

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

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

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

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