

# HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN MENTAL PADA MAHASISWA FK UPH ANGKATAN 2022

Oleh

Rindiani Orvala Wijaya

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang buruk, yang dapat tercermin dalam seringnya terbangun selama tidur, dapat memiliki dampak negatif. Gangguan tidur dapat menghasilkan masalah fisik seperti kelelahan dan kurangnya konsentrasi, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Gangguan mental merupakan kondisi yang mempengaruhi emosi, pemikiran, dan perilaku dan sering kali dipicu oleh tekanan dari lingkungan sosial, akademis, atau keluarga. Hasil dari penelitian ini memberikan wawasan tentang dampak kualitas tidur yang buruk pada kondisi mental mahasiswa kedokteran. Dengan demikian, penelitian ini penting dalam pemahaman kesehatan mental mahasiswa kedokteran dan implikasi potensial dari gangguan tidur terhadapnya.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan mental pada mahasiswa kedokteran di Universitas Pelita Harapan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan teknik studi *cross-sectional* menggunakan kuesioner PSQI dan GHQ – 12, dan sampel merupakan mahasiswa FK UPH, dengan sampel 132 orang

**Hasil:** Didapatkan 157 responden yang mengisi kuesioner, dan ada 137 responden yang menjadi sampel inklusi. 55,5% dari responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 30,6% responden memiliki gangguan mental buruk. Hasil dari analisis data didapatkan

nilai P merupakan 0,002 yang menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dan gangguan mental pada mahasiswa kedokteran, yaitu mahasiswa FK UPH.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan gangguan mental.

**Kata kunci:** kualitas tidur, gangguan mental, mahasiswa kedokteran



**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND MENTAL DISORDERS  
IN UPH MEDICAL STUDENTS 2022**

**By**

**Rindiani Orvala Wijaya**

**ABSTRACT**

**Background:** *Poor sleep quality, which can be reflected in frequent awakenings during sleep, can have negative impacts. Sleep disturbances can produce physical problems such as fatigue and lack of concentration, as well as psychological problems such as anxiety and depression. Mental disorders are conditions that affect emotions, thinking, and behavior and are often triggered by pressure from the social, academic, or family environment. The results of this study provide insight into the impact of poor sleep quality on the mental state of medical students. As such, this research is important in understanding the mental health of medical students and the potential implications of sleep disturbances for it.*

**Aim:** *To know the relationship between sleep quality and mental disorders among medical students in University of Pelita Harapan.*

**Methods:** *This study used a cross-sectional study technique using the PSQI and GHQ – 12 questionnaires, and the sample was UPH Medical Students, with a sample of 132 people.*

**Result:** *There were 157 respondents who filled out the questionnaire, and there were 137 respondents who became the inclusion sample. 55.5% of respondents had poor sleep quality, and 30.6% of respondents had poor mental disorders. The results of data analysis showed that the P value was 0.002, which stated that there is a relationship between sleep quality and mental disorders in medical students, namely UPH Medical Students.*

**Conclusion:** *There is relationship between sleep quality and mental disorders.*

***Keywords: sleep quality, mental disorder, medical student***

