

## INTISARI

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah umum pada mahasiswa dan sering muncul akibat beban akademik, aktivitas sosial, serta pola hidup yang tidak teratur. Berbagai penelitian di beberapa negara menunjukkan tingginya prevalensi gangguan tidur di kalangan mahasiswa yang berdampak pada kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan capaian akademik mereka. Depresi menjadi salah satu faktor penting yang ikut memperburuk kualitas tidur karena dapat menyebabkan insomnia, hipersomnia, maupun tidur yang tidak menyegarkan melalui gangguan pada mekanisme pengaturan tidur. Mahasiswa kedokteran memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan gangguan tidur dibandingkan mahasiswa dari program studi lain akibat tingginya tuntutan akademik dan tantangan lingkungan klinis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua masalah ini saling berkaitan dan memberikan dampak signifikan bagi kehidupan mahasiswa. Dengan demikian, kajian lebih mendalam mengenai keterkaitan antara tingkat depresi dan kualitas tidur menjadi urgensi yang perlu diteliti.

**Tujuan:** Membuktikan adanya hubungan antara depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa strata 1 FK-KMK UGM.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-observasional dengan rancangan cross-sectional yang mengumpulkan data pada satu waktu pengamatan. Sebanyak 162 responden berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, dan 132 responden memenuhi kriteria inklusi sehingga dianalisis sebagai sampel

akhir. Data primer diperoleh melalui kuesioner daring yang disebarakan menggunakan Google Form kepada mahasiswa strata 1 FK-KMK UGM tahun ajaran 2021-2024 yang memenuhi kriteria inklusi dan memberikan persetujuan berpartisipasi. Variabel tingkat depresi diukur menggunakan Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

**Hasil:** Hasil analisis regresi logistik biner multivariat menunjukkan bahwa tingkat depresi merupakan variabel yang berpengaruh signifikan, dengan koefisien 0,630;  $p = 0,000$ ; dan  $OR = 1,877$  (IK95%: 1,338-2,632). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat depresi meningkatkan risiko terjadinya kualitas tidur yang buruk.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Strata 1 Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada tahun ajaran 2021-2024.

**Kata Kunci:** Depresi, Kualitas tidur, Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

## ABSTRACT

**Background:** Poor sleep quality is a common problem among university students and often arises due to academic workload, social activities, and irregular lifestyle patterns. Numerous studies have reported a high prevalence of sleep disturbances among students in various countries, which negatively affects their physical health, cognitive function, and academic performance. Depression is one of the key factors that worsens sleep quality, as it can lead to insomnia, hypersomnia, or non-restorative sleep through disruptions in sleep-regulation mechanisms. Medical students are at a higher risk of experiencing depression and sleep disturbances compared to students from other study programs due to greater academic demands and challenges within the clinical environment. These conditions indicate that both issues are interconnected and significantly impact students' daily lives. Therefore, an in-depth investigation into the relationship between depression levels and sleep quality is urgently needed.

**Objective:** To determine the association between depression and sleep quality among undergraduate students of the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing (FK-KMK) at Universitas Gadjah Mada.

**Methods:** This study is a descriptive-observational research with a cross-sectional design, collecting data at a single point in time. A total of 162 respondents participated in filling out the questionnaire, and 132 met the inclusion criteria and were analyzed as the final sample. Primary data were obtained through an online

questionnaire distributed via Google Forms to undergraduate students of FK-KMK UGM from the 2021-2024 academic years who met the inclusion criteria and gave informed consent. Depression levels were measured using the Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

**Results:** Multivariate binary logistic regression analysis showed that depression level was a significant influencing variable, with a coefficient of 0.630;  $p = 0.000$ ; and  $OR = 1.877$  (95% CI: 1.338-2.632). These findings indicate that higher levels of depression increase the risk of poor sleep quality.

**Conclusion:** There is a significant relationship between depression levels and sleep quality among undergraduate students at the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, in the 2021-2024 academic years.

**Keywords:** Depression, Sleep quality, Hamilton Depression Rating Scale (HDRS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)