

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS DIPONEGORO

Muhammad Firza Affandi Ali¹, Dodik Pramono², Diah Rahayu Wulandari², Natalia Dewi Wardani²,

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jl.Prof.H.Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telephone: 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu faktor yang penting dalam kesehatan fisik dan mental seseorang. Sebagian besar mahasiswa akan mendapati jadwal perkuliahan ataupun dalam organisasi seperti program kerja yang mereka laksanakan. Tekanan tersebut yang menjadikan mahasiswa akan mengalami kualitas tidur yang buruk dan mengalami pengaruh dari kesehatan mental mereka.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran umum Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian uji klinis yang masuk dalam studi *Cross Sectional*. Objek penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran umum Universitas Diponegoro. Data diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian yang dilakukan pengambilan data dari hasil pengisian kuisisioner PSQI (*pittsburgh sleep quality index*) dan PHQ – 9 (*patient health questionnaire*) pada responden mahasiswa aktif Universitas Diponegoro. Analisis data menggunakan uji analisis univariat dan bivariat, karena data berdistribusi tidak normal maka uji korelasi menggunakan *Spearman test*.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian yang terdiri dari 84 responden, didapatkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara faktor resiko demografi responden yang meliputi usia, jenis kelamin, sosial dan ekonomi dengan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran umum Universitas Diponegoro, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan mahasiswa kedokteran umum Universitas Diponegoro dengan nilai $p = <0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai $r = 0,572$ ($0,4 - <0,6$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara faktor resiko demografi responden yang meliputi usia, jenis kelamin, sosial dan ekonomi dengan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran umum Universitas Diponegoro, Tidak terdapat faktor resiko demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, sosial dan ekonomi dengan kesehatan mental, Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan mahasiswa kedokteran umum Universitas Diponegoro.

Kata Kunci: *PSQI, PHQ-9, Kesehatan mental, Kualitas tidur.*