

**PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR ANTARA
LANSIA PEREMPUAN YANG RUTIN DAN TIDAK
RUTIN BEROLAHRAGA**

KARYA TULIS ILMIAH

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

LAURA GERALDINE YANI

1710126



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA
BANDUNG
2020**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Perbandingan Kualitas Tidur antara Lansia Perempuan yang Rutin dan Tidak Rutin Berolahraga dengan baik, lancar, dan tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini dibuat sebagai salah satu persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

Dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini tak jarang dijumpai adanya halangan maupun kesulitan, namun penulis merasa amat terbantu atas adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang membuat proses penelitian menjadi lebih mudah dan lancar. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Decky Gunawan, dr., M.Kes., AIFO. selaku pembimbing utama karya tulis ilmiah ini yang selalu memberikan dukungan dan bantuan moral, serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan masukan, saran, dan bimbingan kepada sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
2. Cindra Paskaria, dr., MKM. selaku pembimbing kedua karya tulis ilmiah ini yang selalu memberikan dukungan dan bantuan moral, serta meluangkan waktu, tenaga, dan dalam dalam memberikan masukan, saran, dan bimbingan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.
3. Panti Wredha Karitas (Cimahi), komunitas lansia di Komplek Gumuruh, Bandung, yang telah mengizinkan saya untuk membagikan kuesioner dan membantu saya memenuhi jumlah sampel dalam penelitian saya.
4. Vania Harijanto yang sangat membantu dan memberikan masukan yang sangat berguna mulai dari persiapan hingga pembuatan karya tulis ilmiah ini.

5. Kedua orang tua tercinta, Eduard Yani dan Theresa Sujati, serta kakak dan adik tersayang, Lulu dan Jovan yang selalu memberikan doa, cinta, perhatian, bantuan, semangat, dukungan yang tak terbatas sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha atas bimbingan dan bantuannya selama ini.
7. Teman-teman penulis, Regina, Erinetta, Aisya, Angel, Cindy dan Jansen, terima kasih atas dukungan, bantuan, semangat, dan kebersamaan dan segala kenangan selama menjalani pendidikan ini.
8. Teman satu bimbingan, Della Hestia, atas dukungan, saran, semangat, dan bantuan serta berbagi dalam suka dan duka.
9. Ricky Hendrawan yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan penelitian dan penyusunan karya tulis ini.
10. Anjing tercinta penulis, Bakpao, sebagai penyemangat dan penghibur sejati.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Kedokteran.

Bandung, 25 November 2020

Laura Geraldine Yani