

## KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir yang berjudul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN”** ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Tentunya dalam penyusunan Tugas Akhir ini ada hambatan yang penulis hadapi. Penulis juga menyadari bahwa Tugas Akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak yang memberikan doa, dukungan, serta bimbingan kepada penulis. Maka dari itu, penulis hendak berterima kasih kepada:

1. Kedua orang tua dan saudara yang telah memberikan dukungan utama serta doa kepada penulis
2. Prof. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
3. Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
4. dr. Andry Juliansen, Sp.A selaku dosen pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan banyak saran, masukan, dan waktunya untuk penulis
5. dr. Dwi Savitri Rivami, M.Sc, Ph.D selaku pembimbing statistik yang telah banyak memberikan saran, masukan, dan waktunya kepada penulis
6. Bapak Veli Sungono, B.Sc, M.Sc, Dr(cand) selaku dosen *Final Project* yang telah banyak memberikan materi untuk penyusunan Tugas Akhir
7. Seluruh dosen, staf pengajar, serta staf karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

8. Teman-teman dekat penulis, Laurency Stephanie, Endro Arjuna, Aldi Nanda, Naomi Ivania yang telah memberikan dukungan dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir
9. Seluruh *Executive Board* AMSA-UPH 2020/2021 yang telah banyak memberikan dukungan moril kepada penulis
10. Seluruh Mahasiswa Fakultas Kedokteran yang telah menyempatkan waktunya dan bersedia menjadi responden penelitian
11. Semua pihak lain yang berkontribusi dan tidak dapat disebutkan satu-persatu

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

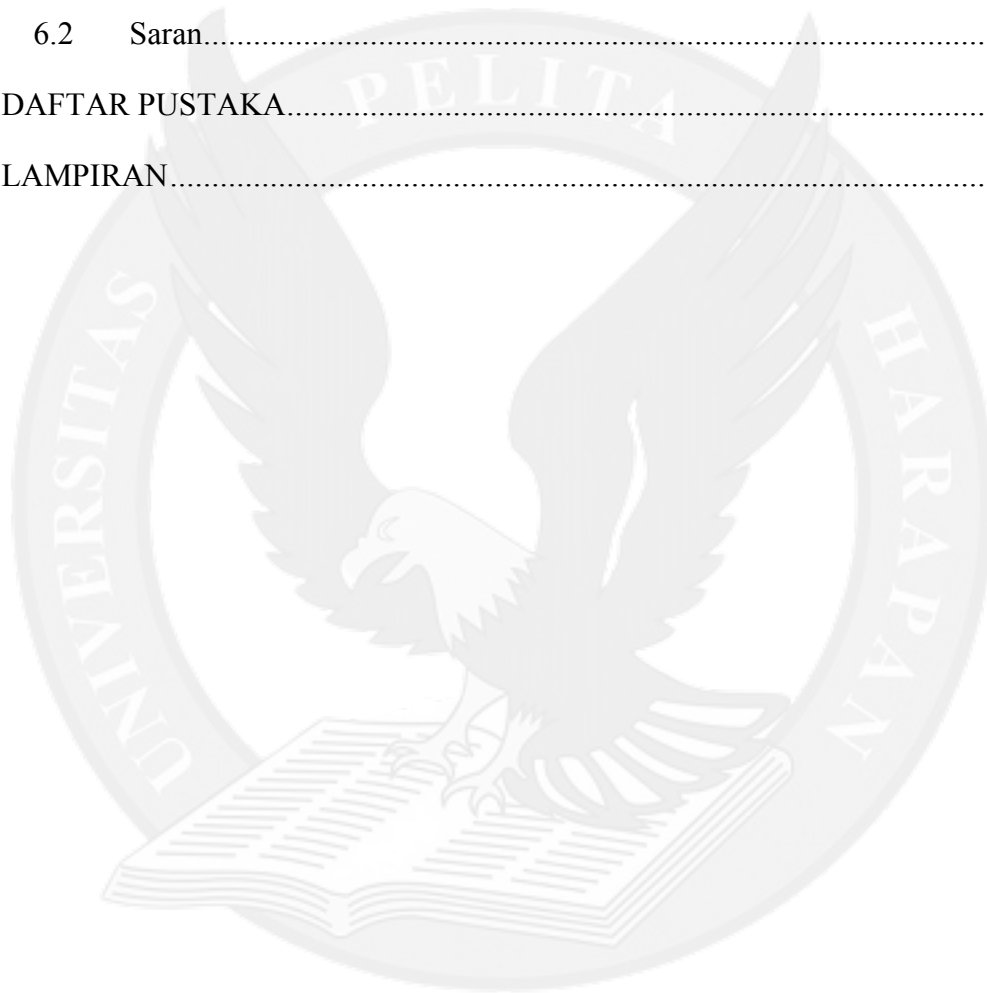
## DAFTAR ISI

SKRIPSI .....	i
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR .....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	2
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 akademis .....	3

1.5.2	Manfaat Praktis .....	3
<b>BAB II</b>	.....	<b>4</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	.....	<b>4</b>
2.1	Tidur .....	4
2.1.1	Definisi tidur .....	4
2.1.2	Neurofisiologi tidur .....	4
2.1.3	Ritme Sirkadian .....	6
2.1.4	Fungsi Tidur .....	7
2.1.5	Kualitas Tidur .....	8
2.1.6	Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur .....	8
2.2	Memori .....	9
2.2.1	Definisi Memori .....	9
2.2.2	Jenis Memori .....	10
2.2.3	Fisiologi memori .....	11
2.2.4	Neuroanatomi Memori Jangka Pendek .....	12
2.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Memori Jangka Pendek .....	13
2.2.6	Digit Span .....	15
2.3	Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek .....	17
<b>BAB III</b>	.....	<b>19</b>
<b>KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS</b>	.....	<b>19</b>
3.1	Kerangka Teori .....	19
3.2	Kerangka Konsep .....	20
3.3	Hipotesis .....	20
3.3.1	Hipotesis Null .....	20
3.3.2	Hipotesis Kerja .....	20
3.4	Variabel .....	20
3.4.1	Variabel Independen .....	20
3.4.2	Variabel Dependen .....	20

3.4.3	Variabel Perancu Terkendali .....	20
3.5	Definisi Operasional .....	21
BAB IV	.....	24
METODOLOGI PENELITIAN	.....	24
4.1	Desain Penelitian .....	24
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
4.3	Bahan dan Cara Penelitian .....	24
4.4	Populasi Penelitian.....	25
4.5	Sampel Penelitian.....	25
4.6	Cara Pengambilan Sampel.....	25
4.7	Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	25
4.8	Kriteria Penelitian .....	26
4.8.1	Kriteria Inklusi .....	26
4.8.2	Kriteria Eksklusi .....	26
4.9	Alur Penelitian .....	27
4.10	Pengolahan Data dan Uji Statistik .....	28
4.11	Etika Penelitian.....	28
4.12	Biaya Penelitian .....	29
4.13	Jadwal Penelitian .....	29
BAB V	.....	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	.....	31
5.1	Hasil Penelitian.....	31
5.1.1	Karakteristik Responden .....	31
5.1.2	Hasil Uji Statistik.....	32
5.2	Pembahasan .....	33

5.2.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.....	33
BAB VI.....	36
KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
6.1 Kesimpulan.....	36
6.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	47



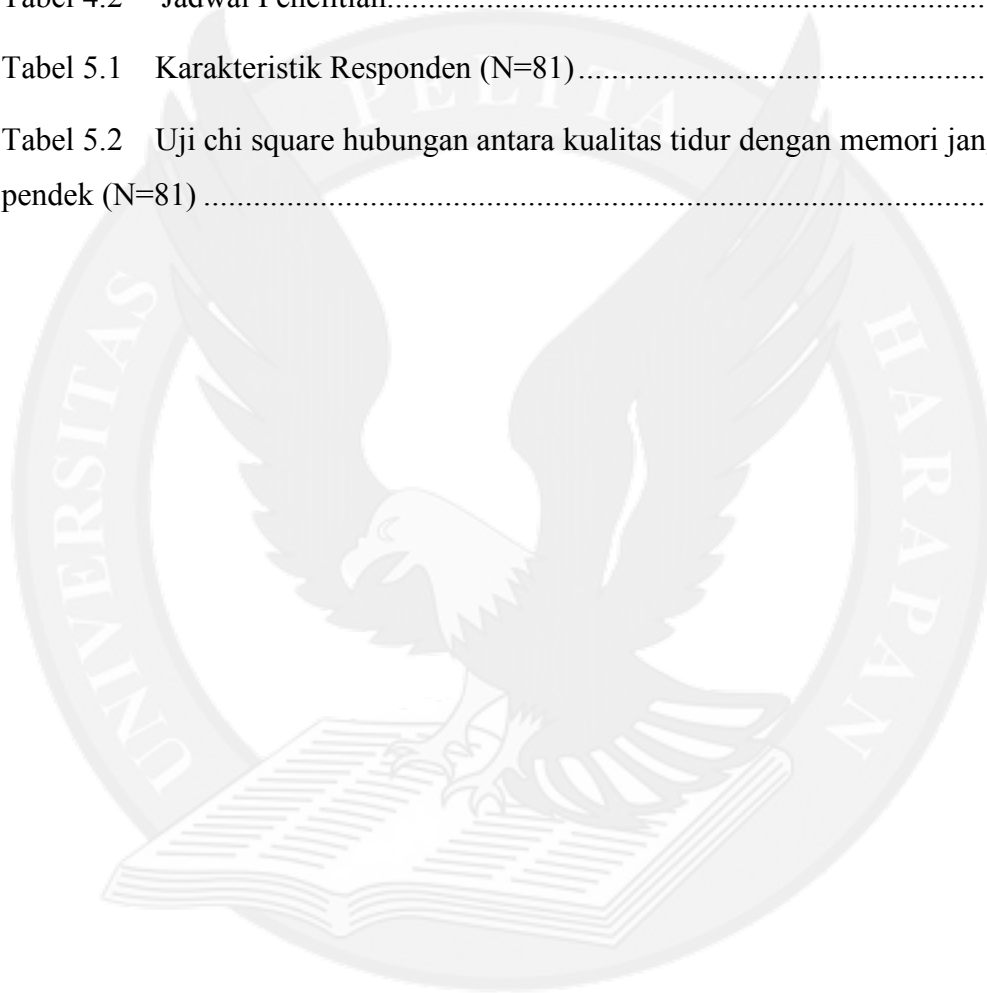
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	EEG pada saat fase terjaga dan tertidur.....	5
Gambar 2.2	Proses pembentukan memori.....	12
Gambar 2.3	Brodmann area.....	12



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Area yang berhubungan dengan memori jangka pendek .....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1	Dana Penelitian .....	29
Tabel 4.2	Jadwal Penelitian.....	30
Tabel 5.1	Karakteristik Responden (N=81).....	31
Tabel 5.2	Uji chi square hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek (N=81) .....	32






## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1	Kerangka Teori .....	19
Bagan 3.2	Kerangka Konsep .....	20
Bagan 4.1	Alur penelitian.....	27



## DAFTAR SINGKATAN



PSQI	: Pittsburgh sleep quality index
SCN	: Suprachiasmatic nucleus
FK UPH	: Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
IPK	: Indeks prestasi kumulatif
EEG	: Electroencephalogram
NREM	: Non-rapid eye movement
REM	: Rapid eye movement
BDNF	: Brain-derived neurotrophic factor
ARC	: Activity regulated cytoskeleton
BiP	: Binding immunoglobulin protein
DNA	: Deoxyribonucleic acid
ATP	: Adenosine triphosphate
cAMP	: Cyclic adenosine monophosphate
DSF	: Digit span forward
DSB	: Digit span backward
NMDA	: <i>N-methyl-D-aspartate</i>
GABA	: <i>Gamma aminobutyric acid</i>
fMRI	: <i>Functional magnetic resonance imaging</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Scien</i>