

KATA PENGANTAR

Tugas Akhir yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA GANGGUAN KONSUMSI ALKOHOL DAN KUALITAS TIDUR PADA POPULASI KAUM MUDA” ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi pada Tugas Akhir ini:

1. dr. Melanie Widjaja, Sp.A selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
2. Staf administrasi Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang membantu dalam perizinan dan pembuatan surat yang diperlukan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
3. Dosen penguji yang telah memberikan masukan selama pelaksanaan siding skripsi.
4. Orang tua tercinta, Danie Arellano Pohe & Stevi Monalisa Gurning, serta seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
5. Joey Sidarta, Jasmine Laluna Azka Hendrani, Jeremy Evans Darmawan, David Adinugraha Wijaya, Elbert Aryo Kenlie, Davin Himawan Jayadi, Erick Evander, Aimee Josephine, Elena Yong Zi Hui, John Healty Christian, M. Arfan Maulana, Maximillian Sutrisno, Luis Gilberto Valencia dan semua teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan hingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.
6. Semua responden yang telah bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini sehingga

Tugas Akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis.

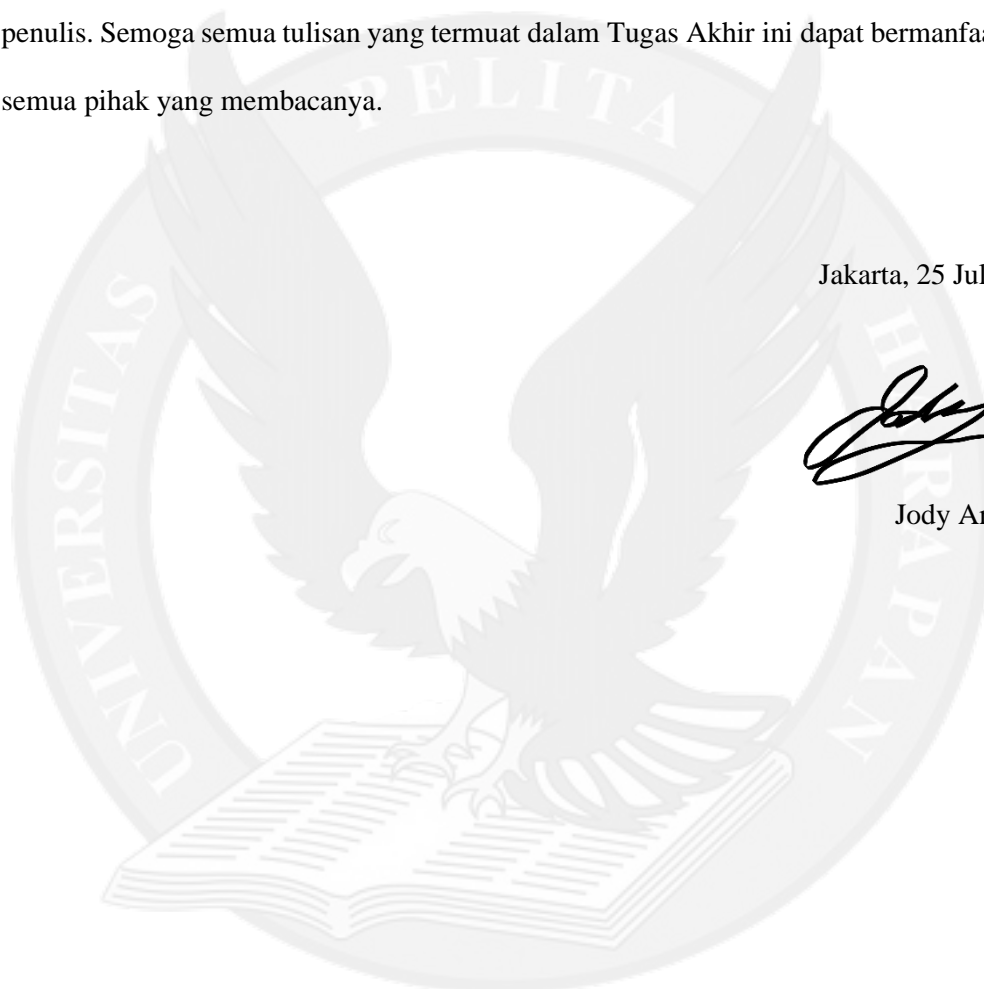
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.

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

Jakarta, 25 Juli 2021



Jody Arellano



DAFTAR ISI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR.....	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR TABEL	xvi
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan 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 Akademis.....	3
1.5.2 Manfaat Praktis.....	3
BAB II.....	4
TINJAUAN PUSTAKA.....	4

2.1 Fisiologi Tidur	4
2.1.1 Tahap Tidur	4
2.1.2 Two-Process Model	6
2.1.3 Suprachiasmatic Nucleus (SCN)	7
2.1.4 Default Mode Network (DMN)	9
2.1.5 Ventro Lateral Pre-optic Area (VLPO)	10
2.1.6 Mekanisme Neurokimia Tambahan	10
2.2 Gangguan Kualitas Tidur	11
2.3 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	12
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	12
2.4.1 Faktor Internal	12
2.4.1.1 Umur	12
2.4.1.2 Indeks Masa Tubuh (IMT)	13
2.4.1.3 Jenis Kelamin	14
2.4.1.4 Tingkat Stres	15
2.4.1.5 Faktor Genetik	15
2.4.2 Faktor Eksternal	16
2.5 Alkohol	17
2.5.1 Definisi	17
2.5.2 Penerapan, Distribusi, dan Ekskresi	18
2.5.3 Efek Konsumsi Alkohol Pada Sistem Saraf Pusat	19
2.5.3.1 Efek Alkohol pada Neurotransmitter dan Reseptor	19
2.5.3.1.1 Gamma-Aminobutyric Acid (GABA)	19
2.5.3.1.2 Glisin	19
2.5.3.1.3 Glutamat	20
2.5.3.1.4 Norepineprin	20

2.5.3.1.5 Serotonin.....	21
2.5.3.1.6 Histamin.....	21
2.5.3.1.7 Dopamin.....	21
2.5.3.2 Melatonin.....	22
2.6 <i>Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT)</i>	22
2.7 Pengukuran jadwal waktu tidur tidak teratur.....	23
2.8 Hubungan antara gangguan konsumsi alkohol dan kualitas tidur.....	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
3.3.1 Hipotesis Null.....	26
3.3.2 Hipotesis Kerja.....	26
3.4 Variabel.....	26
3.4.1 Variabel Independen.....	26
3.4.2 Variabel Dependen.....	26
3.4.3 Variabel Perancau.....	26
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
4.4.1 Populasi Target.....	29

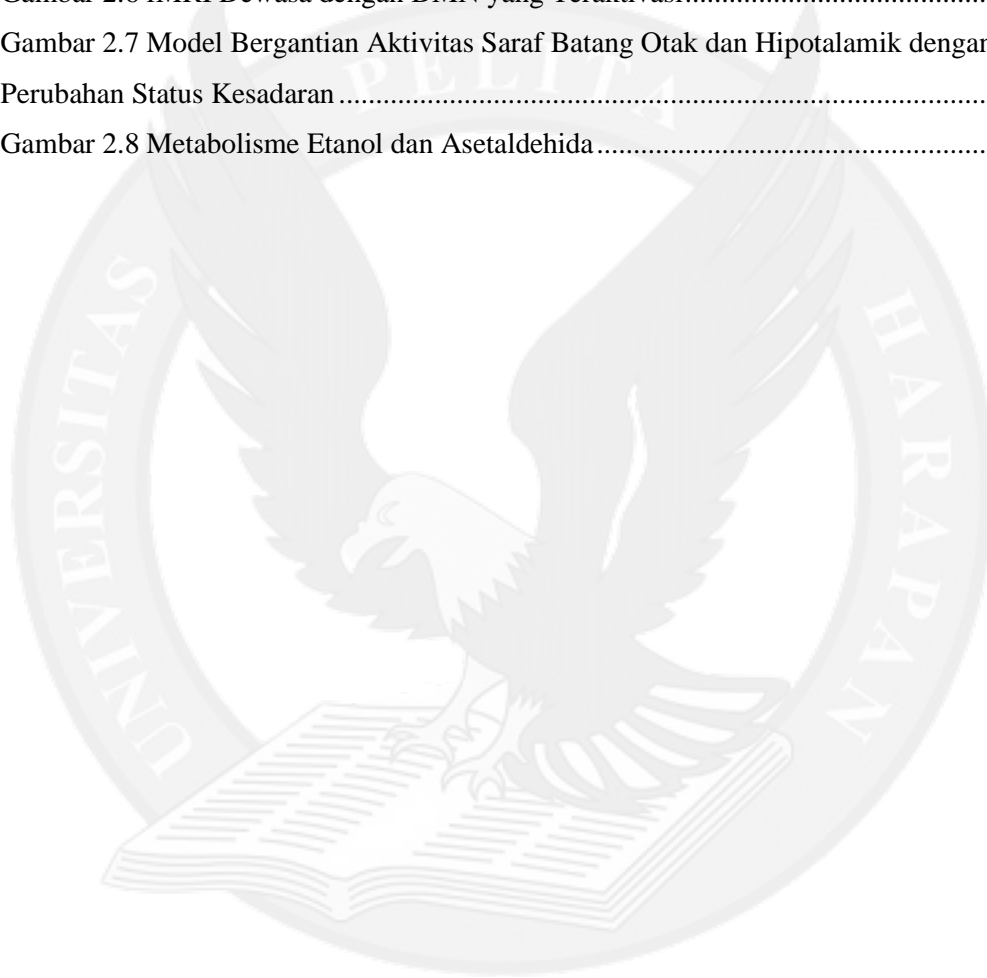
4.4.2 Populasi Terjangkau.....	29
4.4.3 Sampel Penelitian.....	29
4.5 Cara Pengambilan Sampel.....	29
4.6 Cara Penghitungan Jumlah Sampel.....	29
4.7 Kriteria Penilaian.....	31
4.7.1 Kriteria Inklusi.....	31
4.7.2 Kriteria Eksklusi.....	31
4.8 Alur Penelitian	31
4.9 Pengolahan Data dan Uji Statistik	32
4.10 Etika Penelitian	32
BAB V	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
5.1 Karakteristik Subjek Penelitian	33
5.2 Hubungan Antara Gangguan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur	34
5.3 Pembahasan.....	35
BAB VI.....	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39
6.1 Kesimpulan.....	39
6.2 Saran	39
BAB VII	41
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	55
Lampiran A: <i>Informed Consent</i>	55
Lampiran B: Kuesioner Data Demografis	56
Lampiran C: Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	57
Lampiran D: Kuesioner <i>Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT)</i>	58

Lampiran E: Surat Komite Etik..... 60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Grafik Sleep Spindle dan K-Complex.....	4
Gambar 2.2 Grafik EEG pada NREM dan REM.....	5
Gambar 2.3 Grafik Siklus Tidur	6
Gambar 2.4 Two-Process Model Parameter Normal	7
Gambar 2.5 Mekanisme Regulasi Melatonin.....	8
Gambar 2.6 fMRI Dewasa dengan DMN yang Teraktivasi.....	9
Gambar 2.7 Model Bergantian Aktivitas Saraf Batang Otak dan Hipotalamik dengan Perubahan Status Kesadaran	11
Gambar 2.8 Metabolisme Etanol dan Asetaldehida.....	18



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori	25
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.....	26
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 5. 1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	33
Tabel 5. 2 Nilai Kuesioner Subjek Penelitian.....	34
Tabel 5. 3 Hubungan Antara Gangguan Konsumsi Alkohol dan Kualitas Tidur.....	34

