

**EFEK AKUT *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING*  
(HIIT) TERHADAP PENINGKATAN KEWASPADAAN  
PADA PEKERJA *SHIFT* MALAM**

**Karya Tulis Ilmiah**

Karya Tulis Ilmiah ini Dibuat Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**EVAN SOETRISNO  
1510027**



**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA  
BANDUNG  
2018**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya karya tulis ilmiah dengan judul “Efek Akut *High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap Peningkatan Kewaspadaan Pada Pekerja *Shift* Malam” ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Oleh karena itu saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Decky Gunawan, dr., M.Kes, AIFO sebagai pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini
2. Yenni Limyati, dr., S.Sn, SpKFR, M.Kes sebagai pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah ini
3. Kepada subjek penelitian yang sudah bersedia untuk bekerja yang telah membantu penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini
4. Teman-teman penulis, Herlina Haloho, Luisa Rivanti, Ambar Fitrianto, Clarissa K, Muthia Larasati, Milyani Azalia, Shadrina Waznah, Wisia AHP, Namira Rahima HR, Fitri, Annisa Nararya, yang telah memberi bantuan hingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai
5. Teman-teman penulis Pavita Callista Angie Prabowo, dan Albertus Yofan Indrayanto yang telah memberi dukungan hingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai
6. Kedua orang tua penulis, Soetrisno dan Rustin Tjandrawati, adik kandung penulis, Steven Soetrisno. Terima kasih atas dukungan dan doa yang diberikan kepada penulis

7. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses pengerjaan dan penyelesaian karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan dan untuk perkembangan ilmu kedokteran secara umum dan terutama di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

Bandung, 16 Agustus 2018

Evan Soetrisno