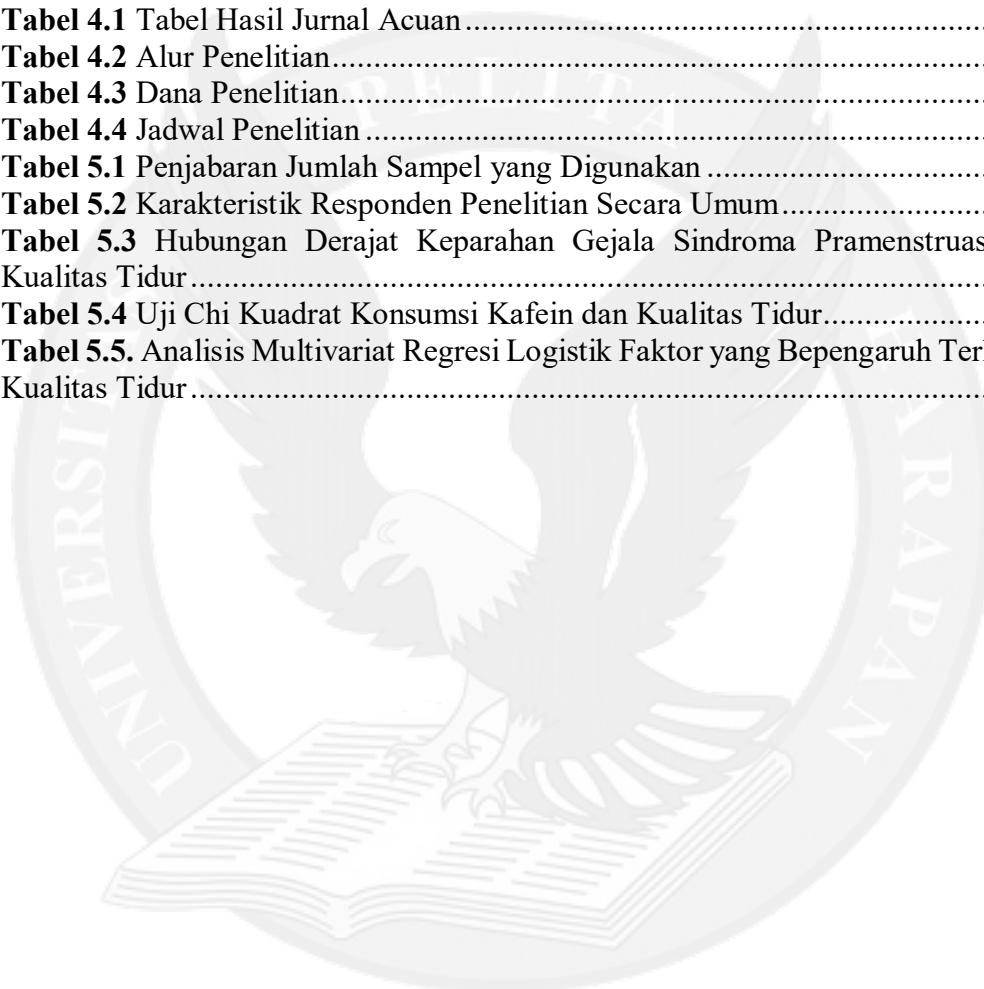
## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Dinamika folikular, hormonal, dan endometrium dari siklus menstruasi.....	8
---	---



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Kerangka Teori.....	35
<b>Tabel 3.2</b> Kerangka Konsep .....	36
<b>Tabel 3.3</b> Definisi Operasional .....	37
<b>Tabel 4.1</b> Tabel Hasil Jurnal Acuan.....	41
<b>Tabel 4.2</b> Alur Penelitian.....	43
<b>Tabel 4.3</b> Dana Penelitian.....	45
<b>Tabel 4.4</b> Jadwal Penelitian .....	46
<b>Tabel 5.1</b> Penjabaran Jumlah Sampel yang Digunakan .....	48
<b>Tabel 5.2</b> Karakteristik Responden Penelitian Secara Umum.....	49
<b>Tabel 5.3</b> Hubungan Derajat Keparahan Gejala Sindroma Premenstruasi dan Kualitas Tidur .....	51
<b>Tabel 5.4</b> Uji Chi Kuadrat Konsumsi Kafein dan Kualitas Tidur.....	52
<b>Tabel 5.5.</b> Analisis Multivariat Regresi Logistik Faktor yang Bepengaruh Terhadap Kualitas Tidur .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1.</b> Surat Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	57
<b>LAMPIRAN 2.</b> Surat Permohonan Kesiediaan Menjadi Sampel Penelitian .....	58
<b>LAMPIRAN 3.</b> Lembar Informasi .....	59
<b>LAMPIRAN 4.</b> Format Kuesioner .....	59
<b>LAMPIRAN 5.</b> Keterangan Lolos Kaji Etik.....	59
<b>LAMPIRAN 6.</b> Izin Pengumpulan Data Penelitian.....	59

