

KATA PENGANTAR

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

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN ANGKATAN 2018 DAN 2019” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Ekonomi 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 yang sebesar-besarnya kepada semua 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) Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPRS selaku ketua program studi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan,
- 3) dr. Rhendy Wijayanto, M.Med.Ed, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan waktu, bimbingan dan masukan sepanjang proses penulisan Tugas Akhir kepada penulis,
- 4) dr. Dwi Savitri Rivami, M.Sc, Ph.D, selaku dosen pembimbing statistik pada *Final Project* 1 dan 2 yang telah membantu dalam metodologi penelitian dan analisis data,
- 5) dr. Patricia Diana Prasetiyo, SpPA, M.Si.Med sebagai pembimbing akademik penulis,
- 6) Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan,
- 7) Staf karyawan Fakultas Kedokteran yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif,

- 8) Staf karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis dalam administratif,
- 9) Seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa, kasih sayang dan semangat kepada penulis,
- 10) Teman-teman terdekat dan rekan seperjuangan Rika Febrianti, Endro Arjuna, Ellen Lonika, dan Ernestha Clarissa yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini,
- 11) Mahasiswa/i angkatan 2018 dan 2019 yang telah bersedia berpartisipasi menjadi sampel penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar,
- 12) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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, 13 Mei 2021



Penulis

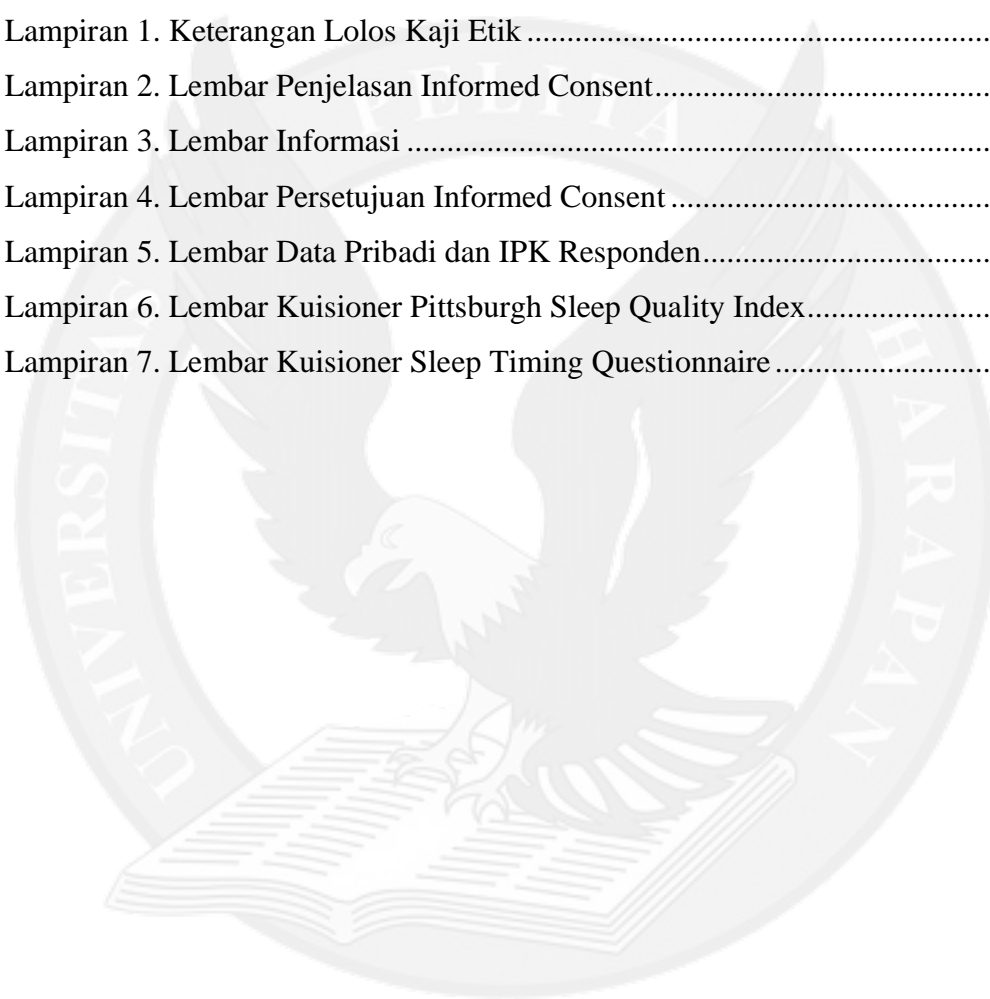
DAFTAR ISI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Umum dan Khusus	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	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tidur.....	5
2.1.1 Definisi Tidur	5
2.1.2 Fungsi Tidur dalam Kehidupan.....	5
2.1.3 Fisiologi Tidur.....	5
2.1.4 Tahap-tahap Tidur.....	6

2.1.5	Manfaat Tidur	8
2.2	Kualitas Tidur	10
2.2.1	Definisi Kualitas Tidur.....	10
2.2.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	10
2.2.3	Alat Pengukur Kualitas Tidur	12
2.3	Kuantitas Tidur	12
2.3.1	Definisi Kuantitas Tidur.....	12
2.3.2	Jumlah Waktu Tidur yang Dibutuhkan Berdasarkan Usia.....	13
2.3.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kuantitas Tidur	14
2.3.4	Alat Pengukur Kuantitas Tidur	16
2.4	Prestasi Belajar.....	16
2.4.1	Definisi Prestasi Belajar.....	16
2.4.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	17
2.5	Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	18
2.5.1	Definisi IPK	18
2.5.2	IPK di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan	18
2.5.3	Dampak Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur terhadap Fungsi Kognitif	19
2.5.4	Dampak Tidur terhadap IPK Menurut Studi Sebelumnya	19
BAB III	23
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS	23
3.1	Kerangka Teori	23
3.2	Kerangka Konsep.....	24
3.3	Hipotesis.....	24
3.3.1	Hipotesis Null	24
3.3.2	Hipotesis Kerja.....	24
3.4	Variabel	25
3.4.1	Variabel Bebas	25
3.4.2	Variabel Terikat	25
3.4.3	Variabel Perancu	25
3.5	Definisi Operasional	26

BAB IV	29
METODE PENELITIAN.....	29
4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	29
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	29
4.3.1 Bahan Penelitian	29
4.3.2 Cara Penelitian	29
4.4 Populasi dan Sampel Penelitian	30
4.4.1 Populasi Target	30
4.4.2 Populasi Terjangkau.....	30
4.4.3 Sampel Penelitian.....	30
4.5 Metode Pengambilan Sampel.....	30
4.6 Perhitungan Sampel	30
4.7 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	32
4.7.1 Kriteria Inklusi	32
4.7.2 Kriteria Eksklusi	32
4.8 Alur Penelitian	33
4.9 Pengolahan Data dan Uji Statistik	33
4.10 Dummy Table	34
4.10.1 Analisis Univariat	34
4.10.2 Analisis Bivariat.....	34
4.11 Etika Penelitian	35
4.12 Biaya Penelitian	35
4.13 Jadwal Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian	36
BAB V.....	37
ANALISIS DAN PEMBAHASAN	37
5.1 Hasil Penelitian	37
5.2 Pembahasan.....	40
BAB VI.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN.....	45

6.1 Kesimpulan	45
6.2 Saran.....	46
BAB VII.....	47
DAFTAR PUSTAKA	47
BAB VIII.....	51
LAMPIRAN.....	51
Lampiran 1. Keterangan Lolos Kaji Etik	51
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Informed Consent.....	52
Lampiran 3. Lembar Informasi	53
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Informed Consent	56
Lampiran 5. Lembar Data Pribadi dan IPK Responden.....	57
Lampiran 6. Lembar Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index.....	58
Lampiran 7. Lembar Kuisisioner Sleep Timing Questionnaire	62



DAFTAR SINGKATAN



EEG	: <i>Electroencephalography</i>
EOG	: <i>Electrooculogram</i>
EMG	: <i>Electromyogram</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
GPA	: <i>Grade Point Average</i>
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
LVM	: <i>Low-pressure Mixed Frequency</i>
No.	: Nomor
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SHI	: <i>Sleep Health Index</i>
SHS	: <i>Sleep Health Scale</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
STQ	: <i>Sleep Timing Questionnaire</i>
UPH	: Universitas Pelita Harapan

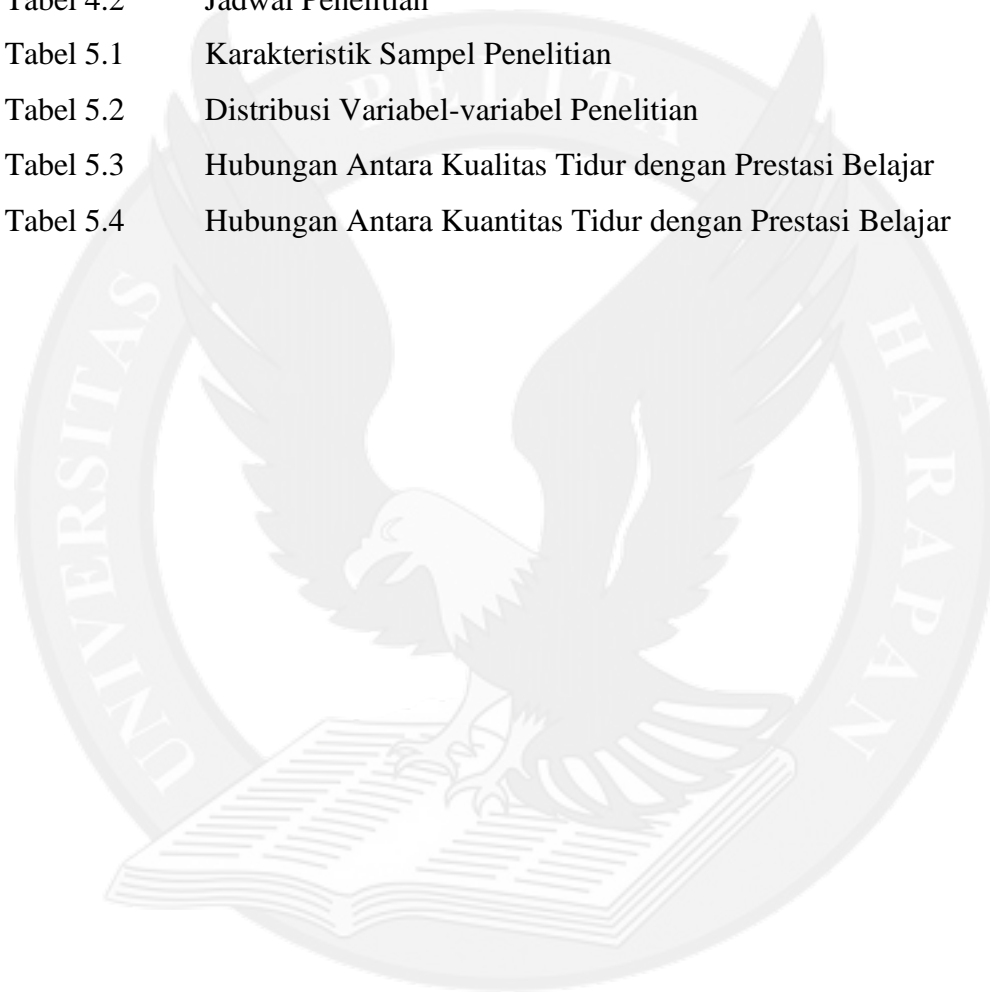
DAFTAR BAGAN

- Bagan 3.1 Kerangka Teori
Bagan 3.2 Kerangka Konsep
Bagan 4.8 Alur Penelitian



DAFTAR TABEL

Tabel 2.3.2	Jumlah Waktu Tidur Berdasarkan Kelompok Usia
Tabel 2.4.2	<i>Grading System</i> dan GPA Fakultas Kedokteran UPH
Tabel 3.5	Definisi Operasional
Tabel 4.1	Biaya Penelitian
Tabel 4.2	Jadwal Penelitian
Tabel 5.1	Karakteristik Sampel Penelitian
Tabel 5.2	Distribusi Variabel-variabel Penelitian
Tabel 5.3	Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar
Tabel 5.4	Hubungan Antara Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar



DAFTAR LAMPIRAN

1. Keterangan Lolos Kaji Etik
2. Lembar Penjelasan *Informed Consent*
3. Lembar Informasi
4. Lembar Persetujuan *Informed Consent*
5. Lembar Data Pribadi dan IPK Responden
6. Lembar Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*
7. Lembar Kuisisioner *Sleep Timing Questionnaire*

