

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAR
KECEMASAN MAHASISWA ANGKATAN 2023 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

Rafif Esa Pradipta

Abstrak

Mahasiswa yang menempuh Pendidikan kedokteran lebih cenderung memiliki masalah tidur dibandingkan mahasiswa bidang lain. Tidur yang tidak berkualitas mungkin terkait dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan.. Menurut WHO 2021 Kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria. Ditemukan juga data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan Tingkat kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan strategi cross-sectional untuk analisis deskriptifnya. Kualitas tidur pada responden akan dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) serta digunakan kuesioner Beck Anxiety Inventory (BAI). Pengambilan sampel sebanyak 69 orang dengan metode random sampling, ditemukan usia rata-rata responden 18,63 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak (%) orang. Kualitas tidur Sebagian besar responden adalah byuruk yaitu sebanyak 48 (69,9%) orang. Tingkat kecemasan yang dialami mayoritas responden berada dalam kategori rendah yaitu sebanyak 63(91,3%) orang. Terdapat kekuatan korelasi yang cukup dan arah korelasi yang positif ($r=0,204$) namun tidak terdapat signifikansi ($p=0,092$) hubungan antara kualitas tidur dan Tingkat kecemasan.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, tingkat kecemasan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ANXIETY
LEVEL AMONG STUDENT CLASS OF 2023 MEDICAL FACULTY
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Rafif Esa Pradipta

Abstract

Students who study medicine are more likely to have sleep issues compared to those who are studying other fields. Poor quality sleep may be linked to mental health problems such as anxiety. According to WHO 2021 anxiety cases surged dramatically in 2021 from 53.2 million to 76.2 million, with 51.8 million cases among women and 24.4 million among men. In Indonesia, data indicates that 63% of adolescents do not meet the required sleep quality. This study aims to explore the relationship between sleep quality and anxiety levels among first-year medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, cohort of 2023. A cross-sectional study design was used for descriptive analysis. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to evaluate sleep quality, while the Beck Anxiety Inventory (BAI) assessed anxiety levels. The study sampled 69 participants through random sampling, with an average age of 18.63 years. Most participants were female. Most respondents (48 or 69.9%) exhibited poor sleep quality. A significant portion of respondents (63 or 91.3%) reported low anxiety levels. The correlation between sleep quality and anxiety levels was positive but weak ($r=0.204$) and not statistically significant ($p=0.092$).

Key words: sleep quality, medical student, anxiety level