

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 dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR BURUK DENGAN KUALITAS HIDUP PADA MAHASISWA KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian 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 terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka Julianta W., Sp.Bs, Ph.D, selaku Dekan Fakultas kedokteran
2. Dr. dr. Allen Widyasanto Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
3. dr. Petra Wahjoepramono, Sp.BS, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu untuk memberikan masukan kepada penulis.
4. dr. Andry Juliansen, Sp.A dan dr. Christofani Ekapatria, Sp. OG, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan banyak masukan dan bantuan selama pelaksanaan sidang skripsi.

5. Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
6. Staf Karyawan Fakultas Kedokteran dan Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif dan lainnya.
7. Mahasiswa klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang secara sukarela menjadi responden dalam penelitian ini,
8. Orang tua yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan kasih sayang.
9. Teman-teman penulis Rivaldo Steven Heriyanto, Kinley Dhinata, Esther Feliciano T, Elena Yong Zi Hui, Virya Prajnajaya, Cristy Christalia, dan Laurencia Stephanie Rusli yang selalu memberikan semangat agar penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan tepat waktu dan memberikan saran-saran yang membangun.
10. Semua pihak yang tidak dapat ditulis namanya satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari Tugas Akhir Skripsi ini masih memiliki kekurangan. 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, 14 April 2021

Stefani Henry Suhandi

DAFTAR ISI

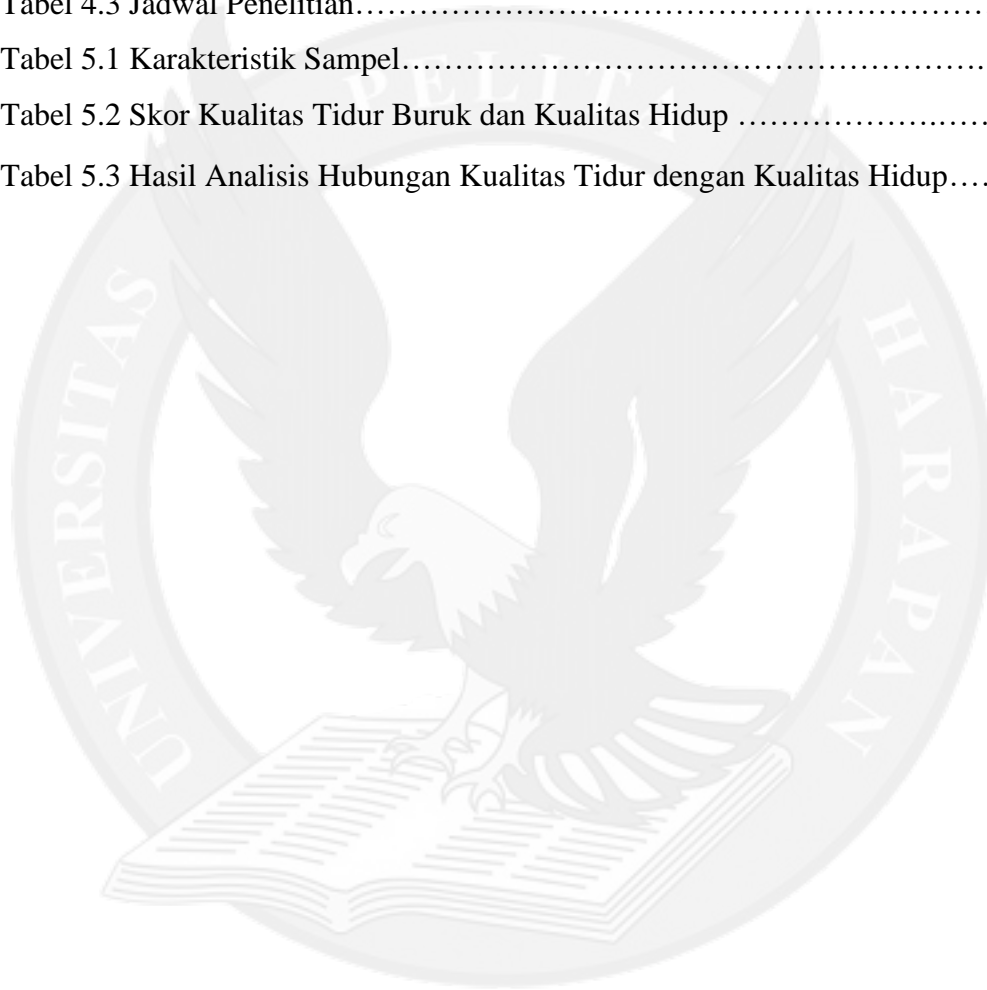
COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
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.....	4
1.5.1 Manfaat Akademik	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tidur	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Mekanisme Tidur	5
2.1.3 Siklus Tidur.....	8
2.1.4 Kualitas Tidur	10
2.1.5 Pengaruh Kualitas Tidur Buruk pada Kesehatan.....	11
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	13
2.1.7 Penilaian Kualitas Tidur	15

2.2 Kualitas Hidup.....	16
2.2.1 Definisi.....	16
2.2.2 Penilaian Kualitas Hidup	17
2.3 Hubungan Kualitas Tidur Buruk dengan Kualitas Hidup	17
2.3.1 Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran	18
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS	
.....	19
3.1 Kerangka Teori.....	19
3.2 Kerangka Konsep	20
3.3 Hipotesis	20
3.3.1 Hipotesis Null	20
3.3.2 Hipotesis Kerja	20
3.4 Variabel	21
3.4.1 Variabel Bebas	21
3.4.2 Variabel Terikat	21
3.4.3 Variabel Perancu.....	21
3.5 Definisi Operasional.....	21
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	24
4.1 Desain Penelitian	24
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	24
4.3.1 Bahan Penelitian	24
4.3.2 Cara Penelitian	25
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian	25
4.4.1 Populasi Target	25
4.4.2 Populasi Terjangkau	25
4.4.3 Sampel Penelitian	25
4.5 Cara Pengambilan Sampel.....	26
4.6 Cara Penghitungan Jumlah Sampel	26
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	27
4.7.1 Kriteria Inklusi	27
4.7.2 Kriteria Eksklusi	27
4.8 Alur Penelitian.....	28

4.9 Pengolahan Data.....	28
4.10 Uji Statistik.....	29
4.11 Etika Penelitian.....	29
4.12 Dana Penelitian	30
4.13 Jadwal Penelitian.....	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	31
5.1 Karakteristik Sampel.....	31
5.2 Hasil Penelitian	33
5.2.1 Skor Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup	33
5.2.2 Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup.....	33
5.3 Pembahasan.....	34
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
6.1 Kesimpulan	38
6.2 Saran.....	38
BAB VII DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN A.....	45
LAMPIRAN B.....	46
LAMPIRAN C.....	49
LAMPIRAN D.....	50

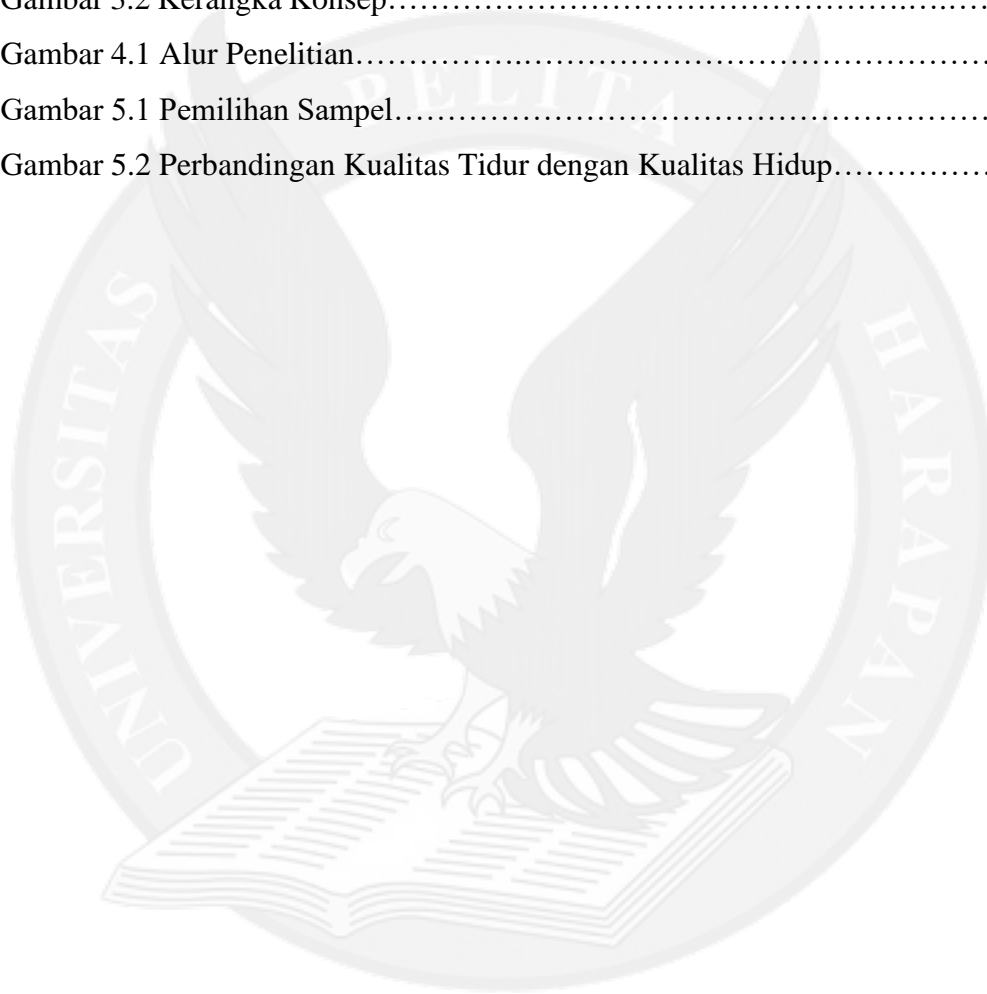
DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	21
Tabel 4.1 <i>Mock-Up Table</i> Analisis Statistik.....	29
Tabel 4.2 Dana Penelitian.....	30
Tabel 4.3 Jadwal Penelitian.....	30
Tabel 5.1 Karakteristik Sampel.....	32
Tabel 5.2 Skor Kualitas Tidur Buruk dan Kualitas Hidup	33
Tabel 5.3 Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup.....	33




DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses Homeostasis dan Ritme Sirkadian.....	7
Gambar 2.2 Hormon Melatonin dan Kortisol pada Ritme Sirkadian.....	8
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	20
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	28
Gambar 5.1 Pemilihan Sampel.....	31
Gambar 5.2 Perbandingan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup.....	34



DAFTAR SINGKATAN



REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
FK UPH	: Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SF-36	: <i>Short-Form 36</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral preoptic Nucleus</i>
LC	: <i>Locus Coeruleus</i>
LTD	: <i>Laterodorsal Tegmentum</i>
PPT	: <i>Pedunculo pontine Tegmentum</i>
vPAG	: <i>Ventral Periaqueductal Gray Matter</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
NPY	: <i>Appetite-Promoting Neuropeptide Y</i>
AGRP	: <i>Agouti-Related Protein</i>
POMC	: <i>Appetite-Suppressing Pro-opiomelanocortin</i>
CART	: <i>Amphetamin-Related Transcript</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
PRL	: <i>Prolactin</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
5-HT	: <i>Serotonin</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh