



KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Terima kasih atas doa serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah mengambil bagian dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini, karena tanpa bantuan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak tugas ini tidak dapat selesai. Saya selaku penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas selesainya Tugas Akhir ini yaitu kepada:

1. dr. Patricia Diana P, M.Si.Med, MH, SpPA, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan memberikan masukan yang membangun kepada penulis.
2. dr. Dwi Savitri Rivami, MSc, PhD yang telah memberikan bimbingan statistik kepada penulis.
3. Keluarga yang selalu memberikan dukungan moral dan doa.
4. Seluruh dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN
FAKULTAS KEDOKTERAN

5. Teman-teman seperjuangan Felicia Iskandar dan Michelle Octavia yang telah menjalani masa bimbingan bersama dan saling memberi saran serta pendapat.
6. Semua pihak yang 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, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

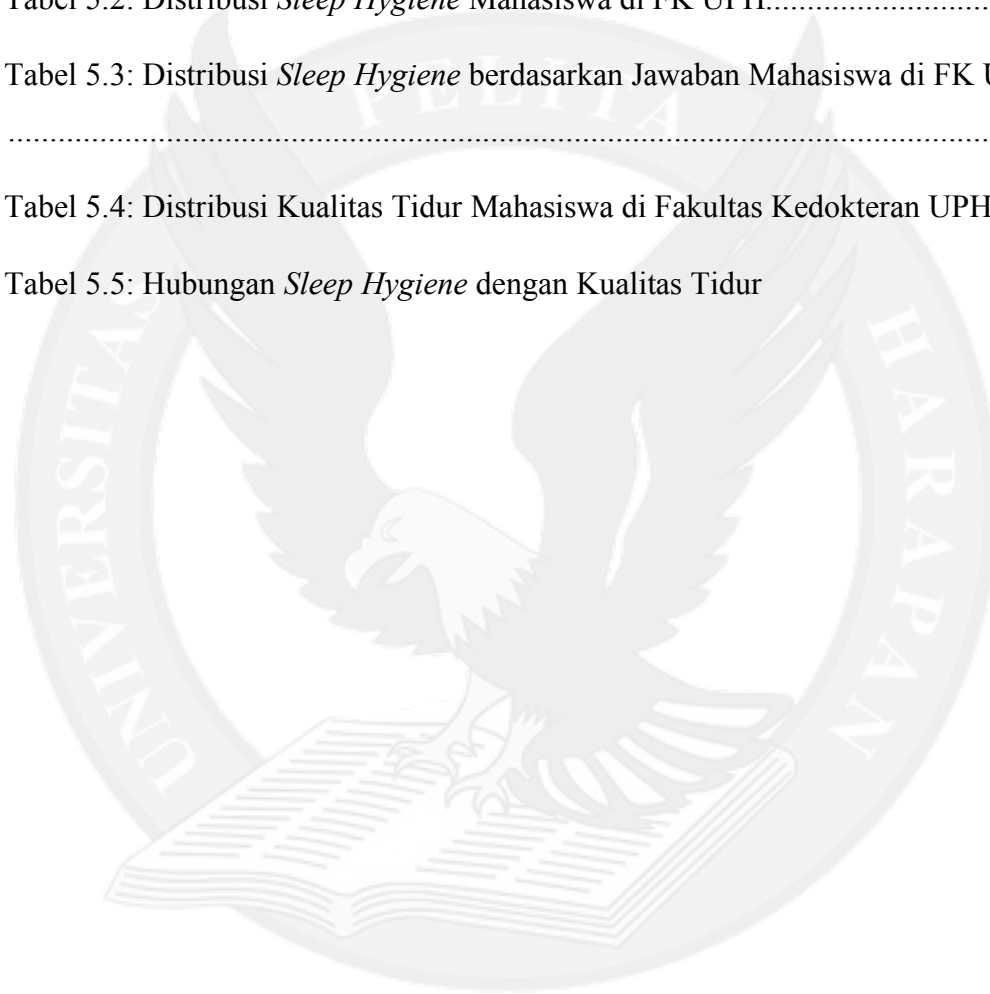
SAMPUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
i	
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5. Manfaat Penelitian	3
1.5.1. Manfaat Akademis	3
1.5.2. Manfaat Praktis	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	

2.1 <i>Sleep Hygiene</i>	4
2.1.1 Pengertian <i>Sleep Hygiene</i>	4
2.1.2 Manfaat <i>Sleep Hygiene</i>	4
2.1.3 Dampak <i>Sleep Hygiene</i> Buruk	5
2.1.4 Praktik <i>Sleep Hygiene</i>	7
2.2 Tidur	8
2.2.1 Pengertian Tidur	8
2.2.2 Fungsi Tidur	9
2.2.3 Tahapan Tidur	10
2.2.4 Mekanisme Tidur	10
2.2.5 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	11
2.2.6 Faktor-faktor yang Memengaruhi Tidur	12
2.2.7 Kualitas Tidur	12
2.3 Hubungan antara <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur	12
2.4 Faktor Perancu	14
2.4.1 Hubungan Jenis Kelamin dengan <i>Sleep Hygiene</i>	14
2.4.2 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur	14
BAB III. KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
.....	15
3.1. Kerangka Teori	15
3.2. Kerangka Konsep	16
3.3. Hipotesis	16
3.4. Variabel	16
3.4.1. Variabel bebas	16
3.4.2. Variabel terikat	16
3.4.3. Variabel perancu	16
3.5. Definisi operasional	17
BAB IV. METODOLOGI	19

4.1. Desain Penelitian	19
4.2. Lokasi dan Waktu	19
4.3. Bahan dan Cara Penelitian	19
4.3.1. Bahan Penelitian	19
4.3.2. Cara Penelitian	19
4.4. Populasi Penelitian	19
4.4.1 Populasi Target	19
4.4.2 Populasi Terjangkau	19
4.5. Sampel Penelitian	20
4.6. Kriteria Inklusi	21
4.7. Kriteria Eksklusi	21
4.8. Alur Penelitian	22
4.9. Pengolahan Data	23
4.10. Uji Statistik	23
BAB V. ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	24
5.1. Hasil Data Penelitian	24
5.2. Pembahasan Penelitian	31
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	34
6.1. Kesimpulan	34
6.2. Keterbatasan Penelitian	34
6.3. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Definisi Operasional	17
Tabel 5.1: Karakteristik Responden	24
Tabel 5.2: Distribusi <i>Sleep Hygiene</i> Mahasiswa di FK UPH.....	25
Tabel 5.3: Distribusi <i>Sleep Hygiene</i> berdasarkan Jawaban Mahasiswa di FK UPH	26
Tabel 5.4: Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa di Fakultas Kedokteran UPH ...	29
Tabel 5.5: Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 : Kerangka Teori	15
Gambar 3.2 : Kerangka Konsep.....	16
Gambar 4.8 : Alur Penelitian	22

