

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.4.1. Tujuan Umum.....	3
1.4.2. Tujuan Khusus.....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1. Manfaat Akademik .....	4
1.5.2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tidur.....	5
2.1.1 Definisi Tidur .....	5
2.1.2 Fisiologi Tidur .....	5
2.1.3 Kualitas Tidur.....	8
2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	10

2.1.5	Pengukuran Kualitas Tidur.....	15
2.2	Prestasi Akademik .....	16
2.2.1	Definisi Prestasi Akademik.....	16
2.2.2	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik .....	16
2.2.3	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik .....	20
2.2.4	Pengukuran Prestasi Akademik Pada Sekolah Kristen Aletheia Surabaya.....	23
Tabel 2.2.3	Contoh Interval Nilai dan Predikatnya .....	23
2.3	Remaja .....	24
2.3.1	Definisi Remaja .....	24
2.3.2	Perkembangan Otak Pada Masa Remaja .....	24
<b>BAB III</b>	.....	27
<b>KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, DAN HIPOTESIS</b>	.....	27
3.1	Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1	Kerangka Teori Penelitian.....	27
3.2	Kerangka Konsep.....	28
	.....	28
Gambar 3.2	Kerangka Konsep Penelitian .....	28
3.3	Hipotesis.....	29
3.3.1	Hipotesis Null.....	29
3.3.2	Hipotesis Kerja .....	29
3.4	Variabel .....	29
3.4.1	Variabel Bebas.....	29
3.4.2	Variabel Terikat.....	29
3.4.3	Variabel Perancu.....	29
3.5	Definisi Operasional .....	30
Tabel 3.5	Definisi Operasional .....	34
<b>BAB IV</b>	.....	35
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	.....	35

4.1	Desain Penelitian .....	35
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
4.3	Bahan dan Cara Penelitian .....	35
4.3.1	Bahan Penelitian .....	35
4.3.2	Cara Penelitian.....	35
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
4.4.1	Populasi Target.....	36
4.4.2	Populasi Terjangkau .....	36
4.4.3	Sampel Penelitian .....	36
4.5	Metode Pengambilan Sampel.....	36
4.6	Metode Perhitungan Sampel .....	36
4.7	Kriteria Penilaian .....	38
4.7.1	Kriteria Inklusi.....	38
4.7.2	Kriteria Eksklusi .....	38
4.8	Alur Penelitian.....	39
Gambar 4.8	Alur Penelitian.....	39
4.9	Pengolahan Data dan Uji Statistik .....	40
4.10	Etika Penelitian.....	40
4.11	Biaya Penelitian.....	40
Tabel 4.11	Biaya Penelitian .....	40
4.12	Jadwal Penelitian .....	41
Tabel 4.12	Jadwal Penelitian.....	41
BAB V	.....	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	.....	42
5.1	Hasil Data Penelitian.....	42
5.1.1	Deskripsi Responden Penelitian .....	42
Tabel 5.1.1.1	.....	42
Tabel 5.1.1.2	.....	43

Tabel 5.1.1.3 .....	44
Tabel 5.1.1.4 .....	44
Tabel 5.1.1.5 .....	45
Tabel 5.1.1.6 .....	45
Tabel 5.1.1.7 .....	46
Tabel 5.1.1.8 .....	47
Tabel 5.1.1.9 .....	48
5.1.2 Hasil Uji Statistik Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestaasi Akademik .....	49
5.2 Pembahasan.....	50
BAB VI .....	55
KESIMPULAN DAN SARAN .....	55
6.1 Kesimpulan.....	55
6.2 Saran .....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN A: Lembar Informasi.....	A
LAMPIRAN B: Lembar Persetujuan.....	B
LAMPIRAN C: Kuesioner Kriteria Penelitian.....	C
LAMPIRAN D: Lembar Kuesioner <i>Perceived Stress Scale-10</i> (PSS-10).....	D
LAMPIRAN E: Lembar Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	G
LAMPIRAN E: Surat Keterangan Lolos Kaji Etik .....	I

## DAFTAR SINGKATAN

TK	: Taman Kanak-kanak
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
NREMS	: <i>Non-rapid Eye Movement Sleep</i>
REMS	: <i>Rapid Eye Movement Sleep</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
SDSC	: <i>Sleep Disturbance Scale for Children</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Science</i>

