

# HUBUNGAN *SLEEP DEPRIVATION* DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN ANGKATAN 2021

## ABSTRAK

**Latar belakang :** *Sleep deprivation* merupakan kondisi tidur dibawah rata rata normal yaitu kurang dari 9 jam. *Sleep deprivation* sering terjadi pada kelompok usia 20-29 tahun. *Sleep deprivation* memiliki berbagai dampak baik secara psikis maupun fisik. *Sleep deprivation* memengaruhi kadar kortisol dalam tubuh manusia yang mengakibatkan ketidakstabilan emosional, impulsive berlebihan, dan ceroboh. Kejadian depresi dan *sleep deprivation* banyak terjadi pada kalangan mahasiswa kedokteran karena beban akademik yang tinggi. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sleep deprivation* dengan tingkat depresi terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman **Metode :** Desain dari penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan data primer. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *rank spearman*. **Hasil :** Distribusi kualitas tidur yaitu 76,7% mengalami *sleep deprivation* dan 23,3% tidak mengalami *sleep deprivation*. Distribusi depresi didapatkan 76,7% tidak mengalami depresi dan 23,3% mengalami depresi. Hasil uji *rank spearman* didapatkan  $p=0,05$  dengan  $r=0,301$ . **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang lemah antara *sleep deprivation* dengan tingkat depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Angkatan 2021.

---

**Kata kunci :** *sleep deprivation, mahasiswa kedokteran, tingkat depresi*

**CORRELATION OF SLEEP DEPRIVATION WITH DEPRESSION STAGE IN STUDENT IN FACULTY OF MEDICINE JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY CLASS 2021**

**ABSTRACT**

**Background:** Sleep deprivation is a condition of sleep below the normal average of less than 9 hours. Sleep deprivation is common in the age group of 20-29 years.. Sleep deprivation has various repercussions both psychically and physically. Sleep deprivation affects cortisol levels in the human body resulting in emotional instability, excessive impulsiveness, and carelessness. The incidence of depression and sleep deprivation occurs a lot among medical students due to the high academic load. **Objective:** This study aims to determine the relationship between sleep deprivation and depression levels, especially in students of the Faculty of Medicine, Jenderal Soedirman University **Method:** The design of this study is observational analytics with a cross-sectional approach with primary data. The analysis used is univariate and bivariate analysis with spearman rank test. **Result:** The distribution of sleep quality is 76.7% experiencing sleep deprivation and 23.3% not experiencing sleep deprivation. The distribution of depression found that 76.7% did not experience depression and 23.3% had depression. Spearman rank test results were obtained  $p = 0.05$  with  $r = 0.301$ . **Conclusion:** There is a weak relationship between sleep deprivation and the level of depression of students of the Faculty of Medicine, Universitas Jenderal Soedirman Class of 2021.

**Keywords :** sleep deprivation, medical students, depression level



