



UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
DEPRESI PADA KADET MAHASISWA COHORT 4
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PERTAHANAN
REPUBLIK INDONESIA**



Nabil Ramaseno

320210101058

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
BOGOR, 2024**



UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
DEPRESI PADA KADET MAHASISWA COHORT 4
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PERTAHANAN
REPUBLIK INDONESIA



Nabil Ramaseno
320210101058

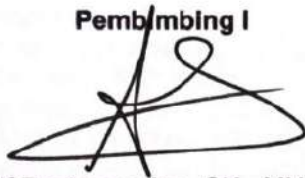
Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
BOGOR, 2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Nabil Ramaseno
NIM : 320210101058
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Proposal Skripsi: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi
Pada Kadet Mahasiswa Cohort 4 Program Studi
Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan
Republik Indonesia.

Pembimbing I



Dr Arif Rachman, drg., SH., MH., MM.,
MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR., CIQaR.,
CSCBM., CHRMP., CRMS., CAIA
Kolonel Laut (K) NRP 13567/P

Pembimbing II



dr. Go Eddy Gunawan,
Sp.KJ., Subsp.Ad.(K)
Kolonel Ckm (Purn.)

Mengetahui,

**Kepala Program Studi Sarjana
Kedokteran**



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri,
M.Kes., Sp. An-TI, Subsp IC (K)
Kolonel Laut (K/W) / NRP: 12434/P

**Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan**



Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp.JP(K).,
FIHA., M.M.R.S
Mayor Jenderal TNI NRP. 32998

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Nabil Ramaseno
 NIM : 320210101058
 Program Studi : Kedokteran
 Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
 Judul Proposal Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi
 Pada Kadet Mahasiswa Cohort 4 Program Studi
 Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan
 Republik Indonesia.

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dosen Pembimbing I Dr Arif Rachman, drg., SH., MH., MM., MTr. Hanla., Sp. Pros., CIQnR., CIQaR., CSCBM., CHRMP., CRMS., CAIA Kolonel Laut (K) NRP 13567/P		16/2/25
2	Dosen Pembimbingan II dr. Go Eddy Gunawan, Sp.KJ., Subsp. Ad.(K) Kolonel Ckm (Purn.)		16/02/2025
3	Dosen Penguji I dr. Sri Murtiyani Kusumastuti, Sp.PA		16/02/2025
4	Dosen Penguji II Zahwa Arsy Azzahra, S.T., M. Sc (Bioethics)		16/02/2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Kadet Mahasiswa Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia" adalah hasil karya saya sendiri. Skripsi ini tidak mengandung karya atau sebagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada jenjang pendidikan apa pun di perguruan tinggi mana pun; dan sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat kutipan, frasa, kalimat, paragraf, subbab, atau bab yang berasal dari karya ilmiah lain tanpa pencantuman sumber secara jelas dalam daftar referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa dalam skripsi ini terdapat unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Boor. 10 Februari 2025



Nabil Ramaseno

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillahirabbilalamin, segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Kadet Mahasiswa Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia" dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak yang dengan tulus telah memberikan ilmu, masukan, dan motivasi kepada saya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, saya ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

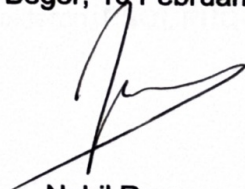
1. Letnan Jenderal TNI (Purn) Jonni Mahroza, PhD selaku Rektor Universitas Pertahanan Republik Indonesia,
2. Mayor Jenderal TNI Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp.JP(K), FIHA., MMRS selaku Dekan Fakultas Kedokteran Militer,
3. Brigadir Jenderal TNI Dr. dr. Amin Ibrizatun, S.H., M.A.R.S., M.H selaku Wakil Dekan I Fakultas Kedokteran Militer,
4. Kolonel Laut (K/W) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, Sp.An-TI., M.Kes., Subsp IC (K) selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran,
5. Dr. Arif Rachman, drg., SH., MH., MM., MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR., CIQaR., CSCBM., CHRMP., CRMS., CAIA selaku dosen pembimbing I,
6. dr. Go Eddy Gunawan, Sp.KJ., Subsp.Ad.(K) selaku dosen pembimbing II,
7. dr. Sri Murtiyani Kusumastuti, Sp.PA selaku Dosen Penguji I,

8. Ibu Zahwa Arsy Azzahra, S.T., M.Sc (Bioethics) selaku Dosen Penguji II,
9. Kedua orang tua dan keluarga besar saya yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang tiada henti dalam setiap langkah perjalanan akademik saya.
10. Seluruh rekan sejawat Program Studi Kedokteran Cohort 2 Universitas Pertahanan RI, terutama Kelas C, Dinda Nauli Situmorang, Muhammad Rayhan Geraldi, RR Argya Maheswari Desanda, selaku kelompok bimbingan skripsi jiwa yang selalu saling menyemangati dan bersama-sama dalam menghadapi berbagai hal.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, saya membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi dunia akademik, masyarakat luas, maupun lingkungan Tentara Nasional Indonesia.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Bogor, 10 Februari 2025



Nabil Ramaseno

ABSTRAK

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Kadet Mahasiswa Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Nabil Ramaseno

Latar Belakang: Tidur memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi mahasiswa kedokteran yang sering mengalami tekanan akademik tinggi. Kualitas tidur yang buruk dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko depresi, yang dapat berdampak pada performa akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan sampel 75 mahasiswa kedokteran cohort 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang dipilih melalui metode total sampling. Data dikumpulkan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) untuk mengukur tingkat depresi. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan tingkat depresi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62,7% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 54,7% mengalami gejala depresi dengan berbagai tingkat keparahan. Uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Kualitas tidur yang buruk berhubungan erat dengan peningkatan risiko depresi pada mahasiswa kedokteran. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur guna mendukung kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Kata kunci: kualitas tidur, depresi, mahasiswa kedokteran, PSQI, PHQ-9.

ABSTRACT

The Relationship Between Sleep Quality and Depression Levels Among Cohort 4 Medical Cadet Students at Republic of Indonesia Defense University

Nabil Ramaseno

Background: Sleep plays a crucial role in maintaining both physical and mental health, especially for medical students who often experience high academic stress. Poor sleep quality has been associated with an increased risk of depression, which can negatively impact academic performance and overall well-being.

Methods: This study employed a cross-sectional design with a total sampling method, involving 75 medical cadet students from cohort 4 at Republic of Indonesia Defense University. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) to measure depression levels. Chi-Square analysis was used to determine the relationship between sleep quality and depression levels.

Results: The findings revealed that 62.7% of respondents had poor sleep quality, and 54.7% exhibited varying degrees of depressive symptoms. The Chi-Square test showed a significant relationship between sleep quality and depression levels among medical cadets ($p < 0.05$).

Conclusion: Poor sleep quality is closely associated with a higher risk of depression among medical students. Therefore, effective intervention strategies are needed to improve sleep quality and support the mental well-being and academic performance of students.

Keywords: sleep quality, depression, medical students, PSQI, PHQ-9.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Tidur	5
2.1.1 Definisi Tidur	5
2.1.2 Fisiologi Tidur	5
2.1.3 Fase Tidur	9
2.1.4 Tahapan Tidur	10
2.1.5 Fungsi Tidur	12
2.1.6 Kualitas Tidur	14
2.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	16
2.1.8 Metode Pengukuran Kualitas Tidur	17

2.1.9 Gangguan Tidur.....	20
2.2 Depresi.....	22
2.2.1 Definisi Depresi.....	22
2.2.2 Etiologi Depresi.....	22
2.2.3. Jenis Depresi.....	24
2.2.4. Faktor Resiko Depresi.....	27
2.2.5. Patofisiologi Depresi.....	29
2.2.6. Diagnosis Depresi.....	30
2.2.7 Metode Pengukuran Tingkat Depresi.....	32
2.3 Penelitian Terdahulu.....	34
2.4 Kerangka Berpikir.....	36
2.4.1 Kerangka Teori.....	36
2.4.2 Kerangka Konsep.....	37
2.5 Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	38
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
3.3 Instrumen Penelitian.....	38
3.4 Variabel Penelitian.....	39
3.4.1 Variabel Bebas.....	39
3.4.2 Variabel Terikat.....	39
3.4.3 Definisi Operasional.....	40
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	41
3.5.1 Kriteria Inklusi.....	41
3.5.2 Kriteria Eksklusi.....	41
3.6 Populasi Sampel.....	41
3.6.1 Populasi.....	41
3.6.2 Sampel.....	41
3.7 Prosedur Penelitian.....	42
3.7.1 Alur Penelitian.....	42
3.7.2 Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7.3 Teknik Pengolahan Data.....	42

3.8 Metode Analisis	43
3.9 Etika Penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil.....	47
4.1.1 Analisis Univariat.....	47
4.1.2 Analisis Bivariat.....	50
4.2 Pembahasan.....	55
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	777



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Ritme Sirkadian.....	7
Gambar 2.2 Transisi dan Siklus Tidur	10
Gambar 2.3 Faktor Lingkungan	24
Gambar 2.4 Faktor Resiko Depresi.....	29
Gambar 2.5 Patogenesis Depresi	30
Gambar 2.6 Kerangka Teori	36
Gambar 2.7 Kerangka Konsep	37
Gambar 3.1 Alur Penelitian	42
Gambar 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia	48
Gambar 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Gambar 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur.....	49
Gambar 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Depresi	49
Gambar 4.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia	50
Gambar 4.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Berdasarkan Usia	52
Gambar 4.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi.....	54
Gambar 4.10 Perubahan Tidur Terkait Usia	55
Gambar 4.11 Perubahan Ritme Sirkadian Berdasarkan Usia	56
Gambar 4.12 Dinamika Hormonal dan Pola Tidur.....	59
Gambar 4.13 Risiko Depresi pada Wanita	62
Gambar 4.14 Peningkatan Kortisol Karena Hiperaktivitas HPA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	34
Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 4.1 Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi	54



DAFTAR SINGKATAN

ATP	: Adenosin Trifosfat
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
EEG	: Elektroensefalogram
NREM	: <i>Non- Rapid Eye Movement</i>
PHQ	: <i>Patient Health Questionnaire</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: Nukleus Suprachiasmatic
VLPO	: Venterolateral Preoptik Nukleus



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitian.....	76
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	79
Lampiran 3. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	80
Lampiran 4. Kuesioner <i>Patient Health Questionnaire-9</i> (PHQ-9)	84
Lampiran 5. Surat Kaji Etik	86
Lampiran 6. Data Mentah	87
Lampiran 7. Tabel Hasil Uji Univariat dan Bivariat	88
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	90



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pertahanan Republik Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabil Ramaseno

NIM : 320210101058

Program Studi : Kedokteran

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Kadet Mahasiswa Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pertahanan Republik Indonesia

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pertahanan Republik Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

.(Judul Skripsi).

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Pertahanan Republik Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Bogor

Pada tanggal : Februari 2024

Yang menyatakan



Nabil Ramaseno

NIM. 320210101058