

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA MAHASISWA PREKLINIK DAN KLINIK
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA**

SKRIPSI

Oleh

ANGELA ROSMARY WALTER BUTTIKER

1961050109



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2023**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN
MENTAL PADA MAHASISWA PREKLINIK DAN KLINIK
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

ANGELA ROSMARY WALTER BUTTIKER

1961050109



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2023**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angela Rosmary Walter Buttiker
NIM : 1961050109
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA PREKLINIK DAN KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 18 Juli 2023



Angela Rosmary Walter Buttiker



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA PREKLINIK DAN KLINIK FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Oleh:

Nama : Angela Rosmary Walter Buttiker
NIM : 1961050109
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 18 Juli 2023

Menyetujui,
Pembimbing

Dr.med.dr. Abraham Dohar Marisi Mauliate Simatupang,M.Kes
NIDN: 0318066002

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp.KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Robert Simurat, Sp.BS(K)





UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 18 Juli 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama :

Nama : Angela Rosmary Walter Buttiker
NIM : 1961050109
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA PREKLINIK DAN KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Evy Suryani Arodes, S.Pd, M.Biomed	Sebagai Dosen Penguji I	
2. Dr. med. dr. Abraham Dohar Marisi Mauliate Simatupang, M.Kes	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 18 Juli 2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angela Rosmary Walter Buttiker
NIM : 1961050109
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis tugas akhir : Skripsi
Judul : Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain dan apabila saya mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada 18 Juli 2023
Yang Menyatakan,



Angela Rosmary Walter Buttiker

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta untuk memenuhi syarat guna menempuh Sidang Ujian Sarjana untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Sehingga, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Keluarga penulis yang terkasih, Alm Bapak Yuvensius Seling, Ibu Rosalia Mami, Nenek Anastasya Iwa yang selalu memberikan doa, dukungan, nasihat dan saran yang sangat membangun selama proses penyusunan skripsi, Romo Adolfus Sanar Buctiker yang membiayai seluruh pendidikan penulis dan selalu memberi dukungan kepada penulis. Tidak lupa juga untuk kakak dan adik penulis Maria Oktaviani Sheren Seling, Aloysius Michelle Seling dan Emanuel Rahmat Seling yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada penulis.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny E. J. Luhulima, Sp. PK, dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes dan dr. Erida Manalu, Sp. PK selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

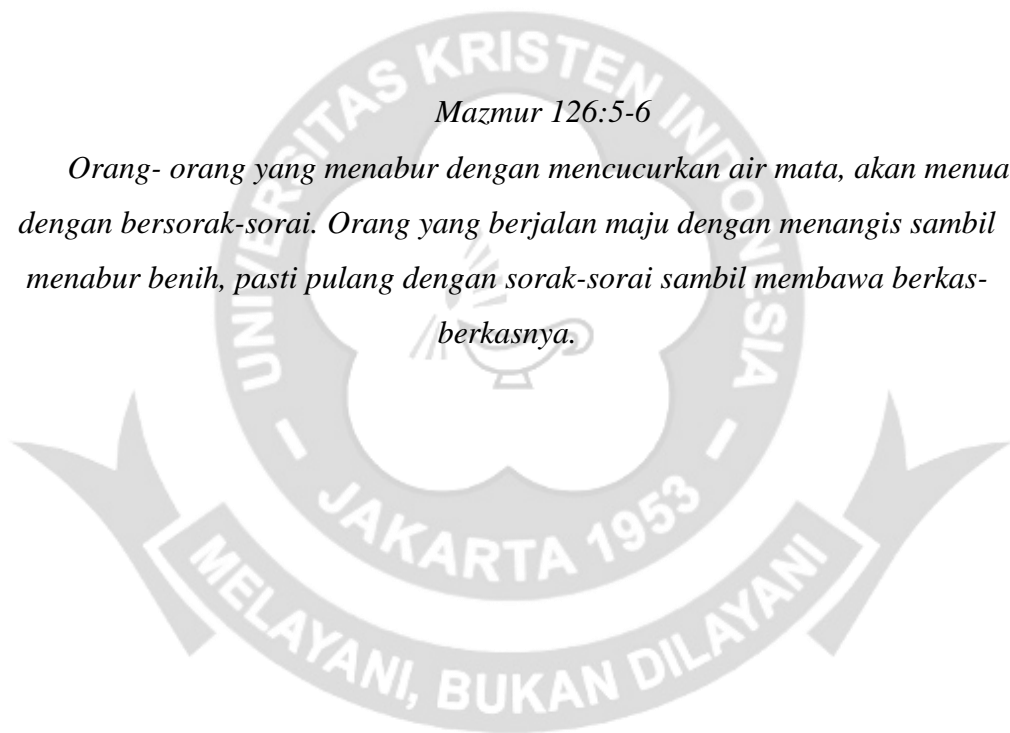
4. dr. Theza E.A Pellondo'u P., Sp.KF selaku Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia beserta seluruh jajaran dosen pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
5. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si. selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota tim skripsi lainnya yang telah mengkoordinasikan dan memberikan arahan dalam pembuatan skripsi dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini
6. Dr.med.dr. Abraham Dohar Marisi Mauliate Simatupang, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan sabar, serta memberikan ilmu dalam penulisan skripsi ini.
7. Ibu Evy Suryani Arodes, S.Pd, M.Biomed selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan-masukan terhadap penelitian penulis sehingga menjadi lebih baik dan juga selaku dosen Pembimbing Akademik yang membantu penulis selama proses akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
8. Restu Fatimatuzzahra, Enjellyta Elisabeth, Natasya Dea, Natalia Krismaya Widiasanti, Amasa Kambu dan Ruth Sihombing sahabat yang sejak awal setia membantu dan menguatkan penulis selama pengerjaan skripsi
9. Sahabat Penulis Fini Yamin, Lidya Priskila, Maesy Hutapea, Sandro Sinurat, Arvin Tambunan, Riski Samder yang selalu menguatkan serta memberikan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan dampak positif bagi setiap kalangan.

Jakarta, 18 Juli 2023

Mazmur 126:5-6

Orang- orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan bersorak-sorai. Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, pasti pulang dengan sorak-sorai sambil membawa berkas-berkasnya.



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR ...	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Hipotesis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Pengertian Tidur.....	5
2.2 Tahap-Tahap Tidur.....	6
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	7
2.4 Gangguan Tidur	9
2.5 Pengertian Kualitas Tidur.....	10
2.6 Kesehatan Mental.....	11

2.7	Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	12
2.8	Indikator Kesehatan Mental	13
2.9	Gangguan Kesehatan Mental	14
2.10	Kerangka Teori.....	16
2.11	Kerangka Konsep	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		17
3.1	Desain Penelitian.....	17
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
3.3	Populasi dan Sampel.....	17
3.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	18
3.5	Teknik Pengambilan Sampel	18
3.6	Cara Pengumpulan Data.....	19
3.7	Variabel Penelitian	19
3.8	Instrumen Penelitian.....	20
3.9	Alur Penelitian	20
3.10	Pengolahan Dan Analisis Data.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		22
4.1	Hasil Penelitian	22
4.2	Karakteristik Responden	22
4.2.1	Analisa Univariat.....	24
4.2.2	Analisis Bivariat.....	26
4.2.3	Perbandingan Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Mahasiswa Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia	27
4.3	Pembahasan.....	27
4.3.1	Karakteristik Responden.....	27
4.3.2	Kualitas Tidur.....	29
4.3.3	Kesehatan Mental	32
4.3.4	Perbandingan Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Mahasiswa Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	42



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jenis Kelamin	22
Tabel 4. 2 Usia.....	22
Tabel 4.3 Tinggi Badan	23
Tabel 4.4 Berat Badan	23
Tabel 4.5.1 Tekanan Darah (Sistolik)	23
Tabel 4.5.2 Tekanan Darah (Diastolik).....	23
Tabel 4.1.2.1 Data distribusi Skor PSQI pada Sampel Penelitian.....	24
Tabel 4.1.2.2 Data Distribusi Sampel berdasarkan Kualitas Tidur	25
Tabel 4.1.2.3 Data Distribusi Sampel berdasarkan Kesehatan Mental	25
Tabel 4.1.2.4 Data Distribusi Kualitas Tidur berdasarkan Usia.....	25
Tabel 4.1.2.5 Data Distribusi Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin	25
Tabel 4.1.2.6 Data Distribusi Kesehatan Mental berdasarkan Usia	26
Tabel 4.1.2.7 Data Distribusi Kesehatan Mental berdasarkan Jenis Kelamin.....	26
Tabel 4.1.3.1 Analisis Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia	26
Tabel 5.5.1.1 Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Preklinik dan Klinik	27
Tabel 5.5.1.2 Perbandingan Kesehatan Mental Mahasiswa Preklinik dan Klinik	27

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	16
Bagan 2.2 Kerangka Konsep	16
Bagan 3.1 Alur Penelitian	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kualitas Tidur Terhadap Kesehatan Mental	42
Lampiran 2 Data SPSS	51
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 4 <i>Ethical Clearance</i>	62



ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan suatu hal yang penting dan perlu untuk dijaga, baik kesehatan fisik, mental maupun sosial sehingga dapat mencapai kondisi tubuh yang baik. Kesehatan mental yang baik mampu membuat orang menyadari kemampuan yang dimiliki, mampu mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari serta bekerja secara produktif dan berkontribusi pada suatu kegiatan komunitas atau kelompok. Pola tidur yang baik dapat menciptakan kualitas tidur yang sehingga dapat meningkatkan konsentrasi, produktivitas serta meningkatkan suasana hati. Sementara yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif, serta meningkatkan reaksi simpatik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Cara pengumpulan data adalah menggunakan kuesioner. Pada kuesioner akan diberi daftar pertanyaan yang terkait dengan penelitian yang akan dibahas dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 261 responden. Kualitas tidur memiliki hubungan terhadap kesehatan mental, peningkatan kualitas tidur memiliki efek pada kesehatan mental sebagai contoh peningkatan kualitas tidur dapat mengurangi rasa cemas, depresi dan stres. Kualitas Tidur yang buruk dikaitkan dengan peningkatan prevalensi gejala depresi, kecemasan dan stres. Jika kualitas tidur yang buruk terus dibiarkan maka akan menyebabkan resiko kecemasan yang semakin meningkat. Membuka layanan bimbingan konseling dengan tujuan mahasiswa bisa mendapatkan solusi yang baik ketika mengalami permasalahan terkait kesehatan mental. Selain itu juga tujuan bimbingan konseling untuk pencegahan serta peningkatankesehatan mental dan perawatan disfungsi.

Kata Kunci: kesehatan mental, kualitas tidur, pola tidur, stres, mahasiswa

ABSTRACT

Mental health is something that is important and needs to be maintained, both physical, mental and social health so that it can achieve a good body condition. Good mental health can make people realize their abilities, be able to cope with the pressures of everyday life and work productively and contribute to a community or group activity. A good sleep pattern can create quality sleep which can increase concentration, productivity and improve mood. Meanwhile, what is meant by sleep quality is the individual's ability to be able to sleep, not just the amount or duration of sleep. Sleep quality indicates an individual's ability to sleep and get the amount of rest according to their needs. Poor sleep quality causes decreased physiological and psychological health. Poor sleep quality can increase stress and anxiety subjectively, as well as increase sympathetic reactions to unpleasant stimuli. The method of collecting data is using a questionnaire. The questionnaire will be given a list of questions related to the research that will be discussed with the number of samples used 261 respondents. Sleep quality has a relationship with mental health, improving sleep quality has an effect on mental health for example improving sleep quality can reduce anxiety, depression and stress. Poor sleep quality is associated with an increased prevalence of symptoms of depression, anxiety and stress. If poor sleep quality is allowed to continue, it will cause an increasing risk of anxiety. Opening guidance and counseling services with the aim that students can get good solutions when experiencing problems related to mental health. In addition, the purpose of guidance and counseling is to prevent and improve mental health and treatment of dysfunction.

Keywords: mental health, sleep quality, sleep patterns, stress, students