

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmatnya sehingga tugas akhir skripsi dapat diselesaikan dengan baik. Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Siklus Tidur Dengan Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan” ini ditujukan agar dapat memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

Penulis ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang sudah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir Skripsi 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 Widyasanto, Sp.P, CTTS, FAPSR, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Pelita Harapan;
3. Dr. dr. Rusli Muljadi, Sp.Rad(K), selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pikiran demi mengarahkan, membimbing dan memberikan masukan kepada penulis dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. dr. Dwi Savitri Rivami, M.Sc., Ph.D., selaku dosen pembimbing statistik yang telah memberikan banyak arahan serta masukan dan telah membantu dalam proses pembentukan metodologi penelitian serta analisis data selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh anggota keluarga yang telah mendukung secara sepenuhnya dengan doa, semangat, moral dan kasih sayang.
6. Teman – teman terdekat penulis Cindy Virliani, Jesslyn Alvina Yapiter, Ignatius Kelvin, Muhammad Alvin Firdaus, Paul Erik Gibson, Billy

Suryaputra yang telah hadir dan memberikan dukungan sepenuhnya dalam mendukung, mengingatkan dan membantu penulis.

7. Mahasiswa dan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang bersedia meluangkan tenaga dan waktunya untuk menjadi subjek penelitian ini sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya gangguan; serta
8. Seluruh pihak yang belum disebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan bantuan serta dukungan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat adanya banyak kekurangan dalam penyusunan dan penyelesaian Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat memberikan wawasan serta manfaat bagi pihak yang pembaca.

Tangerang, 14 Juli 2021

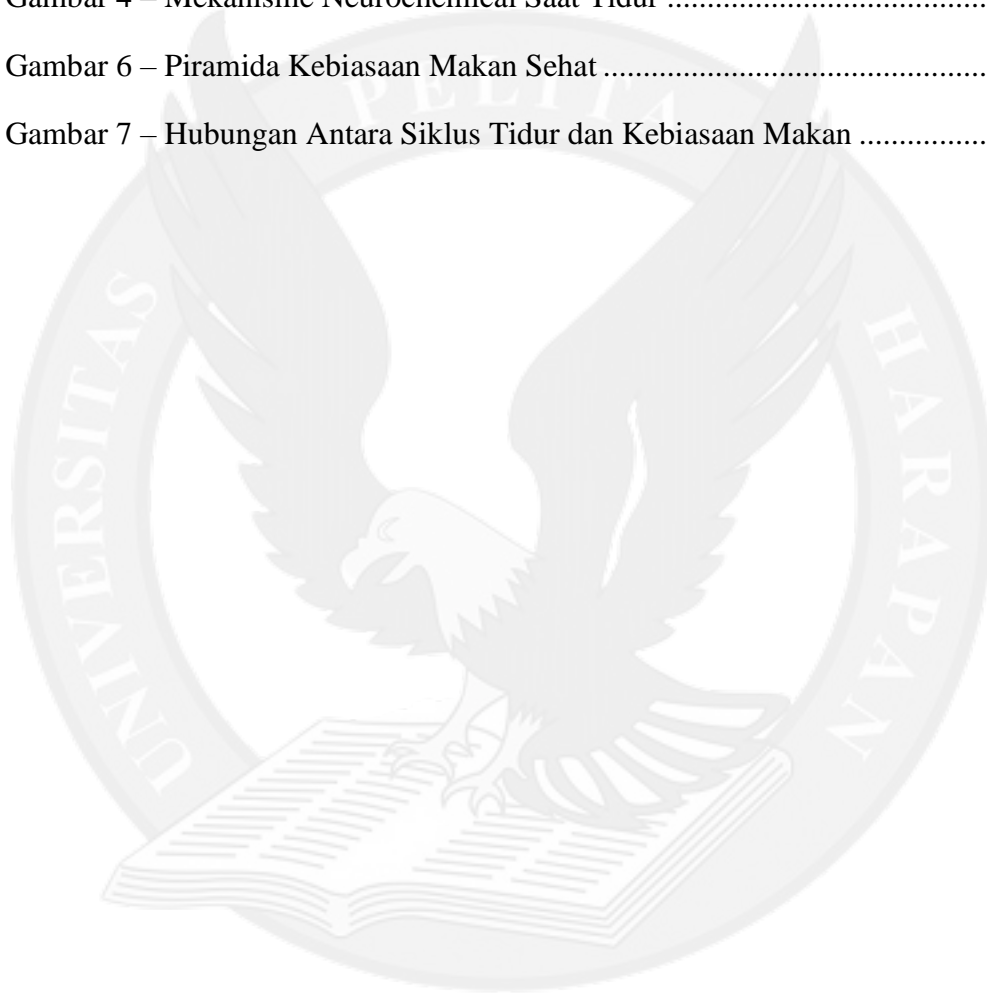


Penulis

(Juan Rieldo Pardamean Yehezkiel Marbun)

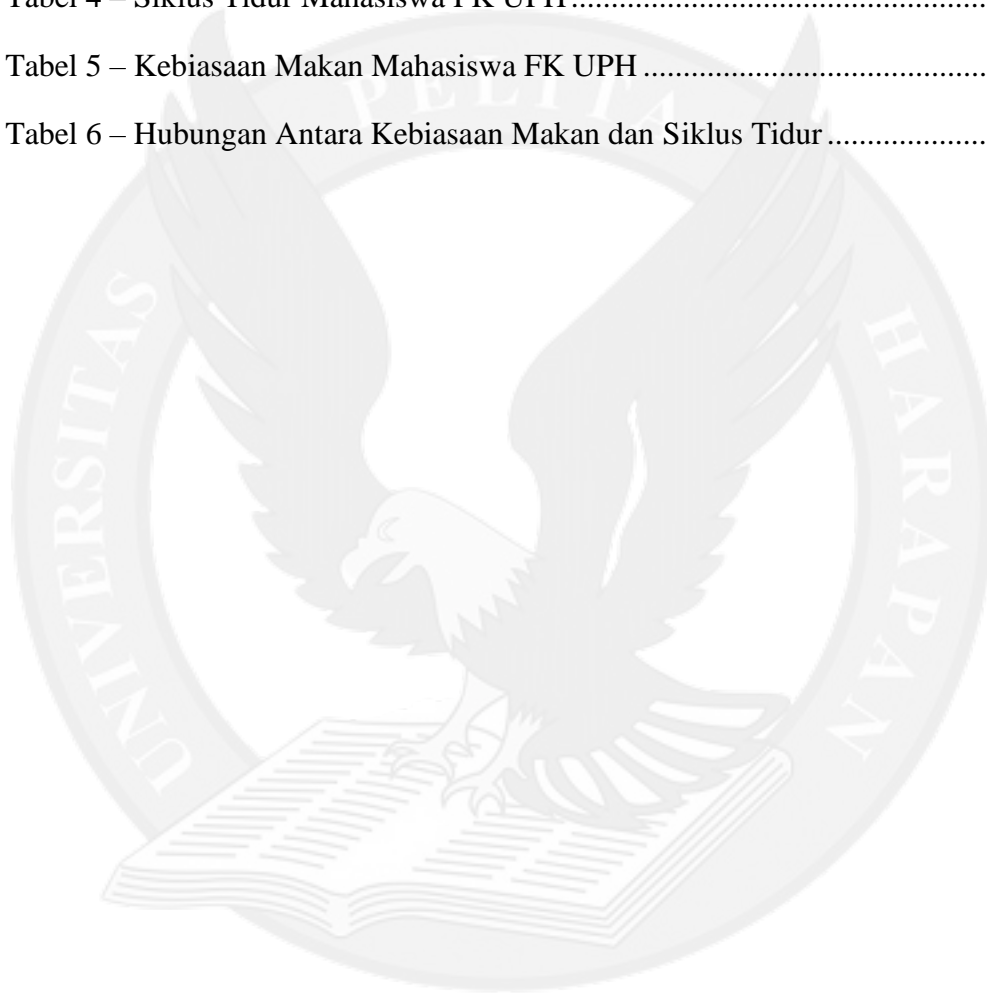
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 – Alpha Rhythm dan Beta Rhythm.....	19
Gambar 2 – Organisasi Cortex	25
Gambar 3 – Ascending Arousal System.....	26
Gambar 4 – Mekanisme Neurochemical Saat Tidur	28
Gambar 6 – Piramida Kebiasaan Makan Sehat	45
Gambar 7 – Hubungan Antara Siklus Tidur dan Kebiasaan Makan	55



DAFTAR TABEL

Tabel 1 – AASM Sleep Scoring System	21
Tabel 2 – Definisi Operasional.....	58
Tabel 3 – Data Demografis Responden.....	65
Tabel 4 – Siklus Tidur Mahasiswa FK UPH.....	66
Tabel 5 – Kebiasaan Makan Mahasiswa FK UPH	67
Tabel 6 – Hubungan Antara Kebiasaan Makan dan Siklus Tidur.....	68



DAFTAR BAGAN

Bagan 1 – Kerangka Teori.....	56
Bagan 2 – Kerangka Konsep	57
Bagan 3 – Alur Penelitian.....	63



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	v
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN	xii
BAB I	19
PENDAHULUAN	19
1.1 Latar Belakang.....	19
1.2 Rumusan Masalah	20
1.3 Pertanyaan Penelitian	20
1.4 Tujuan Penelitian.....	20
1.4.1 Tujuan Umum.....	20
1.4.2 Tujuan Khusus.....	20
1.5 Manfaat Penelitian	21
1.5.1 Manfaat Akademik	21
1.5.2 Manfaat Praktis.....	21
BAB 2.....	22
TINJAUAN PUSTAKA	22

2.1 Tidur	22
2.1.1 Siklus Bangun – Tidur	22
2.1.2 Fase Tidur	24
2.1.2.1 <i>Non-Rapid Eye Movement</i> (NREM).....	24
2.1.2.2 <i>Rapid Eye Movement</i> (REM).....	25
2.1.2.3 Distribusi dari Fase Tidur	26
2.2 Fisiologi Tidur	26
2.2.1 Nukleus Thalamus	27
2.2.2 Organisasi dari Cortical	28
2.2.3 <i>Ascending Arousal System</i>	30
2.2.4 Mekanisme Neurochemical Ketika Sedang Tertidur.....	31
2.3 Ritme Circadian	32
2.4 Gangguan Tidur	33
2.4.1 Insomnia	35
2.4.1.1 Faktor Psikofisiologis	36
2.4.1.2 Kebiasaan Tidur yang Buruk	36
2.4.1.3 Kondisi Psikiatrik	37
2.4.1.4 Pemakaian Obat dan Obat- Obatan Terlarang.....	37
2.4.1.5 Kondisi medis	38
2.4.1.6 Kelainan Neurologi	38
2.4.2 <i>Sleep Apnea Syndrome</i>	39
2.4.3 Narkolepsi.....	39
2.4.4 <i>Restless Legs Syndrome</i>	40

2.4.5 <i>Periodic Limb Movement Disorder</i>	40
2.4.6 Parasomnia	40
2.4.6.1 Tidur Berjalan (Somnambulism)	41
2.4.6.2 Teror ketika sedang tidur	41
2.4.6.3 Enuresis ketika sedang tidur	41
2.4.6.4 Tidur Bruxism	42
2.4.6.5 REM <i>Sleep Behavior Disorder</i>	42
2.4.7 Gangguan Tidur Pada Ritme Circadian	43
2.4.7.1 Kelainan Terlambatnya Fase Tidur – Bangun	43
2.4.7.2 <i>Advanced Sleep – Wake Disorder</i>	44
2.4.7.3 <i>Non – 24 – h Sleep – Wake Rhythim Disorder</i>	44
2.4.7.4 <i>Shift Work Disorder</i>	45
2.4.7.5 <i>Jet Lag Disorder</i>	46
2.4.7.6 Implikasi Medis pada Ritme Circadian	47
2.5 Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Siklus Tidur	47
2.5 Kuesioner PSQI	48
2.5.1 Penghitungan Kuesioner PSQI	48
2.6 Kebiasaan makan	50
2.6.1 Lemak	50
2.6.2 Karbohidrat	51
2.6.3 Protein	51
2.6.4 Buah dan Sayur	52
2.6.5 Minuman	52

2.6.6 Vitamin dan Mineral.....	52
2.6.7 Kebiasaan Makan Sehat	52
2.6.7 Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kebiasaan Makan	53
2.6.7.1 Faktor Sosial dan Ekonomi	53
2.6.7.2 Faktor Geografis dan Lingkungan.....	54
2.6.8 Fisiologi Makan.....	54
2.6.8.1 Homeostasis Makanan.....	55
2.6.8.2 Nukleus Paraventricular di Hypothalamus.....	55
2.6.8.3 Saraf Oxitocin.....	56
2.7 Energi	56
2.7.1 Metabolisme Energi.....	56
2.7.2 Kalori.....	57
2.7.3 Faktor yang Mempengaruhi Laju Metabolisme	58
2.8 Kuesioner AFHC	58
2.8.1 Penghitungan Kuesioner AFHC	59
2.9 Keterkaitan Antara Siklus Tidur Terhadap Konsumsi Makanan	59
BAB III	62
KERANGKA TEORI.....	62
3.1 Kerangka Teori.....	62
3.2 Kerangka Konsep	63
3.3 Hipotesis Penelitian	63
3.4 Variabel Penelitian	63
3.5 Definisi Operasional.....	64

BAB IV	66
METODOLOGI PENELITIAN.....	66
4.1 Desain Penelitian	66
4.2 Lokasi dan Waktu.....	66
4.3 Bahan Penelitian	66
4.4 Cara Penelitian.....	66
4.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	66
4.6 Strategi Pengambilan Sampel.....	67
4.7 Penghitungan Jumlah Sampel.....	67
4.8 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	68
4.9 Alur Penelitian.....	68
4.10 Pengolahan Data	69
4.11 Uji Statistik	70
BAB V	71
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
5.1 Karakteristik Responden Penelitian	71
5.2 Pembahasan	76
BAB VI	82
KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran	82
BAB VII.....	83
DAFTAR PUSTAKA	83

Lampiran 1 : Lembar Informasi	87
Lampiran 2 : Informed Consent	88
Lampiran 3 : Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Adolescent Food Habit Checklist (AFHC).....	89
Kuesioner Adolescent Food Habbit Checklist (AHFC)	93

