

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 “Gambaran Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif 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 pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. dr. Rhendy Wijayanto, M.Med.Ed dan Dr. dr. Vivien Puspitasari Sp. S yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
2. Dr. Veronica Wiwing Sp. MK dan dr. Retno Jayantri Sp. S selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
3. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat 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, 9 Agustus 2018

Penulis,

(Kent Setiawan Jonathan)

DAFTAR ISI

| | |
|---|------------------------------|
| PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR..... | i |
| PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR..... | ii |
| PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI TUGAS AKHIR..... | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR SINGKATAN..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1.Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2.Rumusan Masalah..... | 3 |
| 1.3.Pertanyaan Penelitian..... | 3 |
| 1.4.Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.4.1. Tujuan Umum..... | 3 |
| 1.4.2. Tujuan Khusus..... | 4 |
| 1.5.Manfaat Penelitian..... | 4 |
| 1.5.1. Manfaat Akademis..... | 4 |
| 1.5.2. Manfaat Praktis..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1. Definisi dan Jenis Tidur..... | 5 |
| 2.2. Tahapan Tidur..... | 6 |
| 2.2.1. Siklus REM dan NREM..... | 6 |
| 2.2.2. 4 Tahapan tidur NREM..... | 6 |
| 2.2.3. Tidur REM..... | 8 |
| 2.3. <i>Sleep – wake cycle</i> | 8 |
| 2.3.1. Ritme Sirkadian..... | 9 |

| | |
|--|----|
| 2.3.2. Neurotransmitter pada keadaan tidur..... | 10 |
| 2.4. Pengaruh Tidur terhadap fisiologis tubuh..... | 11 |
| 2.5. Kualitas Tidur..... | 14 |
| 2.6. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur..... | 15 |
| 2.7. Fungsi Kognitif..... | 17 |
| 2.7.1. Kognitif Dasar..... | 17 |
| 2.7.1.1. Atensi..... | 17 |
| 2.7.1.2. Memori Jangka Pendek..... | 18 |
| 2.7.1.3. Memori Jangka Panjang..... | 18 |
| 2.7.1.4. Visuospatial / Visuokonstruksi..... | 19 |
| 2.7.2. Kognitif Tingkat tinggi..... | 19 |
| 2.7.2.1. Berbicara dan Bahasa..... | 20 |
| 2.7.2.2. Fungsi Eksekutif..... | 20 |
| 2.8. Faktor – faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif..... | 20 |
| 2.9. Pengaruh <i>Sleep Deprivation</i> terhadap fungsi kognitif..... | 21 |
| BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS..... | 22 |
| 3.1. Kerangka Teori..... | 22 |
| 3.2. Kerangka Konsep..... | 23 |
| 3.3. Hipotesis..... | 23 |
| 3.4 Definisi Operasional..... | 23 |
| BAB IV METODOLOGI PENELITIAN..... | 24 |
| 4.1. Desain Penelitian..... | 24 |
| 4.2. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 24 |
| 4.3. Proposal dan Sampel Penelitian..... | 24 |
| 4.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi..... | 24 |
| 4.4.1. Kriteria Inklusi..... | 24 |
| 4.4.2. Kriteria Eksklusi..... | 24 |
| 4.5. Estimasi Besar Sampel..... | 25 |
| 4.6. Alur Penelitian..... | 26 |
| 4.7. Pengolahan Data..... | 27 |
| 4.8. Cara Pengambilan Sampel..... | 27 |

| | |
|--|----|
| 4.9. Uji Statistik..... | 27 |
| 4.10. <i>Dummy Table</i> | 27 |
| BAB V DANA PENELITIAN DAN JADWAL PENELITIAN..... | 28 |
| BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 29 |
| BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN..... | 35 |
| BAB VIII DAFTAR PUSTAKA..... | 36 |



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perkembangan keadaan tidur dalam satu malam pada golongan dewasa muda.6

Gambar 2.Karakteristik aktivitas EEG setiap tahap dari tidur NREM. Pada tahap 2, tanda panah menunjukkan *K-complex*, dan dua garis bawah menunjukkan *sleep spindles*.7



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Perubahan Fisiologis selama tidur NREM dan REM..... | 13 |
| Tabel 2. Dummy Table..... | 27 |
| Tabel 3. Demografik Sampel Gangguan Tidur..... | 29 |
| Tabel 4. Demografik Sampel Gangguan Kognitif | 30 |
| Tabel 5. Hubungan Gangguan Tidur dengan Gangguan Kognitif..... | 31 |
| Tabel 6. Rata - rata skor komponen <i>MoCA test</i> | 31 |
| Tabel 7. Hubungan Gangguan tidur dengan Atensi..... | 32 |
| Tabel 8. Hubungan Gangguan tidur dengan Memori..... | 32 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|-------|---|
| GPA | : <i>Grade Point Average</i> |
| IPK | : Indeks Prestasi Kumulatif |
| MoCA | : <i>Montreal Cognitive Assessment</i> |
| UPH | : Universitas Pelita Harapan |
| REM | : <i>Rapid Eye Movement</i> |
| NREM | : <i>Non – Rapid Eye Movement</i> |
| EEG | : <i>Electroencephalography</i> |
| SWS | : <i>Slow Wave Sleep</i> |
| RAS | : <i>Reticular Activating System</i> |
| SCN | : <i>Suprachiasmatic Nucleus</i> |
| LC | : <i>Locus Ceruleus</i> |
| RN | : <i>Raphe Nuclei</i> |
| BFB | : <i>Basal Forebrain</i> |
| GABA | : <i>Gamma – Aminobutyric Acid</i> |
| MPN | : <i>Medial Preoptic Nucleus</i> |
| VLPO | : <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i> |
| TMN | : <i>Tuberomammillary Nucleus</i> |
| PSQI | : <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> |
| GERD | : <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i> |
| NSAID | : <i>Non – Steroidal Antiinflammatory Agent</i> |
| IMT | : Indeks Massa Tubuh |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Formulir Identitas Sampel..... | A-1 |
| Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> | B-1 |
| Lampiran 3. Lembar Pernyataan Persetujuan Partisipasi..... | C-1 |
| Lampiran 4. Kuesioner PSQI..... | D-1 |
| Lampiran 5. Kuesioner MoCA..... | E-1 |
| Lampiran 6. Informasi..... | F-1 |