

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir Skripsi dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KUALITAS DAN DURASI TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN ANGKATAN 2015**" ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Terima kasih atas bimbingan dan doa dari berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penggerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Dosen pembimbing dr. Dwi Savitri Rivami, MSc., PhD yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 2) Dosen penguji dr. Neneng Suryadinata M.Psi. T yang telah memberikan kritik dan saran selama pelaksanaan sidang skripsi.
- 3) Dosen penguji dr. Pulo Raja Soaloon Banjarnahor Sp.Tht yang telah memberikan kritik dan saran selama pelaksanaan sidang skripsi

- 4) Kelompok bimbingan skripsi Joshua Garin Dwicahyo Listianto Linggo, Elizabeth Victoria Fedora Ritonga, Safira Tatyana Sugiarto Gunawan yang telah memberikan dukungan dan semangat selama penulisan skripsi.
- 5) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi.

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.

Karawaci,.....
Penulis

(Leonardo Aaron Hartanto)

DAFTAR ISI

Judul	i
Pernyataan Keaslian Karya Tugas Akhir	iii
Persejukan Dosen Pembimbing Tugas Akhir	iv
Persejukan Dosen Pengaji Tugas Akhir	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Singkatan	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Grafik	xiv
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tidur	5
2.1.1 Ritme sirkardian	5
2.1.2 Gangguan tidur ritme sirkardian	6
2.2 Hubungan makan dengan kualitas dan durasi tidur	9
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	11
3.1 Kerangka Teori	11
3.2 Kerangka Konsep	12
3.3 Definisi Operasional	12
3.4 Hipotesis	13
3.5 Variabel	13

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	14
4.1 Rancangan Penelitian.....	14
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
4.3 Populasi penelitian.....	14
4.4 Instrumen, cara, bahan pengumpulan data	15
4.5 Pengolahan data	16
4.6 Organisasi penelitian	16
4.7 Alur penelitian	17
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	18
5.1 Hasil	18
5.2 Pembahasan	23
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	26
6.1 Kesimpulan	26
6.2 Saran	26
BAB VII DAFTAR PUSTAKA.....	27
LAMPIRAN.....	30

DAFTAR SINGKATAN

ASPD:	<i>Advanced Sleep Phase Disorder</i>
CRSD:	<i>Circadian Rhythm Sleep Disorders</i>
DSPD:	<i>Delayed Sleep Phase Disorder</i>
FK:	Fakultas Kedokteran
FRH:	<i>Free Running Disorder</i>
PSQI:	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SCN:	<i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
SPSS:	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SWD:	<i>Shift Work Disorder</i>
UPH:	Universitas Pelita Harapan

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.1 - 1 Sinkronisasi ritme sirkardian	6
Gambar 2.1.2 - 1 Jenis – jenis CSRD.....	7
Gambar 2.2 - 1 Interaksi bertingkat antara jam sirkardian dengan metabolisme pada mamalia	10
Gambar 4.3.3.3 - 1 Hasil sampel menggunakan GPower 3.1.9.2	15

DAFTAR GRAFIK

Grafik 5.1.2 Frekuensi waktu makan tiga kali sehari per minggu dalam 1 bulan terakhir	19
Grafik 5.1.3 Frekuensi durasi tidur mahasiswa FK-UPH sehari dalam 1 bulan terakhir	20
Grafik 5.1.4 Frekuensi durasi tidur mahasiswa FK-UPH sehari dalam 1 bulan terakhir	21
Grafik 5.1.5 Frekuensi kualitas tidur mahasiswa FK-UPH sehari dalam 1 bulan terakhir	21

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	12
Tabel 5.1.1 Distribusi frekuensi usia mahasiswa FK-UPH	18
Tabel 5.1.2 Distribusi frekuensi pola makan mahasiswa FK-UPH	20
Tabel 5.1.2 Hasil uji statistik hubungan antara pola makan dengan durasi tidur..	22
Tabel 5.1.3 Hasil uji statistik hubungan antara pola makan dengan kualitas tidur	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informasi Mengenai Penelitian.....	30
Lampiran 2. Persetujuan Partisipasi (<i>Inform Consent</i>)	32
Lampiran 3. Kuesioner.....	34
Lampiran 4. Keterangan Lolos Kaji Etik	38
Lampiran 5. Surat Perijinan Pengambilan Data Penelitian.....	39