

## **KATA PENGANTAR**

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

Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Gangguan Tidur dengan Nilai Blok Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan 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:

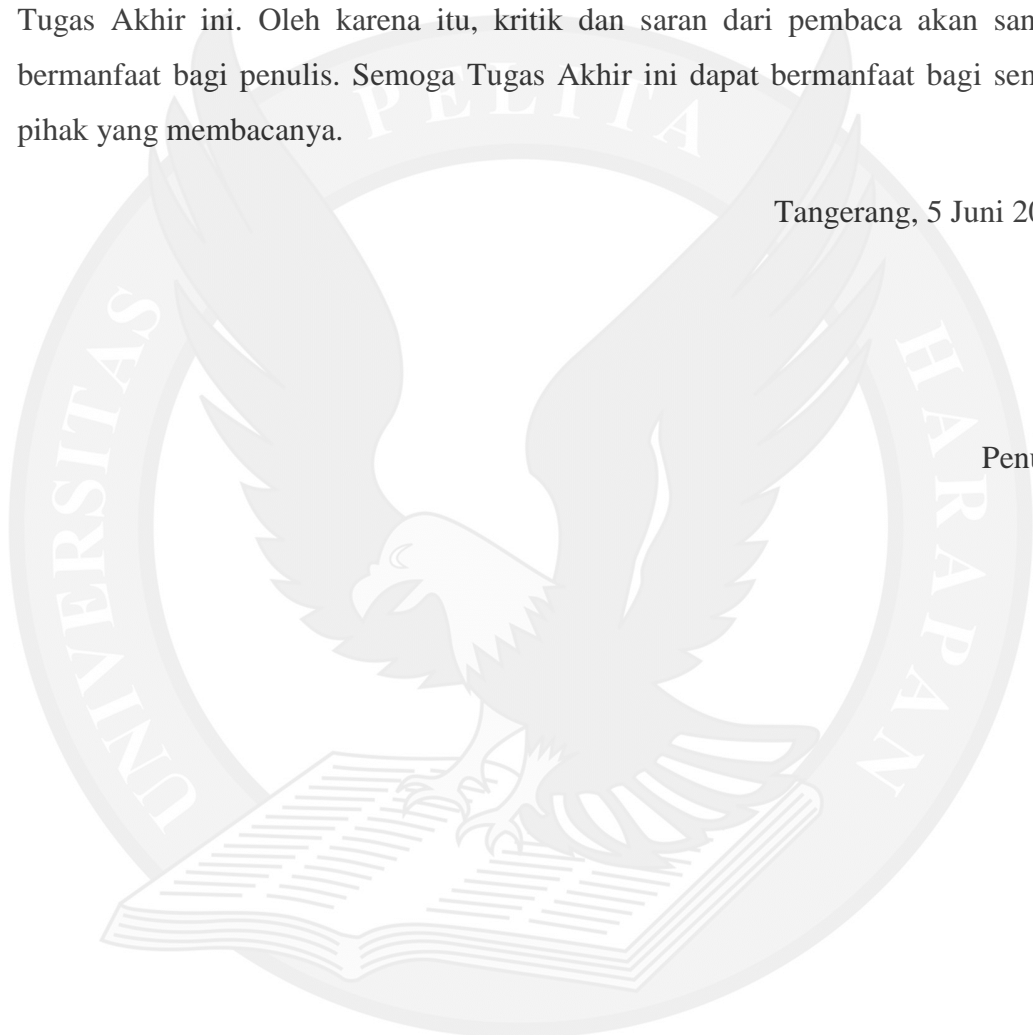
- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, SpBs,Ph.D., selaku Dekan Fakultas Kedokteran
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto Sp.P, CTTS, FAPSR., selaku Ketua Program Studi Kedokteran
- 3) Dr. dr. Vivien Puspitasari, Sp.S., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 4) dr. Dwi Savitri Rivami, Msc., Ph.D. dan dr. Neneng Suryadinata, M.Psi. T., selaku dosen penguji yang telah memberi banyak masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
- 5) Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan
- 6) Papa, Mama, Odher, Rachel dan seluruh keluarga besar Maitimu yang telah memberikan dukungan moril, doa dan kasih sayang sehingga penulis bisa menyelesaikan Tugas Akhir.

- 7) Teman-teman seperjuangan Risna Anggraini, Selina, Victoria, Kent, Jessica Makeri dan semua teman-teman angkatan 2015 yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis.
- 8) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir 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, 5 Juni 2018

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Konsep Tidur.....	5
2.1.1 Definisi Tidur .....	5
2.1.2 Fisiologi Tidur .....	5
2.1.2.1 Mekanisme Homeostasis .....	5
2.1.2.2 Ritme Sirkadian .....	8
2.1.3 Tahapan Tidur dan Siklus Tidur .....	9
2.1.3.1 Tahapan Tidur.....	9
2.1.3.2 Siklus Tidur.....	12
2.1.4 Kebutuhan Tidur Menurut Usia.....	12
2.1.5 Gangguan Tidur.....	13
2.1.6 Faktor Penyebab Gangguan Tidur.....	16
2.2 Prestasi Belajar.....	19

2.2.1	Definisi Prestasi Belajar.....	19
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar.....	19
<b>BAB III</b>	<b>KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>21</b>
3.1	Kerangka Teori.....	21
3.2	Kerangka Konsep.....	22
3.3	Hipotesis.....	22
3.4	Definisi Operasional.....	23
<b>BAB IV</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
4.1	Desain Penelitian.....	24
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
4.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	24
4.5	Estimasi Besar Sampel .....	24
4.6	Instrumen dan Tata Cara Pengumpulan Data.....	25
4.7	Alur Penelitian.....	27
4.8	Analisis Data .....	28
4.9	Uji Statistik .....	28
4.10	Dana Penelitian.....	28
4.11	Jadwal Penelitian.....	28
<b>BAB V</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
5.1	Hasil .....	30
5.2	Pembahasan .....	36
<b>BAB VI</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
6.1	Kesimpulan .....	43
6.2	Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>47</b>

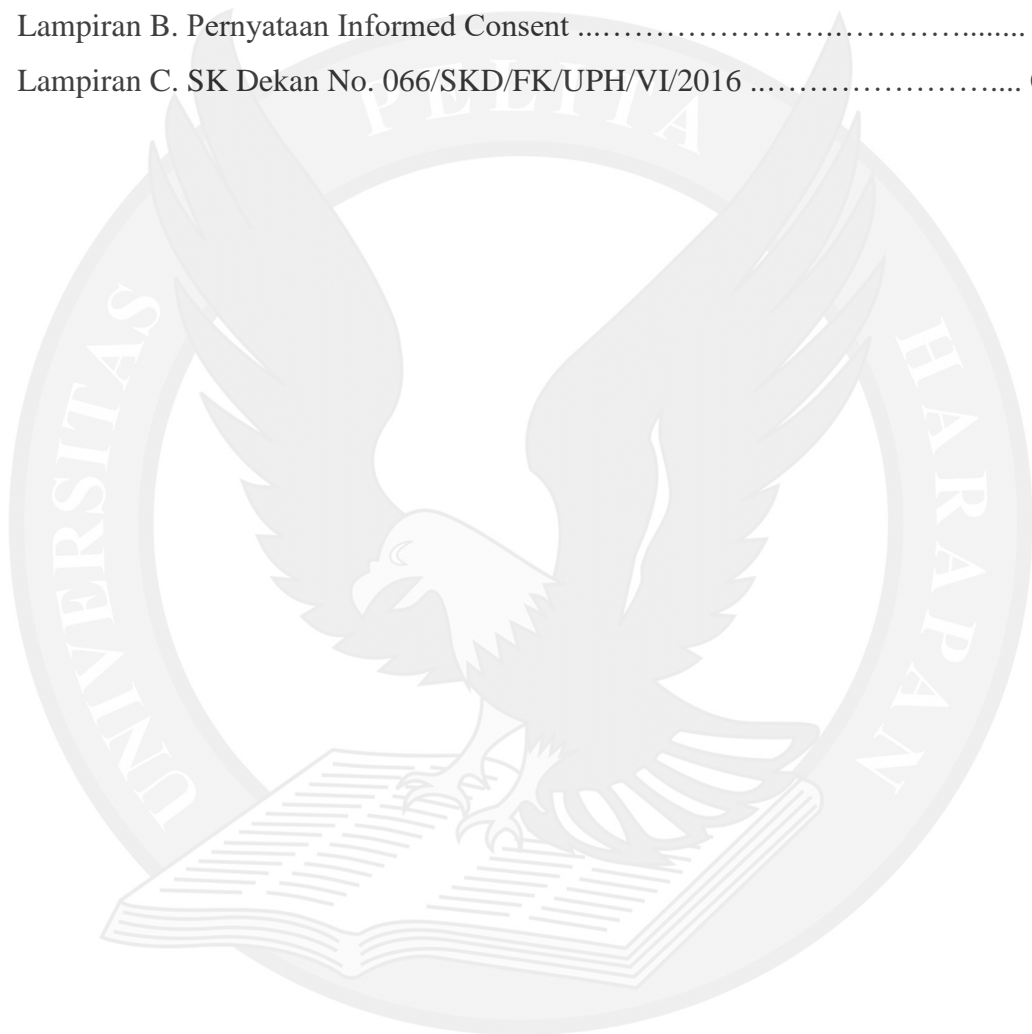
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Siklus Tidur ..... 13



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Kuesioner.....	A1
Lampiran B. Pernyataan Informed Consent .....	B1
Lampiran C. SK Dekan No. 066/SKD/FK/UPH/VI/2016 .....	C1



## DAFTAR SINGKATAN

Proses S	: Mekanisme Homeostasis
Proses C	: Ritme Sirkadian
SAR	: Sistem Aktivasi Reticular
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PPT/LDT	: Pedunculopontine dan Laterodorsal Tegmental Nucleus
GABA	: $\gamma$ -aminobutric acid
VLPO	: Ventrolateral Preoptic
EEG	: Electroencephalogram
FK UPH	: Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

