



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Keaslian Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian.....	14
1. Bagi Peneliti	14
2. Bagi Masyarakat.....	14
3. Bagi Institusi dan Pengambil Kebijakan	15
4. Bagi Peneliti Lain.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Kajian Pustaka	16
1. Kesehatan	16
1.1 Kesehatan secara Umum	16
1.2 Kesehatan Mental.....	19
1.2.1 Definisi dan Konsep Kesehatan Mental.....	19
1.2.2 Kondisi Kesehatan Mental pada Mahasiswa.....	22
2. Kualitas Hidup.....	23
3. Pola Tidur.....	25
3.1 Definisi Pola Tidur.....	25
3.2 Tujuan Tidur.....	27



3.3	Manfaat Tidur.....	29
3.4	Fisiologi Tidur.....	31
3.4.1	Regulasi Tidur.....	31
3.4.1.1	Proses Homeostasis.....	32
3.4.1.2	Proses Sirkadian.....	33
3.4.2	Siklus Tidur.....	38
3.4.2.1	Tahap Bangun.....	40
3.4.2.2	Fase NREM Tahap N1.....	41
3.4.2.3	Fase NREM Tahap N2.....	41
3.4.2.4	Fase NREM Tahap N3.....	44
3.4.2.5	Fase REM.....	45
3.5	Komponen Kesehatan Pola Tidur.....	48
3.5.1	Durasi Tidur.....	49
3.5.2	Kualitas Tidur.....	52
3.5.2.1	Latensi Tidur.....	53
3.5.2.2	Jumlah Terbangun > 5 Menit.....	54
3.5.2.3	Bangun setelah Onset Tidur.....	56
3.5.2.4	Efisiensi Tidur.....	57
3.5.3	Keteraturan Waktu Tidur.....	58
3.5.4	Waktu Tidur.....	61
3.5.5	Kepuasan tidur.....	66
3.5.6	Ketiadaan Gangguan Tidur.....	70
3.6	Kondisi Pola Tidur pada Mahasiswa.....	73
4.	Determinan Pola Tidur pada Mahasiswa.....	75
4.1	Determinan Pola Hidup.....	76
4.1.1	Pola Tidur-Bangun yang Tidak Teratur.....	76
4.1.2	Tidur Siang (Napping).....	77
4.1.3	Kebiasaan Makan.....	77
4.1.4	Kafein dan Stimulan.....	78
4.1.5	Minum Alkohol.....	78
4.1.6	Aktivitas Fisik.....	78
4.1.7	Perilaku Sedenter.....	79
4.1.8	Merokok.....	79
4.1.9	Kebiasaan Menggunakan Gawai Digital.....	79



4.1.10 Indeks Massa Tubuh (IMT)	80
4.2 Determinan Kesehatan Mental	80
4.2.1 Depresi	80
4.2.2 Kecemasan	81
4.2.3 Stres yang Dirasakan.....	81
4.2.4 Gangguan Psikiatri	81
4.3 Determinan Sosial	81
4.3.1 Pengetahuan/Ilmu Tidur.....	81
4.3.2 Hubungan Sosial	82
4.3.3 Diskriminasi Rasial	82
4.3.4 Performa Akademik	83
4.4 Determinan Fisik	83
4.4.1 Rasa Sakit.....	83
4.4.2 Kelelahan.....	83
4.4.3 Obat.....	83
B. Kerangka Teori	84
C. Kerangka Konsep.....	85
D. Hipotesis	85
BAB III METODE PENELITIAN.....	86
A. Rancangan Penelitian.....	86
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	86
C. Subjek Penelitian	87
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	87
E. Kerangka Penelitian.....	88
1. Mengidentifikasi Pertanyaan Penelitian.....	88
2. Mengidentifikasi Studi yang Relevan	89
3. Seleksi Studi	93
4. Ekstraksi/Pemetaan Data.....	95
5. Mengumpulkan, Merangkum, dan Melaporkan Hasil	95
F. Etika Penelitian.....	95
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	96
A. Hasil Penelitian.....	96
1. Karakteristik Umum Studi	96
2. Pola Tidur pada Mahasiswa di Asia Tenggara.....	103



3. Determinan Pola Tidur pada Mahasiswa di Asia Tenggara.....	107
B. Pembahasan	121
C. Implikasi	132
D. Keterbatasan Penelitian	133
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	135
A. Kesimpulan.....	135
B. Saran	136
DAFTAR PUSTAKA	137



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	10
Tabel 2. Kerangka Pertanyaan Penelitian.....	88
Tabel 3. Kriteria Studi (<i>Eligibility Criteria</i>).....	90
Tabel 4. Istilah Pencarian	91
Tabel 5. Database dan Rangkaian Kueri	92
Tabel 6. Daftar Studi yang Ditinjau	96
Tabel 7. Rangkuman Studi Berdasarkan Negara.....	100
Tabel 8. Rangkuman Studi Berdasarkan Rancangan Penelitian	101
Tabel 9. Rangkuman Studi Berdasarkan Jumlah Partisipan.....	102
Tabel 10. Rangkuman Studi Berdasarkan Jenis Kelamin	103
Tabel 11. Parameter Tidur sebagai <i>Outcome</i> yang Dianalisis Tersendiri dalam Studi	104
Tabel 12. Determinan Pola Tidur yang Dianalisis Tersendiri dalam Studi.....	111
Tabel 13. Kategori, Subkategori, dan Variabel Determinan Pola Tidur yang Ditemukan dalam <i>Scoping Review</i>	116



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Durasi Tidur yang Direkomendasikan NSF	50
Gambar 2. Latensi Tidur yang Direkomendasikan NSF	54
Gambar 3. Jumlah Terbagun > 5 Menit yang Direkomendasikan NSF	55
Gambar 4. Bangun setelah Onset Tidur yang Direkomendasikan NSF	57
Gambar 5. Efisiensi Tidur yang Direkomendasikan NSF	58
Gambar 6. Kerangka Teori	84
Gambar 7. Kerangka Konsep.....	85
Gambar 8. <i>Flow Diagram</i> PRISMA 2020.....	94
Gambar 9. Kategori dan Subkategori Determinan Pola Tidur yang Ditemukan dalam <i>Scoping Review</i>	108