

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19

Bella Saphira^{1*}, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email:bellaasaphira@gmail.com

Diterima:07/02/22

Revisi: 07/02/22

Diterbitkan: 24/08/22

Abstrak

Tujuan Studi :Kesehatan mental pada remaja merupakan masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi perkembangan dan produktivitas remaja dimasa depan serta rentan mengalami gangguan kesehatan mental termasuk depresi. Bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

Metodologi :Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi adalah mahasiswa/i prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT dengan sampel sebesar 85 responden menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Pengukuran menggunakan kuesioner PSQI dan CES-D. Uji Statistik menggunakan *Spearman rank* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil :Berdasarkan hasil uji didapatkan p value = $0,015 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.

Manfaat :Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk kebijakan terkait peningkatan derajat kesehatan khususnya kesehatan mental pada kelompok remaja.

Abstract

Purpose of Study :Mental health in adolescents was health problem that can affect the development and productivity of adolescents in the future and were vulnerable to mental health disorders, include depression. Purpose of study to examine the relationship between sleep quality and depression levels on adolescents during COVID-19 pandemic.

Methodology :This study used a quantitative approach with a cross-sectional design, which was carried out on students of faculty of Public Health study program at Muhammadiyah University in East Kalimantan. Measurements used the PSQI and CES-D questionnaires. The analysis used in this study was univariate and bivariate analysis, namely the Spearman rank test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

Results :Based on the test results obtained p value = $0.015 < 0.05$, meaning that there was a significant relationship between sleep quality and depression levels in adolescents during the COVID-19 pandemic.

Applications :The results of this study can be used as consideration for policies related to improving health status, especially mental health in adolescent.

Kata Kunci :*Sleep quality, Depression levels, Adolescents.*

1. PENDAHULUAN

Sejak kemunculannya pada akhir tahun 2019 di Provinsi Hubei, China tepatnya di Kota Wuhan, penyakit Coronavirus 2019 atau disingkat COVID-19, yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang parah Coronavirus 2 (SARS CoV-2), menyebar ke luar batas negara hingga menyebar ke seluruh dunia, dan secara resmi menjadi pandemi global (WHO, 2020). WHO telah menetapkan pandemi ini sebagai Darurat Kesehatan Masyarakat yang menjadi Perhatian Kesehatan Masyarakat Internasional (PHEIC). Dengan telah beredarnya vaksin untuk memberikan kekebalan tubuh terhadap penularan SARS-CoV-2, intervensi non-farmasi tetap menjadi pilar pencegahan infeksi untuk COVID-19, dalam mengurangi penyebaran SARS-CoV-2, banyak negara telah menerapkan langkah-langkah tinggal di rumah dan mengurangi interaksi sosial salah satunya Indonesia, telah menerapkan kebijakan *physical distancing* atau saat ini PSBB untuk mencegah penyebaran COVID-19, seluruh kegiatan akademis dialihkan dengan dari metode tatap muka menjadi metode *daring* atau secara *online*.

Berdasarkan Surat Edaran dari Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan bahwa seluruh pembelajaran dilakukan dari rumah secara *daring* (Kemendikbud, 2020). Perubahan yang terjadi mengakibatkan pelajar dan mahasiswa harus beradaptasi dan siap akan tantangan terhadap sistem baru diantaranya penyampaian materi perkuliahan kurang jelas dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka, jaringan internet diharuskan stabil, jumlah kuota mencukupi serta jadwal akademik yang berubah atau tertunda dan beberapa perubahan lainnya selain pada aspek pendidikan, pandemi COVID-19 juga berdampak pada aspek ekonomi dan politik hingga mempengaruhi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial setiap orang. Adanya perubahan pembelajaran selama pandemi COVID-19 berisiko munculnya masalah kesehatan mental, diantaranya depresi, kecemasan dan stress. Survei yang dilakukan pada bulan April-Agustus tahun 2020 oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia secara *daring* pada 4.010 responden dengan persentase perempuan sebesar 71% dan

Laki-laki 29% rentang usia 17-29 tahun dan lansia, diperoleh hasil sebesar 64,8% responden memiliki masalah psikologis diantaranya 74,8% trauma, 64,8% kecemasan, dan 61,5% depresi (PDSKJI, 2020).

Penelitian dari (Livana dkk, 2020) memaparkan bahwa tugas selama pembelajaran daring ini menjadi faktor utama penyebab masalah kesehatan mental yakni stress pada mahasiswa, selain stress terdapat pula perasaan tidak pasti, cemas, takut dan khawatir. Kecemasan yang dialami berdampak pada hasil dan proses pembelajaran mahasiswa, dimana terjadinya distorsi persepsi dan kebingungan yang menyebabkan menurunnya daya ingat, kurang fokus atau memusatkan perhatian dan terganggunya kemampuan dalam menghubungkan sesuatu. Merasa Cemas berkepanjangan dan berulang-ulang menyebabkan mahasiswa tertekan atau stres dan mengganggu aktivitas harian.

Berbagai hambatan dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa saat ini, jika tidak mendapat perhatian dan diberi penanganan segera akan berdampak pada masalah psikologis yang lebih serius salah satunya depresi. depresi berkaitan dengan manifestasi atau gangguan pada psikomotor berupa semangat, aktivitas, minat dan produktivitas atau pengembangan diri yang menurun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rodrigues & Paulo, 2020) memaparkan bahwa pada masa pandemi para siswa mengalami peningkatan yang signifikan pada tingkat kecemasan, depresi dan stress, dibandingkan sebelum adanya pandemi. Hasil tersebut menjelaskan bahwa selama pandemi berdampak pada psikologis siswa secara negatif.

Selain mempengaruhi psikologis remaja selama pandemi, adanya Fenomena Perubahan Pola Tidur dan Kualitas Tidur yang memburuk. Tidur merupakan proses fisiologik yang memiliki beragam manfaat bagi kesehatan diantaranya membantu proses perbaikan tubuh dan pikiran, memulihkan daya ingat dan fungsi kognitif (Sutton, et al, 2013). Kualitas tidur yang cukup akan berdampak baik bagi tubuh secara fisik maupun psikologis tetapi akan berdampak buruk dan menimbulkan permasalahan atau gangguan kesehatan jika kualitas tidur buruk. Kondisi yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang disebabkan berbagai perubahan terjadi dalam menjalankan rutinitas, rasa takut dan ketidakpastian akan situasi pandemi, keterbatasan interaksi dan aktivitas hingga kehilangan pekerjaan (Altena, E., et al, 2020). Peningkatan kualitas tidur selama terinfeksi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada penderita (Besedovsky, Lange., Haack, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor risiko dan faktor dalam melindungi kekebalan tubuh dengan kualitas tidur selama wabah penyakit menular, seperti pandemi COVID-19. Secara khusus, individu yang memiliki imunitas yang tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami dampak isolasi dan kesepian, termasuk gejala depresi dan kecemasan serta gangguan tidur. Mengingat penelitian sebelumnya yang mendokumentasikan hubungan antara isolasi sosial, depresi, kecemasan, dan kualitas tidur (Li, C., Jiang, S., Fang, 2020).

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) adalah salah satu wilayah instansi pendidikan di Kota Samarinda. UMKT sendiri terdiri atas beberapa fakultas dengan beberapa prodi didalamnya. Salah satunya adalah Prodi S1 Kesmas di Fakultas Kesehatan Masyarakat yang mayoritas Mahasiswanya berada pada usia remaja. Termasuk Prodi S1 Kesmas FKM UMKT merupakan salah satu yang mengikuti kebijakan pemerintah untuk membatasi aktivitas pembelajaran selama masa Pandemi dengan menggunakan metode daring. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan melakukan wawancara kepada 10 Mahasiswa/i Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT, dimana 9 dari 10 mengalami kesulitan dalam mengatur waktu yang berpengaruh pada pola tidur yang berubah dan kekurangan waktu tidur malam selama pandemi COVID-19 hal ini menyebabkan mahasiswa/i mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada pembelajaran daring, hambatan lainnya dikemukakan bahwa permasalahan koneksi internet, pembelajaran satu arah dan pemberian tugas yang meningkat memberikan tekanan psikologis bagi Mahasiswa/i. Pernyataan lainnya diungkapkan bahwa selama kebijakan pembatasan tatap muka, mahasiswa/i merasakan ketakutan, cemas, stres dan kurangnya interaksi sosial. Penelitian dari (Martini, 2021) menunjukkan hasil yang serupa yakni mahasiswa mengalami kecemasan di masa pandemi sebesar 50% yang meliputi ketakutan akan tertular virus, melakukan aktivitas sehari-hari dan kecemasan dalam proses perkuliahan. Penelitian (Ahmed, et al, 2021) dari 1,317 mahasiswa 27,1% memiliki kualitas tidur kategori buruk, 51% mengalami kecemasan, sebesar 45,9% mengalami Depresi dan hasil lainnya yakni kualitas tidur memiliki hubungan signifikan ($p < 0,001$) dengan depresi dan kecemasan. Berdasarkan uraian berikut, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kualitas tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19".

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*, dimana pada jenis pendekatan penelitian tersebut memfokuskan atau dilakukan dalam waktu pengukuran/observasi dalam satu kali pada waktu bersamaan data variabel independen dan dependen. Penelitian dilakukan pada bulan Desember tahun 2021. Populasi penelitian adalah mahasiswa/i prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT yang berjumlah 747 mahasiswa dengan sampel sebesar 85 responden mahasiswa/i dari angkatan 2018, 2019, 2020, 2021 menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Penelitian ini menganalisis hubungan antara variabel independen yakni kualitas tidur dengan variabel dependen yakni tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19 dengan menggunakan instrumen kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *The Center of Epidemiology Study Depression* (CES-D). kemudian menganalisis deskriptif dan korelatif kedua variabel dengan menggunakan uji statistik spearman rank test ($\alpha < 0.05$). penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.

3. HASIL DAN DISKUSI

Lokasi penelitian bertempat di Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jalan Ir. H. Juanda No.15 Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021. Adapun responden atau subyek penelitian adalah Mahasiswa/iprodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT. Penelitian ini membahas tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.

A. Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Usia dan Angkatan

Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa/I Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, FKM UMKT dengan jumlah sampel yaitu 85 Mahasiswa/i aktif. Karakteristik remaja meliputi jenis kelamin, usia dan Angkatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan gambaran karakteristik remaja menurut jenis kelamin pada responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 66 orang (77,6%) lebih banyak atau dominan dibandingkan dengan remaja berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 19 orang (22,6%). Berdasarkan karakteristik kelompok usia, jumlah kelompok usia remaja tiga terbanyak adalah berusia 19 tahun sebesar 31 orang (36,3%), usia 20 tahun yaitu sebesar 20 orang (23,5%) dan usia 21 tahun yaitu sebesar 15 orang (17,6%). Berdasarkan karakteristik angkatan, jumlah remaja yang paling banyak adalah angkatan 2021 yaitu sebesar 23 orang (27,1%).

Tabel 1. Distribusi Balita Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Angkatan

Karakteristik Anak	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	22,6
Perempuan	66	77,6
Usia		
17	1	1,2
18	12	14,1
19	31	36,3
20	20	23,5
21	15	17,6
22	5	5,9
23	1	1,2
Angkatan		
2018	20	23,5
2019	20	23,5
2020	22	25,9
2021	23	27,1
Total	85	100

Sumber : Data primer, 2021

2) Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur

Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI meliputi durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, latensi tidur, kualitas tidur subyektif, dan disfungsi aktivitas pada siang hari. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa/i dengan kualitas tidur buruk yaitu sebesar 57 orang (67%) dan kualitas tidur baik sebesar 28 orang (33%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kualitas tidur pada Remaja

Tingkat Kualitas Tidur	Jumlah	%
Kualitas tidur pada remaja		
Baik	28	33,0
Buruk	57	67,0
Total	85	100

Sumber : Data primer, 2021

3) Distribusi responden berdasarkan tingkat depresi

Pengukuran tingkat depresi menggunakan kuesioner CES-D meliputi *Depressed affect, positive affect, somatic dan retarded activity, dan interpersonal*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan

sebesar 32 orang (37,6%) responden mengalami tingkat depresi ringan, sebesar 21 orang (24,7%) responden mengalami tingkat depresi sedang, sebanyak 19 orang (22,4%) tidak depresi dan remaja mengalami depresi tingkat berat sebanyak 13 orang (15,3%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Depresi pada Remaja

Tingkat Depresi	Jumlah	%
Tidak Depresi	19	22,4
Depresi ringan	32	37,6
Depresi sedang	21	24,7
Depresi berat	13	15,3
Total	85	100

Sumber : Data primer, 2021

b. Analisis Bivariat

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi

Dari tabel 4 dibawah dapat diketahui bahwa, remaja pada tingkat depresi sedang dengan kualitas tidur buruk sebesar 18 orang (85,7%) sementara kualitas tidur baik sebesar 3 orang (14,3%), remaja pada tingkat depresi ringan dengan kualitas tidur buruk sebesar 22 orang (68,7%) dan kualitas tidur baik sebesar 10 orang (31,3%),remaja dengan kualitas tidur buruk dan tingkat depresi berat sebesar 9 orang (69,2%) dan kualitas tidur baik sebesar 4 orang (30,8%), sementara remaja kategori tidak depresi dan kualitas tidur baik sebesar 12 orang (63,1%), kualitas tidur buruk sebesar 7 orang (36,9%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai Asymp. Sig 0,015 dengan demikian nilainya lebih kecil dari nilai taraf signifikan yang digunakan yakni sebesar 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja di wilayah Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur khususnya prodi S1 Kesehatan Masyarakat. Rasio prevalensi yang didapatkan yaitu sebesar 0,220 yang berarti remaja dengan kualitas tidur buruk berisiko 0,220 kali berisiko atau memperburuk tingkat depresi yang dialami.

Tabel 4. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja

Kualitas Tidur	Tingkat Depresi								Total	Asymp. Sig	Correlation coefficient	
	Tidak Depresi		Depresi Ringan		Depresi Sedang		Depresi Berat					
	N	%	N	%	n	%	n	%				
Kualitas tidur baik	12	63.1	10	31.3	3	14.3	430.8	28	100	0,015	0,220	
Kualitas tidur buruk	7	36.9	22	68.7	18	85.7	9	69.2	57	100		

Sumber:Data primer

B. Pembahasan

Kualitas tidur pada remaja adalah kebutuhan dasar yang memiliki pengaruh penting dalam proses tumbuh kembang remaja yang tidak hanya ditentukan dari kuantitas atau durasi tidur namun terdapat beberapa pengukuran lainnya seperti pada penelitian ini dimana menggunakan instrumen kuesioner PSQI atau *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang didalamnya mengandung 7 komponen.

Dalam penentuan kualitas tidur (efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur yang dialami, latensi tidur, disfungsi aktivitas saat siang hari, penggunaan obat hinggakualitas tidur subyektif) dengan hasil akhir skor >5 dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk dan ≤5 kategori kualitas tidur baik selain melihat dari pengukuran kuesioner, perubahan tidur yang dialami dapat menjadi indikator kualitas tidur diantaranya terbangun terlalu awal atau pagi sehingga kesulitan melanjutkan tidur, peningkatan latensi tidur, dan sering terbangun (Buysse, D.J., 1989).

Remaja yang menjadi subyek penelitian ini, merupakan kelompok usia dimana mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, aktivitas, emosional dan sosial serta berada pada masa peralihan (anak-anak ke dewasa) sehingga adanya perubahan kebutuhan alamiah salah satunya pemenuhan gizi makanan (Febriyanto et al, 2021), kebutuhan tidur hingga kasih sayang. Remaja dikategorikan menjadi 3 tahap diantaranya pra remaja (usia 11 hingga 12 tahun), remaja awal (13 hingga 17 tahun) dan remaja lanjut atau akhir (usia 17-20 tahun) sehingga untuk spesifikasi subyek penelitian ditujukan pada remaja lanjut atau akhir yakni mahasiswa. Kebutuhan tidur (durasi) dipengaruhi oleh kelompok usia. Idealnya kelompok remaja membutuhkan 8-10 jam tidur malam (Diananda, 2019).

Berdasarkan hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden yang didominasi berjenis kelamin perempuan lebih berisiko memiliki kualitas tidur kategori buruk dan gangguan tidur hal ini disebabkan salah satunya faktor ketidakseimbangan hormon, hormon juga berpengaruh pada keadaan emosional dan suasana hati atau mood yang lebih banyak ditemukan pada perempuan contohnya hormon pada masa menstruasi. Dari karakteristik usia dimana dominan responden berusia 19 tahun

atau masuk kategori remaja akhir yang merupakan masa perkembangan kebebasan bersikap dan memasuki peran-peran dewasa, hal ini berpengaruh pada kebiasaan sebelum tidur menurut (CCI, 2010) yakni faktor emosional (mengalami sedih, senang, marah hingga khawatir) sebelum tidur, memikirkan kejadian harian berulang-ulang, hingga faktor gaya hidup yang dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, tugas atau kebiasaan yang dianggap representasi dari masa dewasa contohnya konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol.

Terdapat pula beberapa alasan responden mengalami gangguan tidur selain yang telah terlampir pada kuesioner yakni mengalami gelisah, pusing, *overthinking*, tugas yang menumpuk dan bermain gadget dengan durasi waktu yang lama. Secara umum, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja diantaranya kelelahan, gaya hidup (aktivitas fisik), stres emosional yang dialami sebelumnya, kenyamanan atau lingkungan tempat tidur.

Dalam penelitian ini melaporkan bahwa sebagian responden mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk sejumlah 57 mahasiswa (63.5%) dan kualitas tidur baik sebesar 28 mahasiswa (36.5%). penelitian lainnya dari (Bangun, 2021) remaja khususnya mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 84 mahasiswa (84%). Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan mengalami gangguan tidur, dampak negatif bagi kesehatan diantaranya menghambat pertumbuhan hormon, tubuh mudah lelah, kinerja otak menurun (konsentrasi dan ingatan yang melemah), hingga berdampak pada kesehatan mental individu.

Dampak dari gangguan tidur yang berkaitan dengan kesehatan mental termasuk Depresi. Depresi adalah suatu gangguan psikologis yang memiliki ciri-ciri diantaranya merasa harga diri rendah, kehilangan, harga diri rendah, sedih, konsentrasi menurun hingga dapat mengganggu aktivitas harian seperti mengalami gangguan tidur dan nafsu makan. Depresi merupakan lanjutan dari stres dan kecemasan yang berlangsung lama dan berulang sehingga individu yang mengalami depresi memiliki kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri dan bunuh diri. gejala lainnya mengalami gangguan psikomotor yakni merasa tidak bertenaga, gerakan melambat, merasa pesimis, putus asa, perubahan sikap yang berdampak pada isolasi sosial dan penurunan atau penambahan berat badan (WHO, 2017). Data (Kemenkes RI, 2018), angka gangguan psikologis terutama depresi di Indonesia termasuk kategori tinggi pada tahun 2018 telah mencapai 12 juta orang atau 6.1% (usia 15-24 tahun).

Dari hasil analisis univariat berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia, memaparkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak atau dominan daripada berjenis kelamin dilaki-laki, jika dikaitkan dengan tingkat depresi maka perempuan lebih berisiko untuk mengalami depresi serta usia rata-rata responden yakni 19 tahun atau tergolong remaja akhir atau lanjut hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya hormon pada perempuan lebih banyak yang menjadikan perempuan lebih sensitif, memikirkan segala hal (*overthinking*) yang menambah beban sebagai remaja, diluar dari faktor lingkungan termasuk pada peran ganda atau tuntutan lainnya yang spesifik ditujukan pada perempuan dan faktor remaja belum mampu menyesuaikan diri sepenuhnya terhadap peran barunya (anak-remaja-dewasa) membuat remaja labil dan emosional termasuk kemungkinan tidak mampu menyesuaikan diri dari perubahan peran sebagai remaja yang menimbulkan perasaan kecewa, kurang berharga dan tidak percaya diri oleh karenanya remaja termasuk kelompok rentan mengalami depresi dan kesehatan mental lainnya. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada remaja diantaranya genetik, usia, jenis kelamin, gaya hidup (pola makan, tidur, dan aktivitas fisik), penggunaan obat-obatan hingga faktor lingkungan baik aspek ekonomi dan sosial (Santrock, 2003).

Pada variabel tingkat depresi dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner CES-D atau *The Center Epidemiology of Depression* yang dibagi 4 kategori yakni tidak depresi, tingkat rendah, sedang dan berat. Berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami depresi ringan dengan jumlah 32 orang (37.6 %), kategori depresi sedang berjumlah 21 orang (24.7%), kategori tidak depresi berjumlah 19 orang (22.4%), dan kategori depresi berat berjumlah 13 orang (15.3%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diujikan didapatkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19 ($p=0.015 < 0.05$) serta menunjukkan adanya makna hubungan positif atau searah dengan kekuatan hubungan yang cukup dimana semakin buruk kualitas tidur seseorang maka semakin parah atau berat tingkat depresi yang dialami begitu pula sebaliknya. Jika dilihat dari nilai *correlation coefficient* dalam menentukan kkekuatan kedua variabel dengan hasil kategori cukup dan uji korelasi menunjukkan hubungan variable independen yakni kualitas tidur dengan variabel dependen tingkat depresi ini didukung dengan rasio remaja dengan kualitas tidur buruk dan tingkat depresi ringan sejumlah 68.7% dibandingkan dengan kualitas tidur baik, sementara tingkat depresi lainnya (tingkat sedang dan berat) hal ini menunjukkan bahwa nilai rasio pada kualitas tidur buruk lebih dominan daripada kualitas tidur baik, sedangkan pada kategori tidak depresi menunjukkan kualitas tidur baik yang lebih besar (63.1%). Kualitas tidur pada indikator waktu tidur atau durasi tidur yang kurang dapat berpengaruh dalam proses perbaikan sel, menyebabkan kelelahan, stres, kecemasan meningkat dan konsentrasi menurun hal ini juga berpengaruh pada proses REM saat tidur yang berkurang dan berdampak pada penurunan kemampuan dalam mengendalikan diri dan emosi (A, Potter & Perry, 2006).

Hasil penelitian dari (Yoriko, 2016) yang dilakukan pada 86 orang responden mahasiswa Universitas Andalas ini mendapati 87,2% mahasiswa mempunyai tidur yang buruk, dengan 38,4% mahasiswa yang digolongkan menderita depresi. Dari hasil uji analisis mengungkapkan bahwa adanya keterkaitan tidur dengan depresi pada mahasiswa. Hasil lainnya ditemukan pula dalam suatu penelitian yang dilaksanakan (Aryadi, 2018) di Universitas Udayana terdapat 132 responden memaparkan bahwa hubungan tidur dengan tingkat depresi dengan nilai kekuatan hubungan 0,32 termasuk dalam kategori lemah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Ansharudin, 2020) di Universitas Pendidikan Indonesia pun mengungkapkan hasil yang sama. Penelitian tersebut mendapati bahwa adanya keterkaitan yang erat dalam kualitas tidur dan tingkat depresi. namun pada penelitian terdahulu dari (Dwi, 2015) memberikan hasil yang berbeda, penelitian yang

dilakukan pada 220 responden mendapati hasil $p = 0.086$ yakni kualitas tidur tidak berhubungan dengan depresi namun didapatkan responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tingkat depresi kategori tinggi.

Kualitas tidur yang buruk dengan indikator gangguan tidur menjadi salah satu gejala depresi, hal ini disebabkan dalam pengukuran aktivitas tidur (EEG) pada seseorang yang memiliki gangguan tidur dalam metabolisme glukosa otak pada tahap non-REM yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang normal. Secara sederhana, selama tahap non-REM normalnya mengalami penurunan aktivitas dan proses aliran darah sedangkan orang yang mengalami gangguan tidur, aktivitas (metabolik) otak cenderung tinggi dan tidak stabil oleh karena itu, penderita Depresi memiliki kelainan atau kegagalan fungsi region yang berperan dalam memulai dan mempertahankan aktivitas otak ditahap non-REM, sehingga seseorang yang mengalami gangguan tidur berisiko menderita depresi bahkan memperburuk tingkat depresi yang dialami, hal ini juga berkaitan pada produksi hormon melatonin yang menstimulus aktivitas tidur namun pada penderita depresi mengalami kesulitan tidur yang disebabkan hormon kortisol dan adrenalin (berlawanan hormon melatonin) yang meningkat (A, Germain et al, 2004).

Melihat pembahasan tersebut, berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi resiko gangguan tidur dan gangguan kesehatan mental diantaranya mengkonsumsi makanan gizi seimbang, minum air yang cukup dan mengurangi konsumsi minuman mengandung kafein, menghindari dan mengurangi penggunaan rokok dan alkohol, berolahraga secara rutin mengurangi penggunaan *screen-time* (gadget, laptop dan lainnya), berpikir positif, menjauhi informasi hoax, dan melakukan hobi yang disukai (Dirgayunita, 2016).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh beberapa hal yang dapat disimpulkan, yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19 ($asympt.sig = 0,015$) dengan nilai koefisien korelasi yang didapatkan yaitu sebesar 0,264 dengan arah korelasi kedua variabel bernilai positif atau searah dan tingkat kekuatan korelasi atau hubungan kategori cukup artinya remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk berisiko 0,264 kali depresi atau memperburuk tingkat depresi.

Pada variabel kualitas tidur, jumlah remaja dengan kualitas tidur buruk lebih banyak atau dominan dari kualitas tidur baik yaitu sebanyak 57 responden (67%) sementara kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (33%) dari 85 remaja serta pada variabel tingkat depresi, remaja cenderung atau terbanyak pada tingkat depresi ringan yaitu sebanyak 32 responden (37,6%), pada tingkat depresi sedang yaitu sebanyak 21 responden (24,7%), tidak depresi sebanyak 19 responden (22,4%) dan tingkat depresi berat yaitu sebanyak 13 responden (15,3%), artinya remaja khususnya mahasiswa/i S1 Prodi Kesehatan Masyarakat FKM UMKT sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk dan tingkat depresi ringan.

SARAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dan kesimpulan pada penelitian ini maka saran bagi penelitian selanjutnya sebagai bentuk perkembangan penelitian ini dapat memilih desain penelitian lainnya yang lebih tepat dalam mengetahui hubungan antar variabel (sebab akibat), seperti kohort dan *case control*. Saran lainnya dapat mempertimbangkan beberapa variabel perancu penelitian contohnya lingkungan sosial, aktivitas fisik, dukungan keluarga, dan lain-lain. Bagi mahasiswa/i, perlu merubah kebiasaan tidur dan pola tidur yang tidak teratur dengan disiplin mengatur jadwal tidur harian serta meminimalisir tidur larut malam. Bagi Universitas, sebagai masukan untuk membuka pelayanan konseling psikologi untuk membantu permasalahan mahasiswa yang mempengaruhi kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian serta ucapan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur beserta Dosen dan Staff yang telah memberikan dukungan dan juga membantu publikasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir Kolaborasi Dosen dan Mahasiswa (KDM).

REFERENSI

- A, Germain, EA, Nofzinger, DJ, Kupfer, DJ, B. (2004). Neurobiology of Non-REM sleep in Depression: Further evidence for hypofrontality and thalamic dysregulation. *Am J Psychiatry*, 161, 1856–1863.
- A, Potter & Perry, A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. EGC.
- Ahmed, Benojir., Ahan, Nusrat., Seddeque, Aysha., Hossain, Md.Tanvir., Shovo, Taufiq-E-Ahmed., Khan, Bayezid., Mamun, Mohammad A., Islam, M. N. (2021). Exploring the association between mental health and subjective sleep quality during the COVID-19 pandemic among Bangladeshi University students. *Heliyon*, 7(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07082>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C., Ellis, J., Gavriloff, D & Holzinger, B. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-1 Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4).
- Ansharudin, M. F. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Aryadi, I Putu Hendri., Yusari, I Gusti Agung Ayu Andra., Dhyani, Ida Ayu Dewi., Kusmadana, I Putu Eka., Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas tidur terhadap tingkat depresi, cemas dan stress Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Callosum Neurology Journal*, 1(1), 10–15.
- Bangun, R. F. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa tahap akademik tingkat awal di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Besedovsky, L., Lange, T., Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiol Rev*, 99(1325–1380).
- Buysse, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for Psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- CCI. (2010). *Sleep Hygiene*. Center for Clinical Intervention. <http://www.cci.health.wa.gov.au>
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: ciri, penyebab dan penanganannya. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Dwi, A. (2015). *Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres, kecemasan dan depresi pada mahasiswa keperawatan*. Universitas Indonesia.
- Febriyanto, Kresna., Yonika, Vira Selvi., Wahdaniah., Erdin, Haikal Rahman., Rizan, Muhammad., Syahdan, Ralda Yanti., Adela, Ariza., Mardiana. (2021). Pemanfaatan Tanaman Hidroponik Mengandung Zat Besi Tinggi di Pondok Pesantren Nurul Amin. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 35–42.
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 Pembelajaran daring dan bekerja dari rumah dalam Rangka Pencegahan Corona Virus Disease (COVID-19)*.
- Kemkes RI. (2018). *RISKESDAS 2018*.
- Li, C., Jiang, S., Fang, X. (2020). Effects of multi-dimensional social capital on mental health of children in poverty. *J Health Psychol*, 25(6), 853–867.
- Livana, P.H., Mubin, M.F., & Basthomi, Y. (2020). Learning task Attributable to students stress during the Pandemic COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>
- Martini, Syahrul, Muhammad., Bunyamin, A. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 4(1), 43–49.
- PDSKJI. (2020). *Infografis Masalah Psikologis terkait Pandemi COVID-19 di Indonesia*. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia. <http://pdskji.org/home>
- Rodrigues, Berta Maia & Cesar Paulo, D. (2020). Depression and stress in university students: the impact of COVID-19. *Estud Psicol*, 37. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15>
- Santrock, J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja* (terjemahan). Penerbit Erlangga.
- Sutton, Liz, Hamui, Virginia, Baradin Perez, Garcia, Ruth puentes, Monsolvo, E C, Morales, C. F. (2013). Effect of sleep deprivation on cognitive and psychomotor skills and its relationship with personal characteristics of resident physicians. *Cir Cir*, 297–303.
- WHO. (2017). *Depression and other common Mental Disorders global health estimate*. World Health Organization.
- WHO. (2020). *General's Opening remarks at the media briefing on COVID-19*. World Health Organization.
- Yoriko, H. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan depresi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan teknik mesin Universitas Andalas tahun 2016*. Universitas Andalas.