

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Juni, 2016

Nama : Yorika Hafelani
No.BP : 1210321016

Hubungan Kualitas tidur dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan
Teknik Mesin Universitas Andalas Tahun 2016

ABSTRAK

Depresi di kalangan mahasiswa perguruan tinggi merupakan masalah yang cukup lazim dan menyebar luas di seluruh dunia, dan salah satu penyebab yang paling umum ditemukan adalah adanya gangguan pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam timbulnya gejala-gejala depresi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tahun akhir jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas tahun 2016. Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan subjek penelitiannya yaitu mahasiswa teknik mesin yang sedang menghadapi tugas akhir. Pengambilan Sampel dilakukan dengan menggunakan *Total Sampling* dengan besar sampel 86 orang. Hasil penelitian didapatkan lebih dari sebagian (87,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, namun hanya sebagian kecil (38,4%) mahasiswa yang dapat dikategorikan mengalami depresi. Hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* dengan nilai $p = 0,032$ artinya $p \text{ value} < \alpha (0,05)$ menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tahun akhir jurusan Teknik Mesin Universitas Andalas. Mahasiswa hendaknya lebih memperhatikan pola dan kualitas tidur dengan membuat pengaturan waktu serta jadwal kegiatan harian sebaik mungkin supaya dapat mencapai derajat kesehatan baik fisik maupun psikologis yang optimal.

Kata Kunci : Depresi, Kualitas Tidur, Mahasiswa

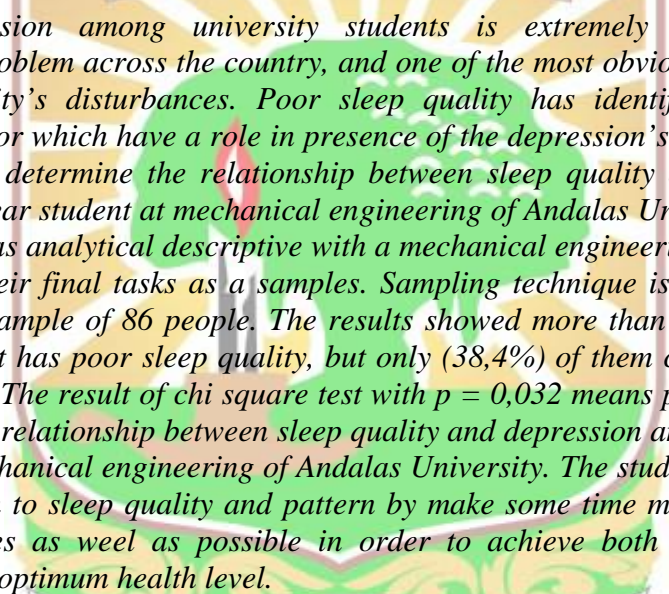
Daftar Pustaka : 38 (1998-2015)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
Juni, 2016

Nama : Yorika Hafelani
No.BP : 1210321016

*Relationship Between Sleep Quality And Depression Among Final Year Student At
Mechanical Engineering Of Andalas University In 2016*

ABSTRACT



Depression among university students is extremely prevalent and widespread problem across the country, and one of the most obvious cause factor is sleep quality's disturbances. Poor sleep quality has identified as one of important factor which have a role in presence of the depression's symptoms. The study aims to determine the relationship between sleep quality and depression among final year student at mechanical engineering of Andalas University Design of the study was analytical descriptive with a mechanical engineering student who were doing their final tasks as a samples. Sampling technique is total sampling with a large sample of 86 people. The results showed more than a half (87,2%) college student has poor sleep quality, but only (38,4%) of them can categorized in depression. The result of chi square test with $p = 0,032$ means p value $<$ alpha (0,05) showed relationship between sleep quality and depression among final year student at mechanical engineering of Andalas University. The students should pay more attention to sleep quality and pattern by make some time management and daily schedules as weel as possible in order to achieve both physically and psychological optimum health level.

Keywords : college student, depression, sleep quality

Bibliography : 38 (1998-2015)