

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS STATUS IMUN
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNDIKSHA
ANGKATAN 2022**

Oleh

Bimbim Omar Batistuta, NIM 2018011017

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Sistem imun didefinisikan sebagai daya tahan atau kekebalan tubuh dari paparan antigen. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dari sistem imun yaitu salah satunya adalah faktor kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan individu akan istirahat untuk mengisi ulang baterai dan menghentikan aktivitas fisik untuk sementara waktu. Kualitas tidur adalah fenomena yang sangat kompleks yang mencakup beberapa faktor. Pada saat tidur jumlah kortisol, epinefrin, dan nonepinefrin menurun sedangkan hormon pertumbuhan seperti leptin dan prolaktin meningkat. Peningkatan hormon pertumbuhan menginduksi proliferasi, aktivasi, dan meningkatkan produksi produk inflamasi. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang didapatkan dari hasil pengisian kuesioner oleh responden yaitu mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022. Metode penelitian ini analitik *cross sectional* yang menggunakan sampel dengan metode *simple random sampling* dengan sampel 88 responden mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan aplikasi SPSS. Hasil pengolahan data didapatkan sampel dengan kualitas tidur baik berjumlah 28 orang (100%), dimana 26 orang (92.9%) dengan hasil penilaian kualitas status imun baik dan 2 orang (7.1%) dengan hasil penilaian kualitas status imun buruk. Kemudian pada sampel dengan kualitas tidur buruk didapatkan 60 orang (100%), dimana 20 orang (33.3%) dengan hasil penilaian kualitas status imun baik dan 40 orang (66.7%) dengan hasil penilaian kualitas status imun buruk. Berdasarkan analisis *Chi-Square*, didapatkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kualitas status imun pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2022 ($p=0.0001^{**}$ atau $< \alpha (0.05)$). Hasil uji korelasi didapatkan hubungan yang signifikan, dengan tingkat kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan yang positif.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Status imun, Mahasiswa

**HUBUNGAN THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY
AND IMMUNE STATUS QUALITY AMONG MEDICAL STUDENTS
OF UNDIKSHA 2022**

By

Bimbim Omar Batistuta, NIM 2018011017

Program Studi Kedokteran

ABSTRACT

The immune system is defined as the body's resistance or immunity to antigen exposure. Several factors can influence the immune system, one of which is sleep quality. Sleep is an individual's need for rest to recharge and temporarily cease physical activities for their. Sleep quality is a highly complex phenomenon that involves several factors. During sleep, the levels of cortisol, epinephrine, and norepinephrine decrease, while growth hormones such as leptin and prolactin increase. Increased growth hormone induces proliferation, activation, and enhances the production of inflammatory products. The data used in this research are primary data obtained from questionnaire responses by respondents, namely students of the Medical Study Program at Ganesha Education University, class of 2022. This study used an analytical cross-sectional method with a sample of 88 respondents selected through simple random sampling. Data analysis was performed using the Chi-Square test with the SPSS application. The results showed that among samples with good sleep quality, all 28 individuals (100%) had good immune status, whereas among those with poor sleep quality, 20 individuals (33.3%) had good immune status, and 40 individuals (66.7%) had poor immune status. Based on the Chi-Square analysis, a significant relationship was found between sleep quality and immune status among medical students at Ganesha Education University, class of 2022 ($p=0.0001^{**}$ or $< \alpha (0.05)$). The correlation test results revealed a significant relationship with a strong level of association and a positive direction.

Keywords: Sleep Quality, Immune Status, Students