

## DAFTAR ISI

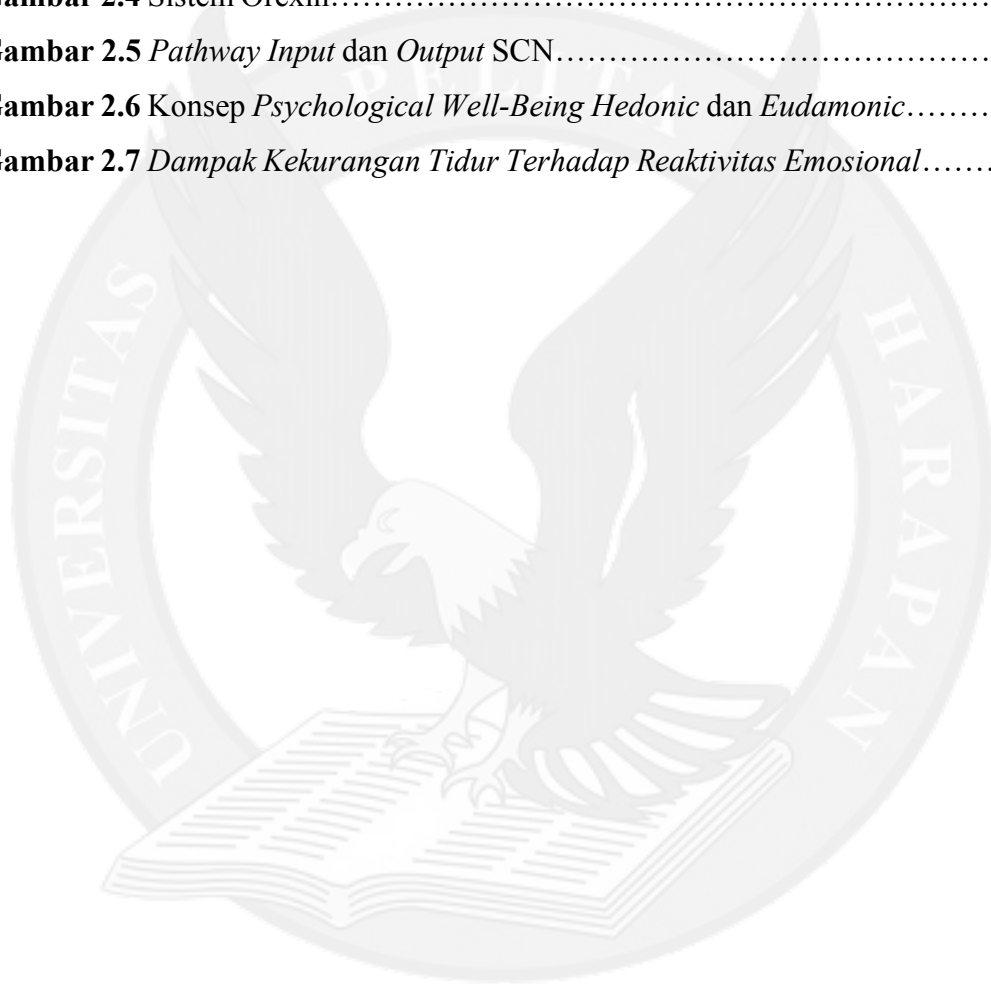
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Rumusan Masalah.....</b>	<b>2</b>
<b>1.3. Pernyataan Penelitian.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>3</b>
1.4.1. Tujuan Umum.....	3
1.4.2. Tujuan Khusus.....	3
<b>1.5. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>4</b>
1.5.1. Manfaat Akademik.....	4
1.5.2. Manfaat Praktis.....	4
<b>BAB II .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1. Tidur.....</b>	<b>5</b>
2.1.1. Definisi .....	5
2.1.2. Fisiologi Tidur .....	5
2.1.3. Kualitas Tidur.....	8
2.1.4. Alat Ukur PSQI ( <i>Pittsburgh's Sleep Quality Index</i> ).....	9
<b>2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....</b>	<b>10</b>
2.2.1. Usia.....	10
2.2.2. Jenis Kelamin .....	11
2.2.3. Kafein .....	12

2.2.1.	Usia.....	10
2.2.2.	Jenis Kelamin .....	11
2.2.3.	Kafein .....	12
2.2.4.	Indeks Massa Tubuh (IMT).....	13
2.2.5.	Cahaya.....	14
2.2.6.	Suhu.....	16
2.2.7.	Penggunaan gadget.....	16
2.2.8.	Stres.....	17
2.2.9.	Penyakit fisik kronis.....	18
2.2.10.	Gangguan kesehatan mental.....	18
<b>2.3.</b>	<b><i>Psychological Well-Being</i></b> .....	<b>19</b>
2.3.1.	Definisi .....	19
2.3.2.	Dimensi.....	21
2.3.3.	Alat Ukur RPSWB ( <i>Ryff's Psychological Well-Being</i> ) .....	25
<b>2.4.</b>	<b>Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i></b> .....	<b>25</b>
2.4.1.	Jenis Kelamin .....	25
2.4.2.	Usia.....	25
2.4.3.	Status Sosio-Ekonomi .....	26
2.4.4.	Penyakit Fisik .....	26
2.4.5.	Gangguan kesehatan mental .....	27
2.4.6.	Stres .....	27
<b>2.5.</b>	<b>Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Psychological Well-Being</i></b> .....	<b>27</b>
<b>BAB III</b> .....		<b>29</b>
<b>3.1.</b>	<b>Kerangka Teori</b> .....	<b>29</b>
<b>3.1.</b>	<b>Kerangka Konsep</b> .....	<b>30</b>
<b>3.2.</b>	<b>Hipotesis</b> .....	<b>30</b>
3.3.1.	Hipotesis Null.....	30
3.3.2.	Hipotesis Kerja .....	30
<b>3.3.</b>	<b>Variabel</b> .....	<b>30</b>
3.4.1.	Variabel Independen.....	30
3.4.2.	Variabel Dependen.....	30
3.4.3.	Variabel Perancu .....	30
<b>3.4.</b>	<b>Definisi Operasional</b> .....	<b>31</b>
<b>BAB IV</b> .....		<b>34</b>
<b>4.1.</b>	<b>Desain Penelitian</b> .....	<b>34</b>
<b>4.2.</b>	<b>Lokasi dan Waktu Penelitian</b> .....	<b>34</b>
<b>4.3.</b>	<b>Bahan dan Cara Penelitian</b> .....	<b>34</b>
4.3.1.	Bahan Penelitian.....	34
4.3.2.	Cara Penelitian.....	34
<b>4.4.</b>	<b>Populasi Penelitian</b> .....	<b>34</b>

4.4.1.	Populasi Target.....	34
4.4.2.	Populasi Terjangkau.....	35
<b>4.5.</b>	<b>Sampel Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>4.6.</b>	<b>Cara Pengambilan Sampel.....</b>	<b>35</b>
<b>4.7.</b>	<b>Cara Perhitungan Jumlah Sampel.....</b>	<b>35</b>
<b>4.8.</b>	<b>Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....</b>	<b>37</b>
4.8.1.	Kriteria Inklusi.....	37
4.8.2.	Kriteria Eksklusi.....	37
<b>4.9.</b>	<b>Pengolahan Data dan Uji Statistik.....</b>	<b>38</b>
<b>4.10.</b>	<b>Etika Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>4.11.</b>	<b>Biaya Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>4.12.</b>	<b>Jadwal Penelitian.....</b>	<b>39</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>.....</b>	<b>40</b>
<b>5.1.</b>	<b>Hasil Data Penelitian.....</b>	<b>40</b>
5.1.1.	Deskripsi Responden Penelitian.....	40
5.1.2.	Hasil Uji Statistik Bivariat Hubungan Psychological Well-Being dengan Kualitas Tidur 42	
5.1.3.	Hasil Uji Statistik Variabel Perancu.....	43
<b>5.2.</b>	<b>Pembahasan.....</b>	<b>45</b>
<b>BAB VI.....</b>	<b>.....</b>	<b>48</b>
<b>6.1.</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>48</b>
<b>6.2.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>48</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>.....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>.....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> (A) ARAS dan (B) VLPO.....	6
<b>Gambar 2.2</b> Tahapan Siklus Tidur.....	8
<b>Gambar 2.3</b> Kejadian Insomnia pada Usia dan Jenis Kelamin Tertentu.....	11
<b>Gambar 2.4</b> Sistem Orexin.....	14
<b>Gambar 2.5</b> <i>Pathway Input dan Output SCN</i> .....	15
<b>Gambar 2.6</b> Konsep <i>Psychological Well-Being Hedonic dan Eudamonic</i> .....	20
<b>Gambar 2.7</b> <i>Dampak Kekurangan Tidur Terhadap Reaktivitas Emosional</i> .....	28



## DAFTAR BAGAN

<b>Bagan 3.1</b> Kerangka Teori.....	29
<b>Bagan 3.2</b> Kerangka Konsep.....	30
<b>Bagan 5.1</b> Alur Penelitian.....	41



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Definisi Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	23
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	31
<b>Tabel 4.1</b> Hasil PSQI dan RPSWB penelitian sebelumnya (3x2).....	36
<b>Tabel 4.2</b> Hasil PSQI dan RPSWB penelitian sebelumnya (2x2).....	36
<b>Tabel 4.3</b> Biaya Penelitian.....	39
<b>Tabel 4.4</b> Jadwal Penelitian.....	40
<b>Tabel 5.1</b> Karakteristik Demografik Responden Penelitian.....	42
<b>Tabel 5.2</b> Hasil Pemeriksaan Kualitas Tidur dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	43
<b>Tabel 5.3</b> <i>Chi-Square</i> Kualitas Tidur dengan <i>Psychological Well-Being</i> (2x2).....	44
<b>Tabel 5.4</b> <i>Chi-Square</i> Kualitas Tidur dengan <i>Psychological Well-Being</i> (2x3) .....	44
<b>Tabel 5.5</b> <i>Chi-Square</i> Jenis Kelamin dengan <i>Psychological Well-Being</i> .....	45
<b>Tabel 5.6</b> <i>Chi-Square</i> Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur.....	46

## DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>Coronavirus Disease 2019</i>
FK UPH	: Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
ARAS	: <i>Ascending Reticular Activating System</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Area</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
RHT	: <i>Retinohypothalamic Tract</i>
PACAP	: <i>Pituitary Adenylate Cyclase Activating Polypeptide</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
LAMF	: <i>Low Amplitude Mixed Frequency</i>
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
MT	: <i>Melatonin Receptor</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
SWA	: <i>Slow Wave Activity</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
GHT	: <i>Geniculohypothalamic Tract</i>
IGL	: <i>Intergeniculate Leaflet</i>
RN	: <i>Raphe Nuclei</i>
CRSWD	: <i>Circadian Rhythm Sleep Wake Disorder</i>
NE	: <i>Norepinephrine</i>
LC-NE	: <i>Locus Coeruleus Norepinephrine</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i>
SCZ	: <i>Schizophrenia Spectrum Disorder</i>

AND : *Anxiety and Depressive Disorder*  
SUD : *Substance Abuse Disorder*  
PSWB : *Psychological Well-Being*  
RPSWB : *Ryff's Psychological Well-Being Questionnaire*

