

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya berikan kepada Tuhan atas rahmat dan anugerah yang telah Ia berikan sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ditulis untuk memenuhi persyaratan akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran Strata Satu Universitas Pelita Harapan, Tangerang.

Saya ingin bersyukur atas bimbingan, bantuan, dan doa dari beberapa pihak sehingga tugas akhir ini bisa selesai dengan lancar dan tepat waktu. Tanpa doa serta berkat, tugas akhir ini tidak mungkin diselesaikan dengan tepat waktu. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas orang-orang di sekitar yang selalu memberikan bantuan pada dia.

Tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kritik maupun saran yang akan pembaca berikan akan sangat bermanfaat bagi saya, sang penulis. Saya harap tugas akhir ini bisa memberikan manfaat bagi yang membaca.

Tangerang, 31 Mei 2021



Penulis,
Rr. Adelia Christine Arianto Secadiningrat

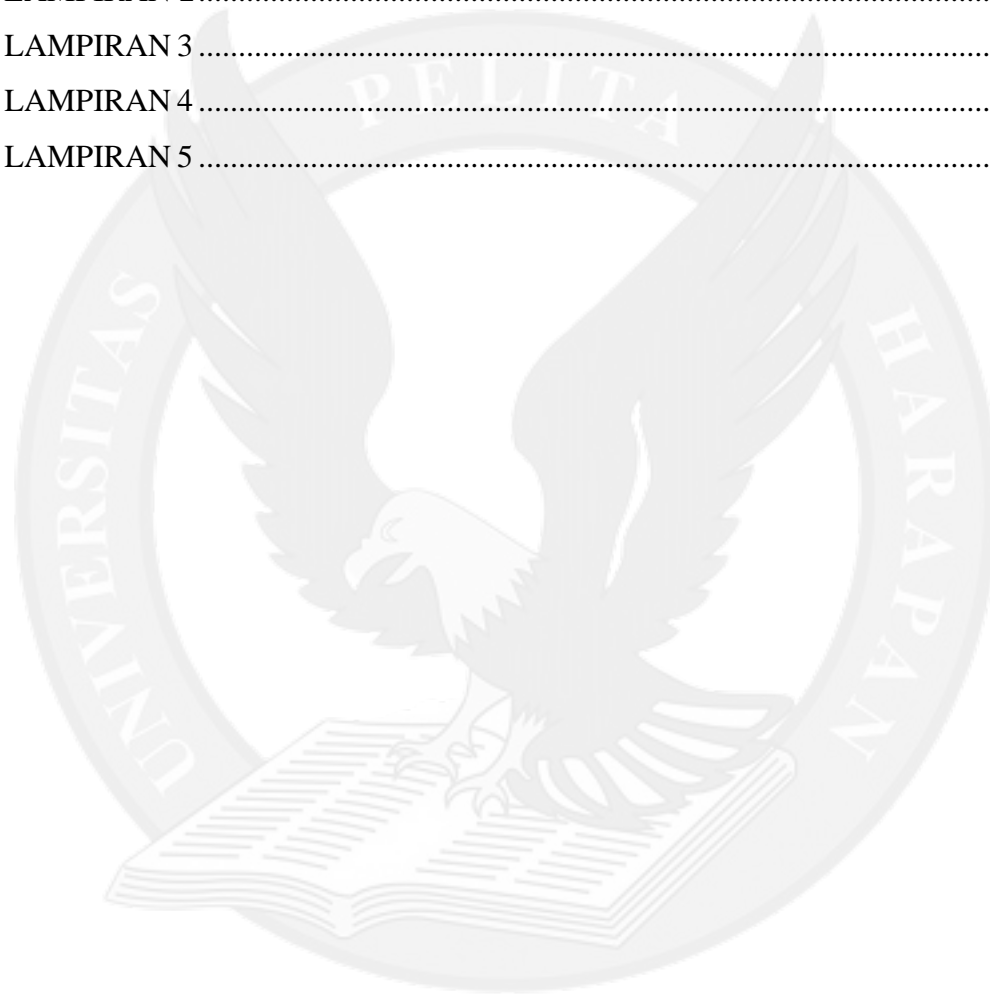
DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.	1
1. 1.1 Latar Belakang	1
2. 1.2 Rumusan Masalah	3
3. 1.3 Pertanyaan Penelitian	3
4. 1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1. 1.4.1 Tujuan Umum.	3
2. 1.4.2 Tujuan Khusus.....	3
5. 1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1. 1.5.1 Manfaat Akademik.....	3
2. 1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tidur.....	5
2.2 Fisiologi Tidur	
1. 2.2.1 NREM dan REM.....	6
2. 2.2.2 <i>Two-Process Models</i>	7
3. 2.2.3 <i>The Suprachiasmatic nucleus</i>	8
2.3 Gangguan Kualitas Tidur.....	8
2.4 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	9

2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.	10
2.5.1 Faktor Internal.	10
1. 2.5.1.1 Umur	10
2. 2.5.1.2 Indeks Massa Tubuh (IMT).	10
3. 2.5.1.3 Jenis Kelamin.	11
2.5.2 Faktor Eksternal.	11
1. 2.5.1.1 Suara Lingkungan.	11
2. 2.5.1.2 Cahaya.....	11
3. 2.5.1.3 Penggunaan Elektronik.	12
4. 2.5.1.4 Suhu Ruangan.	12
2.6 Menstruasi	12
2.7 Fisiologi Menstruasi	13
2.8 Siklus Menstruasi	14
2.9 Gangguan Menstruasi.....	15
2.10 Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi	18
2.10.1 Faktor Internal	18
1. 2.10.1.1 BMI	18
2. 2.10.1.2 Masalah Tiroid.....	18
3. 2.10.1.3 Stres.....	19
4. 2.10.1.3 Hormonal Kontrasepsi	19
2.10.2 Faktor Eksternal	20
1. 2.10.2.1 Aktivitas Fisik	20
2. 2.10.2.2 Konsumsi Alkohol	20
3. 2.10.2.3 Merokok	20
4. 2.10.2.4 Kualitas Tidur	21
2.11 Hubungan Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi	22
BAB III.....	23
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, 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	24
3.4.1 Variabel Independen.	24
3.4.2 Variabel Dependen.....	24
3.4.3 Variabel Perancu.	24
3.5 Definisi Operasional.....	25
BAB IV	27
METODOLOGI PENELITIAN	27
4.1 Desain Penelitian.....	27
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.	27
4.3 Bahan dan Cara Penelitian.	27
4.4 Populasi Penelitian	27
4.5 Sampel Penelitian.....	27
4.6 Cara Pengambilan Sampel.....	28
4.7 Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....	28
4.8 Kriteria Penelitian.	29
4.8.1 Kriteria Inklusi.	29
4.8.2 Kriteria Eksklusi.....	29
4.9 Alur Penelitian.....	29
4.10 Pengolahan Data dan Uji Statistik.	30
4.11 Etika Penelitian.	30
4.12 Dana Penelitian	30
4.13 Jadwal Penelitian	31
BAB V	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
5.1 Karakteristik Responden	32
5.1.1 Deskripsi Responden Penelitian	32
5.1.2 Hasil Uji Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruasi	33
5.1.3 Hasil Analisa Bivariat Regresi Logistik	34
5.2 Pembahasan.....	34

BAB VI.....	40
SIMPULAN DAN SARAN	40
6.1 Simpulan	40
6.2 Saran.....	40
BAB VII.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN 1.....	47
LAMPIRAN 2.....	49
LAMPIRAN 3.....	50
LAMPIRAN 4.....	53
LAMPIRAN 5.....	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 *Two Process Models*.....8



DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori.....	23
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.	24
Bagan 4.1 Alur Penelitian.	29



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Dana Penelitian	30
Tabel 4.2 Jadwal Penelitian	31
Tabel 5.1 Kualitas Tidur Mahasiswi Fakultas Kedokteran	32
Tabel 5.2 Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran	33
Tabel 5.3 Hasil Analisis Kualitas Tidur dengan Siklus Menstruas.....	33
Tabel 5.4 Hasil Analisa Bivariat Regresi Logistik	34

