

## 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 DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DI WILAYAH CAKUNG” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Dokter Strata Satu di Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan dan doa dari berbagai pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya, 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 Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. dr. Stella Marleen, Sp. PA, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan banyak masukan bagi penulis
4. dr. Vito Anggarino Damay, Sp. JP(K), M.Kes, FIHA, FICA, FAsCC, selaku dosen penguji proposal yang telah memberikan masukan selama sidang proposal.
5. Orang tua dan adik penulis yang selalu memberikan dukungan moril dan doa kepada penulis.
6. Edgard Deyasha Putra dan Marcelino F. selaku teman satu bimbingan skripsi yang selalu membantu dan memberikan dukungan selama pembuatan proposal dan tugas akhir ini.
7. Khrisna Aristia, Yohanes Mamoribo, Jan Axel Karsten, Loess Salim, Afaldo Yongki, Jason Leonard, Seo Yeon Rho, Safira Audria dan Jesslyn Yapiter selaku teman penulis yang memberikan

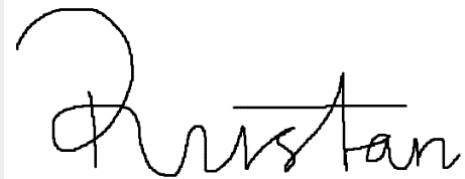
masukkan dalam terpilihnya judul yang dibuat oleh penulis, serta dalam pembuatan proposal hingga tugas akhir ini.

8. Responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian.
9. Semua Pihak yang Namanya tidak dapat disebutkan satu persatu.

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

Jakarta, 20 Mei 2021

Penulis



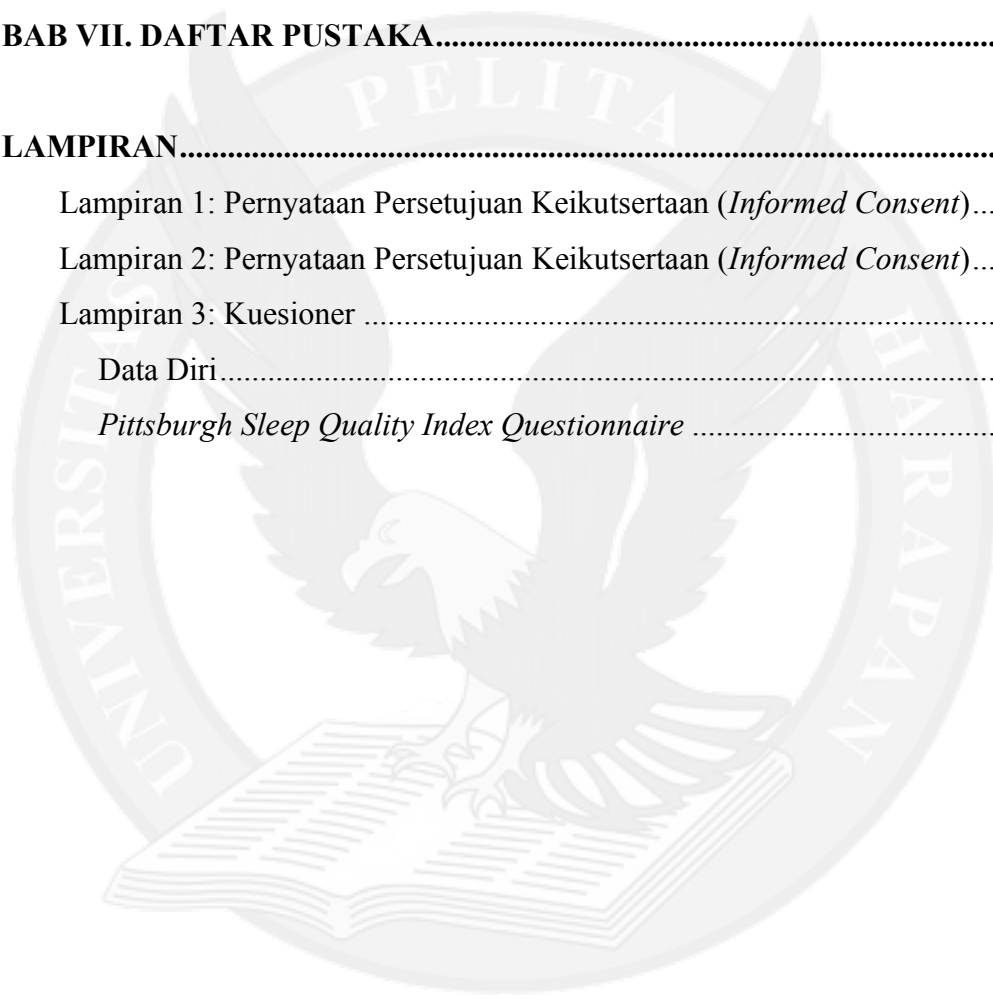
Tristan Andrew Sembel

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>I</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>	<b>II</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....</b>	<b>III</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>V</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>VI</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>XI</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XII</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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 .....	3
1.5.1. Manfaat Akademik.....	3
1.5.2. Manfaat Klinis.....	3
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Indeks Massa Tubuh .....	5
2.1.1. Definisi Indeks Massa Tubuh .....	5
2.1.2. Klasifikasi dan Interpretasi Indeks Massa Tubuh .....	5
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh.....	7
2.2 Fisiologi Rasa Lapar dan Rasa Kenyang .....	8
2.3. Tidur.....	9
2.3.1 Definisi Tidur .....	9
2.3.2 Tidur NREM .....	11

2.3.3 Tidur REM .....	12
2.4. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	12
2.5. Hubungan diantara Tidur dengan Indeks Massa Tubuh .....	13
<b>BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b>	<b>15</b>
3.1. Kerangka Teori .....	15
3.2. Kerangka Konsep .....	15
3.3. Hipotesis .....	16
3.4. Variabel Penelitian .....	16
3.4.1. Variabel Bebas/Independen .....	16
3.4.2. Variabel Terikat/Dependen .....	16
3.4.3. Variabel Perancu .....	16
3.5. Definisi Operasional .....	17
<b>BAB IV. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>19</b>
4.1. Desain Penelitian .....	19
4.2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	19
4.3. Bahan dan Cara Penelitian .....	19
4.4. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
4.5. Cara Pengambilan Sampel .....	20
4.6. Cara Perhitungan Jumlah Sampel .....	20
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 dan Uji Statistik .....	23
<b>BAB V. HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>25</b>
5.1. Hasil .....	25
5.1.1 Analisis Demografik Sampel .....	25
5.1.2 Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh .....	27

5.2 Pembahasan.....	28
<b>BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>32</b>
6.1. Kesimpulan.....	32
6.2 Saran.....	32
<b>BAB VII. DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>37</b>
Lampiran 1: Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan ( <i>Informed Consent</i> ).....	37
Lampiran 2: Pernyataan Persetujuan Keikutsertaan ( <i>Informed Consent</i> ).....	38
Lampiran 3: Kuesioner .....	39
Data Diri.....	39
<i>Pittsburgh Sleep Quality Index Questionnaire</i> .....	41



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 – Kerangka Teori.....	13
Bagan 2 – Kerangka Konsep .....	13
Bagan 3 – Alur Penelitian.....	20



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 – Definisi Operasional.....	15
Tabel 2 – Demografik Sampel.....	21
Tabel 3 – Uji Chi-Square kualitas tidur dengan indeks massa tubuh sampel.....	23

