

## KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir Skripsi dengan judul “HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PRA-KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” Ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Dokter Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa dengan bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, tugas akhir ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta Wahjoepramono, Sp.Bs, Ph.D, selaku Dekan Fakultas kedokteran
2. Dr. dr. Allen Widyasanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. Dosen pembimbing, dr. Michael Tanaka Sp.JP selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan dan masukan kepada penulis
4. Kedua dosen penguji sidang yang telah memberi banyak masukan dan bantuan selama pelaksanaan sidang skripsi.
5. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
6. Staf karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administrative dan lainnya.
7. Mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Keluarga yang telah memberikan dukungan moral, doa dan kasih sayang.

9. Teman sejawat yang telah memberikan dukungan moral kepada penulis.

10. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu

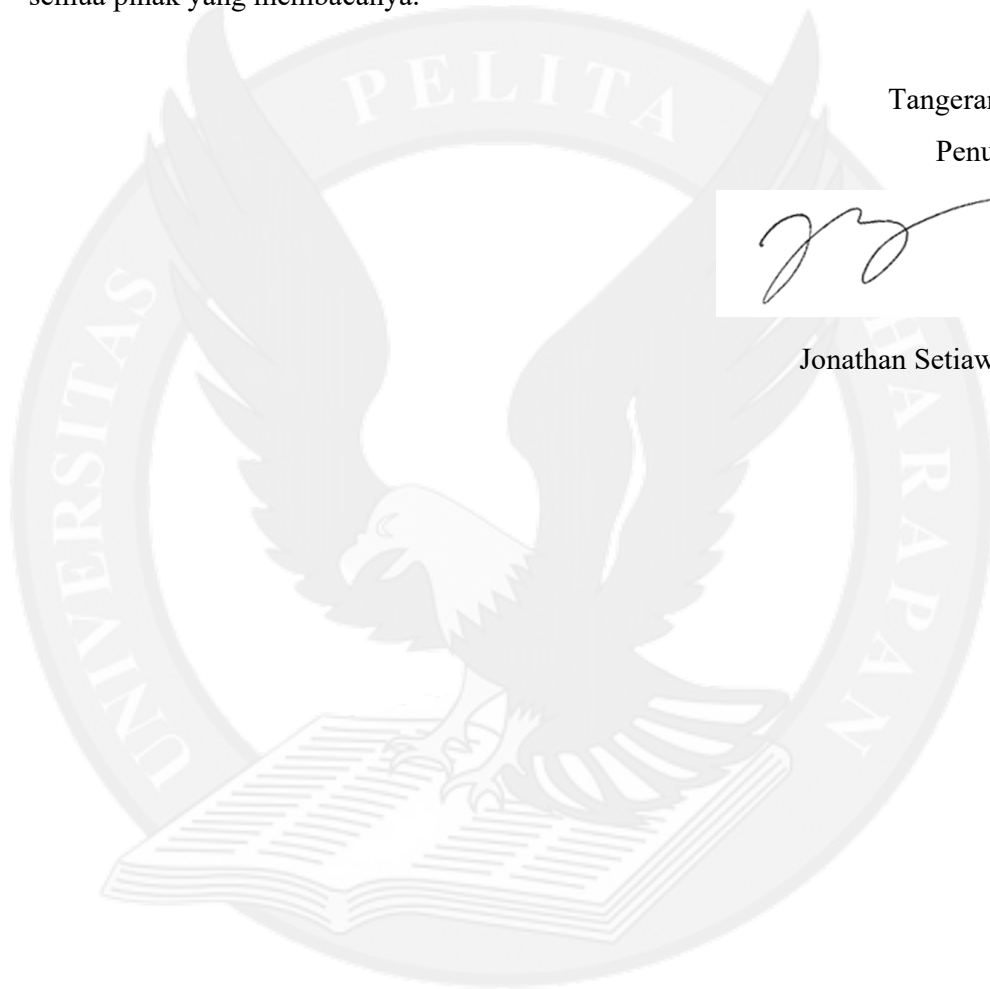
Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang,

Penulis



Jonathan Setiawan



## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....	i
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Pertanyaan Rumusan.....	3
1.4 Tujuan .....	3
1.4.1 Tujuan Umum .....	3
1.4.2 Tujuan Khusus .....	3
1.5 Manfaat .....	4
1.5.1 Manfaat Akademis .....	4
1.5.2 Manfaat Praktis .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Fisiologi Tidur.....	5
2.2 Insomnia.....	7
2.2.1 Definisi.....	7
2.2.2 Klasifikasi .....	7
2.2.3 Etiologi Insomnia .....	8
2.2.4 Tanda dan Gejala .....	8
2.2.5 Patofisiologi .....	8
2.2.6 Alat Ukur.....	9
2.3 Sleep Hygiene .....	10
2.3.1 Definisi.....	10
2.3.2 Alat Ukur.....	13
BAB III KERANGKA PENELITIAN.....	14
3.1 Kerangka Teori .....	14
3.2 Kerangka Konsep.....	15
3.3 Hipotesis.....	15
3.3.1 Hipotesis Kerja.....	15

3.3.2 Hipotesis Null .....	15
3.4 Variabel .....	15
3.4.1 Variabel Independen .....	15
3.4.2 Variabel Dependen .....	16
3.4.3 Variabel Perancu .....	16
3.5 Definisi Operasional .....	16
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
4.1 Desain Penelitian .....	18
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	18
4.3 Bahan dan Cara Penelitian .....	18
4.4 Populasi Penelitian .....	19
4.5 Sampel Penelitian .....	19
4.7 Cara Perhitungan Jumlah Sampel .....	20
4.8 Kriteria Penelitian .....	21
4.8.1 Kriteria Inklusi .....	21
4.8.2 Kriteria Eksklusi .....	21
4.9 Alur Penelitian .....	22
4.10 Pengolahan Data dan Uji Statistik .....	22
4.12 Organisasi Penelitian .....	23
<b>BAB V ANALISA DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
5.1 Hasil data penelitian .....	24
5.1.1 Karakteristik responden penelitian .....	24
5.1.2 Perbandingan data <i>sleep hygiene</i> dengan insomnia .....	25
5.1.3 Faktor-faktor <i>sleep hygiene</i> terhadap responden insomnia .....	26
5.2 Pembahasan .....	28
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>31</b>
6.1 Kesimpulan .....	31
6.2 Saran .....	31
6.2.1 Saran untuk umum .....	31
6.2.2 Saran untuk penelitian kedepannya .....	31
<b>BAB VII DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
<b>BAB VIII LAMPIRAN .....</b>	<b>36</b>