

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 yang berjudul “GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN TAHUN AJARAN 2020/2021” ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan, Tangerang

Terima kasih atas bimbingan dan doa dari berbagai pihak yang telah membatnu 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, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Pelita Harapan;
3. dr. Trowce Lista Nalle, Sp.FK selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini;
4. dr. Jeremia Siregar, Sp.PD selaku dosen pembimbing statistik yang telah banyak memberikan arahan kepada penulis selama penulisan karya tulis ini.
5. Dosen penjagar tugas akhir I, II dan statistic yang senantia memberikan pengajaran serta ilmu untuk menyelesaikan tugas akhir ini;
6. Staf administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memberikan banyak bantuan kepada penulis dalam prosedur yang dibutuhkan dalam penyelesaian tugas akhir ini;
7. Orang tua penulis, Johannus Susanto Wibisono dan Natalia Tianusa, serta saudara penulis Maria Anastasia Wibisono dan Matias Christian

Wibisono, atas dukungan, kepercayaan, dan doa tanpa henti yang telah diberikan kepada penulis

8. Teman-teman seperjuangan Chyntia Aurellia, Melisa Sonia Foris, Tiffara Assafita Shievisco yang selalu memotivasi dan memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini
9. Seluruh mahasiswa Angkatan 2018, 2019, 2020 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang Namanya tidak dapat disebutkan satu per satu

Akhir kata, penulis menyadari bahkan masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh sebab itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Medan, 3 Juni 2021



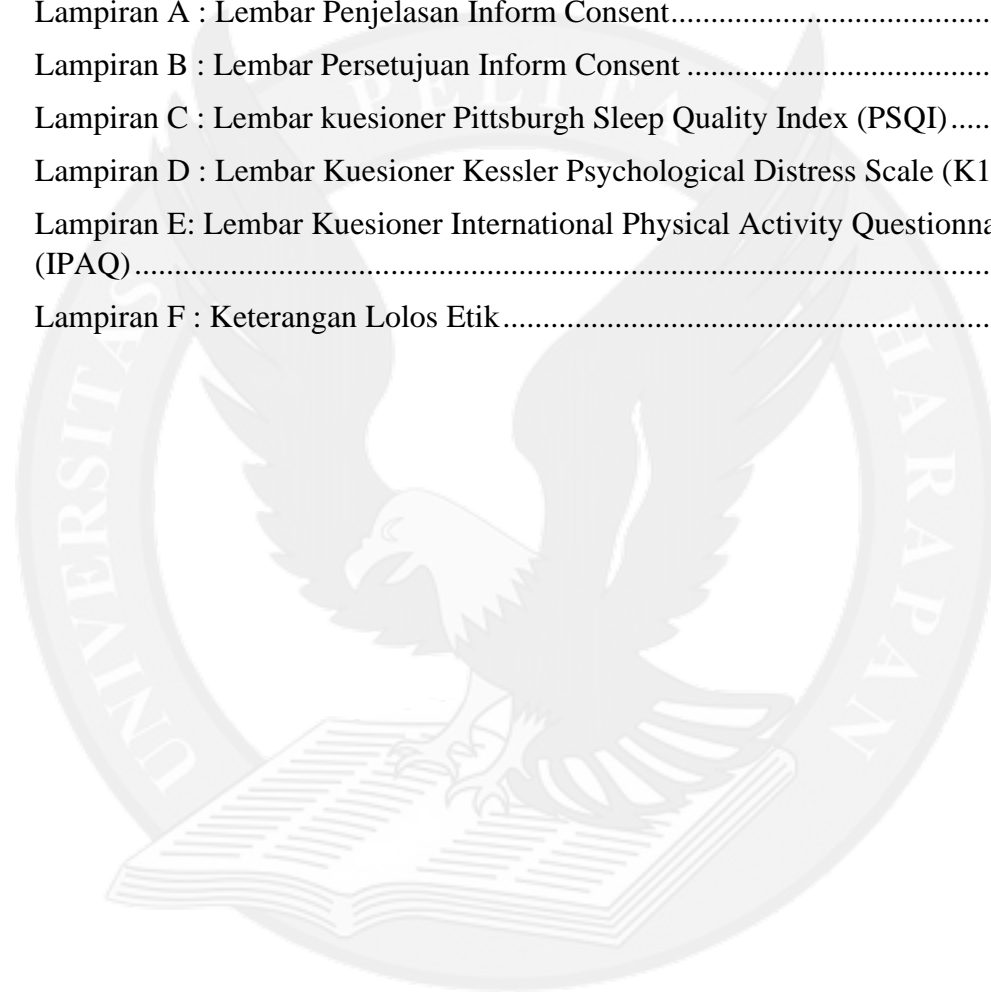
Melisa Aurelia Wibisono

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1. Mahasiswa Kedokteran.....	3
1.4.2. Institusi Pendidikan Kesehatan	4
1.4.3. Peneliti	4
BAB 2	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Tidur.....	5
2.2. Kualitas tidur.....	7
2.3. Mahasiswa Kedokteran	12
2.4. Pengukuran Kualitas Tidur	12
2.5. Pengukuran tingkat stress	14

2.6. Pengukuran aktivitas fisik.....	14
BAB 3	15
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	15
3.1. Kerangka Teori.....	15
3.2. Kerangka Konsep	16
3.3. Variabel	16
3.4. Definisi operasional.....	16
BAB 4	20
METODE PENELITIAN.....	20
4.1. Desain Penelitian.....	20
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
4.2.1. Lokasi.....	20
4.2.2. Waktu Penelitian	20
4.3. Bahan dan Cara Penelitian	20
4.3.1. Bahan Penelitian	20
4.3.2. Cara Pelaksanaan Penelitian	20
4.4. Populasi dan Sampel Penelitian	21
4.4.1. Populasi Target	21
4.4.2. Populasi Penelitian.....	21
4.4.3. Sampel Penelitian.....	21
4.5. Cara Pengambilan Sampel	21
4.6. Cara perhitungan jumlah Sampel	21
4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	22
4.7.1. Kriteria Inklusi	22
4.7.2. Kriteria Eksklusi	22
4.8. Alur Penelitian.....	23
4.9. Pengolahan Data.....	23
4.10. Uji Statistik	24
4.11. Etika.....	24
BAB V	25
ANALISIS DAN PEMBAHASAN	25
BAB VI.....	34

KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
6.1. Kesimpulan.....	34
6.2. Saran.....	35
BAB VII.....	36
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	40
Lampiran A : Lembar Penjelasan Inform Consent.....	40
Lampiran B : Lembar Persetujuan Inform Consent	41
Lampiran C : Lembar kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	42
Lampiran D : Lembar Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale (K10)	45
Lampiran E: Lembar Kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ).....	47
Lampiran F : Keterangan Lolos Etik.....	50



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1. Kerangka Teori	15
Bagan 3.2. Kerangka Konsep.....	16
Bagan 4.1. Alur Penelitian	23



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Perbandingan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan Epworth Sleep Scale	14
Tabel 3.2. Definisi Operasional	19
Tabel 5.1. Distribusi responden penelitian	26
Tabel 5.2. Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan usia, jenis kelamin, angkatan, tingkat stress dan aktivitas fisik.....	27



DAFTAR SINGKATAN

FK	: Fakultas Kedokteran
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
K10	: <i>Kessler Psychological Distress Scale</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
MET	: <i>Metabolic Equivalent Task</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
PBL	: <i>Problem Based Learning</i>
PMDD	: <i>Premenstrual Dysphoric Disorder</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
UPH	: Universitas Pelita Harapan