

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR SINGKATAN.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	10
1.1 Latar Belakang	10
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Manfaat Penelitian.....	13
1.4.1 Manfaat Akademik.....	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN.....	14
2.1 Kajian Pustaka.....	14
2.1.1 Tidur.....	14
2.1.1.1 Definisi Tidur.....	14
2.1.1.2 Manfaat Tidur	14
2.1.1.3 Siklus Tidur.....	15
2.1.1.4 Kebutuhan Tidur	16
2.1.2 Kualitas Tidur.....	17
2.1.2.1 Definisi Kualitas Tidur	17
2.1.2.2 Dampak Kualitas Tidur terhadap Kesehatan	17
2.1.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	21
2.1.3 Ritme Sirkadian Tubuh.....	22
2.1.4 Mahasiswa Kedokteran	23
2.1.5 Alat Ukur Penelitian.....	24
2.1.5.1 Alat Ukur Kualitas Tidur	24
2.1.5.2 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	25

2.1.5.3	Alat Ukur Lain	27
2.2	Kerangka Pemikiran	27
BAB III SUBJEK DAN METODE PENELITIAN		30
3.1	Subjek Penelitian	30
3.1.1	Populasi Penelitian	30
3.1.1.1	Populasi Target	30
3.1.1.2	Populasi Terjangkau	30
3.1.2	Sampel Penelitian	30
3.1.2.1	Teknik Pemilihan sampel	30
3.1.3	Kriteria Subjek	31
3.1.3.1	Kriteria Inklusi	31
3.1.3.2	Kriteria Eksklusi	31
3.2	Metode Penelitian	31
3.2.1	Rancangan Penelitian	31
3.2.2	Variabel Penelitian	31
3.2.2.1	Definisi Operasional	32
3.2.3	Prosedur Penelitian	34
3.2.4	Alur Penelitian	34
3.2.5	Pengolahan Data dan Analisis Data	36
3.2.5.1	Pengolahan Data	36
3.2.5.2	Analisis Data	37
3.2.6	Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2.7	Aspek Etik Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN		39
4.1	Hasil Penelitian	39
4.1.1	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 1	39
4.1.2	Gambaran Komponen Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 1	40
4.1.3	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 3	42
4.1.4	Gambaran Komponen Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 3	43
4.1.5	Perbedaan Kualitas Tidur Tingkat 1 Dan Tingkat 3	45
4.1.6	Perbedaan Komponen Kualitas Tidur Tingkat 1 Dan 3	46
4.2	Pembahasan	48

4.3 Keterbatasan Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1. Kesimpulan.....	52
5.2. Saran.....	53
5.2.1. Saran Praktis	53
5.2.2. Saran Akademis	53
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	65

