

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	4
1.4 Tujuan.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus.....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.5.1 Bagi Penelitian .....	5
1.5.2 Bagi Perusahaan .....	5
1.5.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Definisi Tidur .....	6
2.1.2 Fungsi Tidur.....	6
2.1.3 Fisiologi Tidur.....	7
2.1.4 Tahapan Tidur.....	8
2.1.5 Siklus Tidur.....	9
2.1.6 Kualitas Tidur.....	10
2.1.7 Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur .....	12
1. Stress .....	12
2. Kelelahan.....	15

3. Aktfitas Fisik .....	17
2.2 Kerangka Teori .....	19
2.3 Penelitian Terkait.....	20
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	21
3.2 Definisi Operasional .....	22
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
3.3.1 Waktu Penelitian .....	23
3.3.2 Tempat Penelitian .....	23
3.4 Jenis Penelitian .....	24
3.5 Populasi dan Sampel.....	24
3.5.1 Populasi .....	24
3.5.2 Sampel .....	24
3.5.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
3.6 Instrumen Penelitian .....	26
3.6.1 Kualitas Tidur.....	26
3.6.2 Stres.....	26
3.6.3 Kelelahan.....	27
3.6.4 Aktifitas Fisik.....	27
3.7 Metode Pengumpulan Data .....	28
3.7.1 Data Primer.....	28
3.7.1 Data Sekunder.....	28
3.8 Analisis Data .....	28
3.8.1 Analisis Univariat .....	28
3.8.2 Analisis Bivariat.....	28
<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
4.1 Gambaran Univariar.....	29
4.1.1 Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	29
4.1.2 Gambaran Stres pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	31

4.1.3 Gambaran Kelelahan pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	32
4.1.4 Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	33
<b>BAB V : PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	35
5.2 Analisis Univariat.....	35
5.2.1 Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	35
5.2.2 Gambaran Stres pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	38
5.2.3 Gambaran Kelelahan pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019..	39
5.2.4 Gambaran Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Strata 1 (satu) Semester 3 (tiga) di Fakultas Kedokteran Swasta di Tangerang Tahun 2019.....	41
<b>BAB VI : KESIMPULAN DAN HASIL.....</b>	<b>43</b>
6.1 Kesimpulan.....	43
6.2 Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>x</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Dass 21 .....	14
Tabel 2.2 Tingkat kelelahan.....	16
Tabel 2.3 Aktivitas fisik.....	18
Tabel 2.4 Penelitian Terkait.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3.2 Besar Proporsi.....	25
Tabel 4.1 Komponen 1 Kualitas Tidur .....	29
Tabel 4.2 Komponen 2 Latensi Tidur.....	29
Tabel 4.3 Komponen 3 Durasi Tidur .....	29
Tabel 4.4 Komponen 4 Efisiensi Kebiasaan Tidur .....	30
Tabel 4.5 Komponen 5 Gangguan Tidur.....	30
Tabel 4.6 Komponen 6 Penggunaan Obat.....	30
Tabel 4.7 Komponen 7 Disfungsi Siang Hari .....	30
Tabel 4.8 Gambaran Kualitas Tidur.....	31
Tabel 4.9 Gambaran Stres .....	31
Tabel 4.10 Gambaran Kelelahan .....	32
Tabel 4.11 Gambaran Pelemahan Kegiatan.....	32
Tabel 4.12 Gambaran Pelemahan Motivasi .....	33
Tabel 4.13 Gambaran Kelelahan Fisik .....	33
Tabel 4.14 Gambaran Aktivitas Fisik.....	34

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1 Tahapan Tidur NREM.....</b>	<b>9</b>
<b>Gambar 2.2 Kerangka Teori.....</b>	<b>19</b>
<b>Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....</b>	<b>21</b>