

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi bertajuk "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN BURNOUT PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN" ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran 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 yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan,
2. Dosen Pembimbing Utama, dr. Anita Halim, Sp.A. yang telah membimbing dan memberikan masukan sepanjang proses pembuatan Tugas Akhir,
3. Dosen Pembimbing Statistik, dr. Ignatius Bima Prasetya., Sp.PD, yang telah membantu dalam hal metodologi penelitian dan analisis data,
4. Dosen Penguji, Dr. dr. Rocksy V. Fransiska, Sp.S. dan dr. yang telah memberikan saran untuk perbaikan selama pelaksanaan sidang Tugas Akhir

5. Staf administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang telah memantu mempersiapkan surat-surat yang dibutuhkan penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir,
6. Seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan moral dan doa,
7. Teman-teman Vania, Wijovi, Rivaldo, Adilla, Sukma, Nadine, dan Kelly yang telah memberikan bantuan dan semangat pada penulis dari awal hingga akhir penyusunan tugas akhir ini.
8. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

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 oleh penulis. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tangerang, 22 April 2021



Penulis

(Griffin Geraldo)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH 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 GAMBAR.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Perumusan 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	4
1.5.1 Manfaat akademis	4
1.5.2 Manfaat praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Fisiologi Tidur.....	5
2.1.1 <i>Suprachiasmatic Nucleus (SCN)</i>	5
2.1.2 <i>Ventrolateral Preoptic (VLPO)</i>	6

2.1.3	NREM dan REM.....	7
2.2	Kualitas Tidur.....	9
2.3	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	10
2.4	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	11
2.4.1	Usia	11
2.4.2	<i>Body Mass Index (BMI)</i>	12
2.4.3	Jenis Kelamin	12
2.4.4	Stress	13
2.4.5	Shift Kerja	14
2.4.6	Temperatur	15
2.4.7	Eksposur Cahaya.....	15
2.4.8	Alat Elektronik	16
2.4.9	Kafein dan substans lainnya.....	17
2.5	Burnout.....	18
2.5.1	Definisi Burnout.....	18
2.5.2	Dimensi Burnout	19
2.6	Faktor-Faktor yang Memengaruhi Burnout	20
2.6.1	Faktor Situasional.....	20
2.6.2	Faktor Individual.....	21
2.7	<i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i>	23
BAB III.....		25
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS		25
3.1	Kerangka teori	25
3.2	Kerangka konsep	26
3.3	Hipotesis	26
3.4	Variabel	26
3.4.1	Variabel independen	26
3.4.2	Variabel dependen.....	26
3.4.3	Variabel perancu	27
3.5	Definisi operasional.....	27
BAB IV		29
METODOLOGI PENELITIAN		29
4.1	Desain penelitian	29
4.2	Lokasi dan waktu penelitian.....	29
4.3	Bahan dan cara penelitian.....	29
4.4	Populasi penelitian.....	29

4.5	Sampel penelitian	30
4.6	Cara pengambilan sampel.....	30
4.7	Cara perhitungan jumlah sampel	30
4.8	Kriteria penilaian	32
4.8.1	Kriteria inklusi	32
4.8.2	Kriteria eksklusi	32
4.9	Alur penelitian	33
4.10	Pengolahan data dan uji statistik	34
4.11	Etika penelitian.....	34
BAB V.....		35
HASIL DAN PEMBAHASAN		35
5.1	Hasil Data Penelitian.....	35
5.1.1	Deskripsi Responden Penelitian.....	35
5.1.2	Hasil Uji Statistik Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Burnout.....	36
5.1.3	Hasil Uji Regresi Logistik Multivariat.....	37
5.1.4	Hasil Uji Interaksi.....	38
5.1.5	Hasil Uji <i>Confounding</i>	39
5.1.6	Model Akhir.....	39
5.2	Pembahasan.....	40
BAB VI.....		45
KESIMPULAN DAN SARAN		45
DAFTAR PUSTAKA.....		46
LAMPIRAN.....		52
LAMPIRAN A.....		52
LAMPIRAN B.....		56
LAMPIRAN C.....		57
LAMPIRAN D.....		59
LAMPIRAN E.....		60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem ARAS dan <i>pathway</i> VLPO.....	7
Gambar 2.2 EEG setiap stase tidur dan siklus tidur normal pada dewasa.....	9



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka teori.....	25
Bagan 3.2 Kerangka konsep.....	26
Bagan 4.1 Alur penelitian.....	33



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional.....	27
Tabel 5.1 Deskripsi Demografik Responden Penelitian.....	35
Tabel 5.2 Deskripsi Karakteristik Responden Penelitian.....	36
Tabel 5.3 Tes <i>chi-square</i> kualitas tidur dengan tingkat burnout.....	36
Tabel 5.4 Hasil Analisis Bivariat.....	37
Tabel 5.5 Regresi Logistik Multivariat.....	38
Tabel 5.6 Regresi Logistik Multivariat dengan Variabel Interaksi antara Kualitas Tidur dengan Pekerjaan Diluar Akademik.....	38
Tabel 5.7 Regresi Logistik Multivariat tanpa Variabel Pekerjaan Diluar Akademik.....	39
Tabel 5.8 Model Terakhir Hasil Regresi Logistik Multivariat.....	39



DAFTAR SINGKATAN

SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic</i>
GABA	: <i>Gamma Amino-Butyric Acid</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticular Activating System</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
LAMF	: <i>Low-Amplitude Mixed-Frequency</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
HPA Axis	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
ipRGCs	: <i>Intrinsically Photosensitive Retinal Ganglion Cells</i>
SWS	: <i>Slow-Wave Sleep</i>
MBI	: <i>Maslach Burnout Inventory</i>
MBI-SS	: <i>Maslach Burnout Inventory-Students Surveys</i>
FK UPH	: <i>Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan</i>