

## 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 Kualitas Tidur dengan Konsentrasi 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) Prof Dr. Dr. Eka J Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- 3) dr. Jacobus Jeno Wibisono, Sp.OG, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 4) Dosen penguji yang telah memberi banyak masukan selama pelaksanaan sidang skripsi.
- 5) Seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2015 yang telah memberikan izin dan membantu melancarkan proses pengambilan sampel.
- 6) 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 Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 26 Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

### **HALAMAN JUDUL**

<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR .....</b>	i
<b>Persetujuan Dosen Pembimbing Tugas Akhir .....</b>	ii
<b>Persetujuan Tim Penguji Tugas Akhir.....</b>	iii
<b>ABSTRAK .....</b>	iv
<b>ABSTRACT .....</b>	v
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vi
<b>DAFTAR ISI.....</b>	vii
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	x
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xii
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	xiii
<b>BAB I .....</b>	1
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	1
<b>1.2 Perumusan Masalah.....</b>	3
<b>1.3 Pertanyaan Penelitian .....</b>	3
<b>1.4 Tujuan Penelitian .....</b>	4
<b>1.4.1 Tujuan Umum .....</b>	4
<b>1.4.2 Tujuan Khusus.....</b>	4
<b>1.5 Manfaat Penelitian .....</b>	4
<b>1.5.1 Manfaat Akademis .....</b>	4
<b>1.5.2 Manfaat Praktis .....</b>	4
<b>BAB II .....</b>	5
<b>2.1 Tidur .....</b>	5
<b>2.1.1 Definisi dan Fungsi Tidur .....</b>	5
<b>2.1.2 Fisiologi Tidur .....</b>	5
<b>2.1.2.1 Tipe Tidur .....</b>	5
<b>2.1.2.2 Siklus Tidur NREM dan REM .....</b>	6

<b>2.1.3 Siklus Tidur-Bangun .....</b>	8
<b>2.1.4 Ritme Sirkadian .....</b>	9
<b>2.1.5 Perubahan Fisiologis .....</b>	9
<b>2.1.6 Kualitas Tidur .....</b>	11
<b>2.1.6.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....</b>	12
<b>2.1.7 Gangguan Tidur .....</b>	14
<b>2.2 Konsentrasi .....</b>	15
<b>2.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi .....</b>	15
<b>2.3 Mahasiswa Kedokteran .....</b>	16
<b>BAB III.....</b>	17
<b>3.1 Kerangka Teori .....</b>	17
<b>3.2 Kerangka Konsep .....</b>	18
<b>3.3 Hipotesis .....</b>	18
<b>3.4 Variabel .....</b>	18
<b>3.5 Definisi Operasional .....</b>	18
<b>BAB IV .....</b>	21
<b>4.1 Desain Penelitian .....</b>	21
<b>4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	21
<b>4.2.1 Lokasi.....</b>	21
<b>4.2.2 Waktu .....</b>	21
<b>4.3 Bahan dan Cara Penelitian.....</b>	21
<b>4.3.1 Bahan Penelitian.....</b>	21
<b>4.3.2 Cara Penelitian.....</b>	22
<b>4.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	22
<b>4.5 Strategi Pengambilan Sampel .....</b>	23
<b>4.6 Cara Penghitungan Jumlah Sampel .....</b>	23
<b>4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....</b>	25
<b>4.7.1 Kriteria Inklusi .....</b>	25
<b>4.7.2 Kriteria Eksklusi.....</b>	25
<b>4.8 Alur Penelitian.....</b>	26
<b>4.9 Uji Statistik .....</b>	27
<b>4.10 Etika Penelitian .....</b>	27

<b>4.11 Jadwal Penelitian.....</b>	28
<b>4.12 Biaya Penelitian .....</b>	28
<b>BAB V .....</b>	29
<b>5.1 Hasil Penelitian .....</b>	29
<b>5.1.1 Distribusi Reponden .....</b>	29
<b>5.1.1.1 Jenis Kelamin .....</b>	29
<b>5.1.1.2 Umur .....</b>	29
<b>5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur .....</b>	30
<b>5.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsentrasi .....</b>	30
<b>5.1.4 Hasil Uji Hipotesis .....</b>	31
<b>5.1.4.1 Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi .....</b>	31
<b>5.1.4.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi .....</b>	32
<b>5.1.4.3 Hubungan Umur Responden dengan Konsentrasi .....</b>	33
<b>5.2 Pembahasan .....</b>	33
<b>BAB VI.....</b>	37
<b>6.1 Kesimpulan .....</b>	37
<b>6.2 Saran.....</b>	37
<b>BAB VII .....</b>	38
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	38
<b>LAMPIRAN .....</b>	A-1

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	18
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	26



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	17
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian.....	28
Tabel 4.2 Biaya Penelitian.....	28
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	29
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....	30
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsentrasi.....	30
Tabel 5.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi.....	31
Tabel 5.6 Hubungan Jenis Kelamin dengan Konsentrasi.....	32
Tabel 5.7 Hubungan Umur Responden dengan Konsentrasi.....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran A. Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran B. Lembar Informasi
- Lampiran C. *Informed Consent*
- Lampiran D. Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
- Lampiran E. *Stroop Test*
- Lampiran F. Kuesioner Penilaian Stress (*International Stress Management Action*)
- Lampiran G. Kuesioner Penilaian Kecemasan (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*)
- Lampiran H. Hasil Analisa Data Menggunakan SPSS 25
- Lampiran I. SK Dekan No: 066/SKD/FK/UPH/VI/2016

## **DAFTAR SINGKATAN**

- EEG : *Electroencephalogram*  
FK : Fakultas Kedokteran  
NREM : *Non-Rapid Eye Movement*  
OR : *Odds Ratio*  
REM : *Rapid Eye Movement*  
SCN : *Suprachiasmatic nucleus*  
SWS : *Slow-Wave Sleep*  
UPH : Universitas Pelita Harapan