

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	iii
PRAKATA	ivv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Pertanyaan Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Kualitas Tidur	7
2. Penurunan Kuantitas dan Kualitas Tidur	8
3. Hutang Tidur serta Dampaknya	9
4. <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	10
5. Kelelahan	13
6. Faktor Personal	16
7. Faktor Lingkungan	17
8. Proses Adaptasi	21
B. Kerangka Teori	22
C. Kerangka Konsep	23

D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Subjek Penelitian.....	24
C. Instrumen Penelitian.....	25
D. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian.....	27
E. Jalannya Penelitian.....	33
F. Analisis Penelitian.....	34
G. Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Pelaksanaan Penelitian	37
B. Analisis Univariat	38
1. Variabel Sosiodemografis.....	36
2. Pola Aktivitas dan Konsumsi.....	39
3. Gangguan Tidur dan Kesehatan	43
4. Status dan Kewajiban Residensi	45
5. Tingkat Kantuk	52
6. Tingkat Kelelahan	53
7. Kualitas Tidur	54
C. Analisis Bivariat.....	56
1. Analisis Kualitas Tidur terhadap Variabel Sosiodemografis.....	56
2. Analisis Kualitas Tidur terhadap Pola Aktivitas dan Konsumsi.....	59
3. Analisis Kualitas Tidur terhadap Gangguan Tidur dan Kesehatan .	62
4. Analisis Kualitas Tidur terhadap Status dan Kewajiban Residensi	63
5. Analisis Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kantuk	67
6. Analisis Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kelelahan	68
D. Analisis Multivariat.....	68
E. Keterbatasan Penelitian	71
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Saran.....	72



RINGKASAN PENELITIAN	73
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	6
Tabel 2. Karakteristik sosiodemografi.....	38
Tabel 3. Pola aktivitas dan konsumsi.....	41
Tabel 4. Gangguan Kesehatan.....	44
Tabel 5. Status dan Kewajiban Residensi (bagian 1).....	46
Tabel 6. Status dan Kewajiban Residensi (bagian 2).....	47
Tabel 7. Status dan Kewajiban Residensi (bagian 3).....	50
Tabel 8. Tingkat kantuk berdasarkan nilai <i>Epworth Sleepiness Scale</i>	53
Tabel 9. Tingkat kelelahan berdasarkan nilai total <i>fatigue severity scale</i>	54
Tabel 10. Kualitas tidur berdasarkan nilai <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	55
Tabel 11. Perbedaan skor kualitas tidur terhadap faktor sosiodemografi.....	56
Tabel 12. Hubungan skor kualitas tidur terhadap faktor sosiodemografi.....	58
Tabel 13. Perbedaan skor kualitas tidur terhadap pola aktivitas konsumsi.....	60
Tabel 14. Perbedaan skor kualitas tidur terhadap gangguan tidur dan kesehatan.....	63
Tabel 15. Hubungan skor kualitas tidur dengan status dan kewajiban residensi...65	
Tabel 16. Perbedaan skor kualitas tidur dengan status dan kewajiban residensi...65	
Tabel 17. Hubungan skor kualitas tidur terhadap tingkat kantuk.....	68
Tabel 18. Hubungan skor kualitas tidur terhadap tingkat kelelahan.....	68
Tabel 19. Hasil analisis bivariat terhadap kualitas tidur.....	69
Tabel 20. Hasil analisis multivariat terhadap kualitas tidur.....	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola tidur normal dan terfragmentasi.....	21
Gambar 2. Kerangka Teori.....	22
Gambar 3. Kerangka Konsep.....	23
Gambar 4. Alur Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek.....	87
Lampiran 2. Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian.....	89
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	90
Lampiran 4. <i>The Epworth Sleepiness Scale</i> Versi Bahasa Indonesia.....	94
Lampiran 5. <i>Fatigue Severity Scale</i> Versi Bahasa Indonesia.....	95
Lampiran 6. <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> Versi Indonesia.....	96
Lampiran 7. <i>Ethics Committee Approval</i>	97
Lampiran 8. <i>Ethics Committee Approval</i>	98
Lampiran 9. Surat Jawaban Permohonan Izin Penelitian.....	99

DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

ACGME	: <i>The Accreditation Council for Graduate Medical Education</i>
ADHD	: <i>Attention-Deficit Hyperactivity Disorder</i>
ASQ	: <i>Athens Sleep Questionnaire</i>
BIS	: <i>Bergen Insomnia Scale</i>
CEBU	: <i>Clinical Epidemiology and Biostatistics Unit</i>
EEG	: <i>Elektroencepalogram</i>
ESS	: <i>The Epworth Sleepiness Scale</i>
FSS	: <i>Fatigue Severity Scale</i>
ICCU	: <i>Intensive Cardiovascular Care Unit</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IOM	: <i>The Institute of Medicine</i>
MSLT	: <i>Multiple Sleep Latency Test</i>
MWT	: <i>Maintenance of Wakefulness Test</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PPDS	: Program Pendidikan Dokter Spesialis
PSG	: Polisomnografi
PSQI	: <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RSUP	: Rumah Sakit Umum Pusat
SDI	: <i>Sleep Deprivation Index</i>
SWA	: <i>Slow Wave Activity</i>