

## DAFTAR ISI

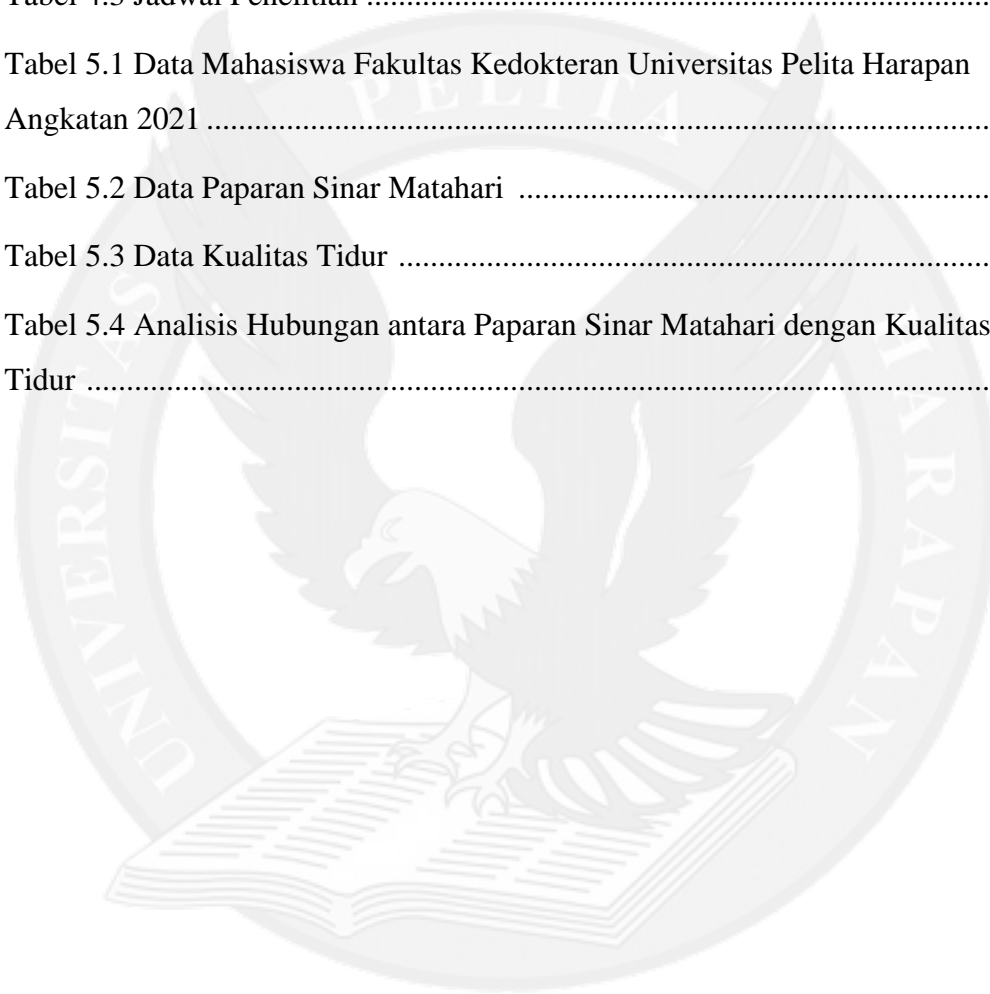
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI AKHIR .....</b>	<b>iii</b>
<b>Pernyataan dan Persetujuan Unggah Tugas Akhir .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Pertanyaan penelitian.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.4.1 Tujuan Umum: .....	4
1.4.2 Tujuan Khusus: .....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Akademik:.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis: .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
2.1 Tinjauan Umum Paparan Sinar Matahari .....	6
2.1.1 Paparan Sinar Matahari .....	6
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Paparan Sinar Matahari .....	6
2.1.3 Alat Ukur Paparan Sinar Matahari.....	8
2.1.4 Dampak Paparan Sinar Matahari terhadap Kesehatan .....	8
2.2 Tinjauan Umum Kualitas Tidur.....	9
2.2.1 Proses Fisiologis Tidur.....	9
2.2.2 Definisi Kualitas Tidur.....	12

2.2.3	Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	12
2.2.4	Alat Ukur Kualitas Tidur .....	14
2.3	Paparan Sinar Matahari dengan Kualitas Tidur.....	14
2.3.1	Ritme Sirkadian.....	14
2.3.2	<i>Suprachiasmatic nucleus (SCN)</i> .....	16
2.3.3	Penyesuaian Ritme Sirkadian dengan Paparan Sinar.....	17
<b>BAB III</b>	.....	<b>18</b>
3.1	Kerangka Teori.....	18
3.2	Kerangka Konsep .....	19
3.3	Hipotesis .....	19
3.4	Variabel .....	19
3.4.1	Variabel Bebas .....	19
3.4.2	Variabel Terikat .....	20
3.4.3	Variabel Perancu .....	20
3.5	Definisi Operasional.....	20
<b>BAB IV</b>	.....	<b>24</b>
4.1	Desain Penelitian .....	24
4.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
4.3	Bahan dan Cara Penelitian.....	24
4.3.1	Bahan Penelitian.....	24
4.3.2	Cara Penelitian .....	24
4.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
4.4.1	Populasi Target.....	25
4.4.2	Populasi Terjangkau.....	25
4.4.3	Sampel Penelitian.....	26
4.5	Metode Pengambilan Sampel .....	26
4.6	Perhitungan Sampel.....	26
4.7	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	27
4.7.1	Kriteria Inklusi .....	27
4.7.2	Kriteria Eksklusi .....	27
4.8	Alur Penelitian.....	28

4.9	Pengolahan Data dan Uji Statistik.....	29
4.10	<i>Dummy Table</i> .....	29
4.11	Etik Penelitian.....	30
4.12	Biaya Penelitian .....	30
4.13	Jadwal Penelitian .....	31
<b>BAB V</b>	.....	<b>32</b>
5.1	Data Karakteristik Mahasiswa Angkatan 2021 .....	32
5.2	Data Paparan Sinar Matahari.....	33
5.3	Data Kualitas Tidur .....	34
5.4	Analisis Hubungan antara Paparan Sinar Matahari dengan Kualitas Tidur 35	
<b>BAB VI</b>	.....	<b>38</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>38</b>
6.1	Kesimpulan.....	38
6.2	Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>44</b>
	Lampiran 1: Lembar Informasi .....	44
	Lampiran 2: <i>Informed Consent</i> .....	47
	Lampiran 3: Data Responden.....	48
	Lampiran 4: Kuesioner Paparan Sinar Matahari <sup>5</sup> .....	49
	Lampiran 5: Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	20
Tabel 4.1 <i>Dummy Table</i> .....	30
Tabel 4.2 Biaya Penelitian .....	30
Tabel 4.3 Jadwal Penelitian .....	31
Tabel 5.1 Data Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan Angkatan 2021 .....	32
Tabel 5.2 Data Paparan Sinar Matahari .....	33
Tabel 5.3 Data Kualitas Tidur .....	34
Tabel 5.4 Analisis Hubungan antara Paparan Sinar Matahari dengan Kualitas Tidur .....	36



## DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Teori .....	18
Bagan 3.2 Kerangka Konsep .....	19
Bagan 4.1 Alur Penelitian .....	28

