

**LAPORAN PENELITIAN**



Judul Penelitian:

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
ANGKATAN 2018**

Oleh:

**Annisa Dwi Febriana**

**DR. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA**

**2021**

# **HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2018**

Oleh :

Annisa Dwi Febriana<sup>1</sup>, Noer Saelan Tadjudin<sup>2</sup>  
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Correspondence to: Annisa Dwi Febriana. Faculty of Medicine, Tarumanagara University Jl.  
Letjen S. Parman No. 1 Jakarta 11440

## **ABSTRACT**

*Insomnia is defined as difficulty falling or staying asleep. This is the most common sleep complaint, and it can be temporary or permanent. A mental disorder that is closely related to insomnia is anxiety. Anxiety is a normal reaction to certain threatening situations, and it occurs simultaneously with development, change and new experiences, as well as the search for one's identity and life. The purpose of this study is to find the relationship between anxiety levels and insomnia in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University class of 2018. This research is an analytic observational using a cross sectional approach. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and insomnia from students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University class 2018. The sampling technique used non-random sampling with consecutive sampling type using the chi-square test on 200 FK Untar 2018 students by distributing the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire and Insomnia Severity Index. From a total of 200 respondents, it was found that 134 people experienced anxiety, 66 people did not experience anxiety, 117 people experienced insomnia and 83 people did not experience insomnia. Of the 134 people who experience anxiety, 109 (81.5%) people experience insomnia. Statistically, there was a significant relationship between the level of anxiety and insomnia ( $PR = 6.71$ ;  $p\text{-value} = 0.0001$ ). In conclusion, there is a relationship between anxiety levels and insomnia in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University class 2018.*

*Keywords : Levels of Anxiety, Insomnia*

## ABSTRAK

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan jatuh atau tetap tidur. Ini adalah keluhan tidur yang paling umum, dan bisa bersifat sementara atau permanen. Gangguan mental yang memiliki hubungan cukup erat dengan insomnia adalah kecemasan. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan itu terjadi bersamaan dengan perkembangan, perubahan, dan pengalaman baru, serta pencarian identitas dan kehidupan seseorang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mencari hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-random sampling* dengan jenis *consecutive sampling* dengan menggunakan uji *chi-square* pada 200 mahasiswa FK Untar 2018 dengan pembagian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan *Insomnia Severity Index*. Dari total 200 responden, didapatkan 134 orang mengalami kecemasan, 66 orang tidak mengalami kecemasan, 117 orang mengalami insomnia dan 83 orang tidak mengalami insomnia. Dari 134 orang yang mengalami kecemasan terdapat 109 (81,5%) orang mengalami insomnia. Secara statistik, terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia (PR = 6,71; *p-value* = 0,0001).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Insomnia

## PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran cenderung lebih banyak yang mengalami stres dibandingkan mahasiswa lainnya. Stres yang terjadi kerap memunculkan dampak negatif terhadap prestasi akademik, kesehatan fisik, maupun psikologis bagi mahasiswa itu sendiri. Waktu belajar yang panjang, lingkungan yang kompetitif, takut gagal pada ujian, *home sickness*, masalah finansial, frekuensi ujian dan kurangnya aktifitas rekresional merupakan beberapa alasan kejadian stres pada mahasiswa kedokteran.<sup>1</sup>

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umumnya diawali oleh kesulitan saat memasuki atau mempertahankan tidur entah itu sementara atau persisten. Stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan, merupakan penyebab umum dari Insomnia. Insomnia dapat berdampak negatif bagi penderitanya, seperti menurunkan kualitas hidup, dapat mencetuskan penyakit gangguan jiwa, serta penurunan kekuatan fisik dan produktivitas.<sup>2</sup>

Insomnia adalah gangguan tidur yang mempengaruhi sebagian besar orang di seluruh dunia, baik terutama dan dengan adanya kondisi komorbiditas. Maka sebab ini, insomnia bisa menjadi masalah serius dalam perawatan primer.<sup>3</sup>

Prevalensi dari insomnia di Indonesia cukup tinggi, yaitu sebanyak 10% dari total 238 juta yang berkisar 28 juta penduduk Indonesia menderita insomnia.<sup>4</sup> Sebuah studi dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 56% dari total 50 mahasiswa yang diteliti menderita insomnia klinis sedang dan 4% mahasiswa menderita insomnia klinis berat.<sup>5</sup>

Gangguan mental yang memiliki hubungan cukup erat dengan insomnia adalah kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan perasaan ketakutan umum, tidak nyaman, agak samar, lalu diikuti dengan gejala otonom seperti pusing, frekuensi detak jantung yang meningkat, perasaan pada lambung atau perut yang tidak enak, atau keringat yang berlebih. Sebenarnya, kecemasan sendiri merupakan reaksi yang normal ketika terjadi situasi yang dapat membahayakan atau perubahan tak terduga.<sup>6</sup>

Pada mahasiswa kedokteran, kecemasan umumnya muncul disebabkan oleh padatnya jadwal kuliah dan ujian. Selain itu, faktor-faktor pribadi seperti sedang mengalami penyakit fisik, kehilangan teman dekat, anggota keluarga, dan masalah finansial juga perlu dipertimbangkan sebagai sumber stres bagi mahasiswa.<sup>7</sup>

Stella Tinia Hassianna melakukan penelitian pada mahasiswa baru FK Universitas Kristen Maranatha, pada mahasiswa semester awal merasakan kecemasan dengan presentase kecemasan didapat hasil 25,28% mahasiswa semester pertama mengalami kecemasan dan pada pria presentase dari kecemasannya mencapai 1,54% lebih banyak dari wanita.<sup>8</sup> Studi lain yang dilakukan oleh Mohamad Ibnu Imadudin di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2011 didapatkan hasil prevalensi penderita insomnia yaitu 49,4% pada mahasiswa 3 kedokteran UIN. Jenis kelamin, konsumsi kopi, depresi, dan ansietas merupakan beberapa faktor dari terjadinya insomnia.<sup>9</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Albar di STIKES, Aisyiyah Yogyakarta menunjukkan bahwa ada hubungan erat antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi. Selain itu juga mengemukakan dibutuhkan waktu lebih dari 60 menit untuk dapat tertidur,

timbulnya mimpi menakutkan, dan sulit bangun di pagi hari dikarenakan adanya kecemasan yang timbul sebelum tidur.<sup>10</sup>

Berdasarkan hal yang telah disebutkan di atas, peneliti berkeinginan untuk melanjutkan penelitian lebih lanjut dengan judul hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara angkatan 2018.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dimulai dari bulan Januari 2021 – April 2021. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sample untuk penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*. Rumus besar sample untuk penelitian analitik menggunakan uji hipotesis 2 proporsi independen. Dan didapatkan jumlah sample minimal sebesar 107 orang.

Pada penelitian ini, instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan kuesioner *Insomnia Severity Index*. Data dari pasien diambil dengan cara responden mengisi kuesioner. Data yang diperoleh selanjutnya dikumpulkan dan diolah lalu dianalisa dengan menggunakan tabel.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis pada 200 responden sebagai subjek penelitian, diperoleh gambaran karakteristik yang meliputi jenis kelamin, dan usia. Pada penelitian ini didapatkan rerata usia responden adalah 20,63 tahun dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 62 (31,0%) responden dan perempuan sebanyak 138 (69,0%) responden. 134 (67,0%) responden kecemasan dan 117 (41,5%) responden mengalami insomnia (Tabel 1)

Gambaran tingkat kecemasan yang diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* dari 200 orang mahasiswa yang menjadi responden, 47,5% responden atau sebanyak 95 orang memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan, kemudian 33,0% responden atau sebanyak 66 orang tergolong tidak memiliki tingkat kecemasan, 17,5% cemas sedang dan sisanya 4 orang atau sekitar 2,0% memiliki tingkat kecemasan yang termasuk dalam kategori berat. (Tabel 2)

Gambaran insomnia yang diukur dengan *Insomnia Severity Indeks* dari 200 orang mahasiswa yang menjadi responden, 41,5% responden atau sebanyak 83 orang tidak mengalami insomnia, dan sisanya mayoritas 117 orang atau sekitar 58,5% termasuk dalam kategori insomnia. (Tabel 3)

Diperoleh informasi 66 mahasiswa yang tidak memiliki tingkat cemas, terdapat 58 orang tidak mengalami insomnia, dan 8 orang mengalami insomnia 95 orang mahasiswa yang termasuk dalam kategori cemas ringan terdapat 22 orang tidak memiliki tingkat cemas, dan sisanya 73 orang dari mahasiswa yang termasuk dalam kategori cemas ringan mengalami insomnia 35 orang mahasiswa yang termasuk dalam kategori cemas sedang terdapat 3 orang dan sebagian besar yaitu 32 orang atau dari mahasiswa yang termasuk dalam kategori cemas sedang memiliki kejadian insomnia dan 4 orang mahasiswa yang termasuk dalam kategori cemas berat seluruhnya cenderung mengalami insomnia (Tabel 4)

Responden yang mengalami kecemasan mengakibatkan terjadinya insomnia sebesar 109 orang. Sedangkan, responden yang mengalami kecemasan tetapi tidak mengalami insomnia sebanyak 8 orang. Kemudian, responden yang tidak mengalami kecemasan tetapi mengalami insomnia sebesar 25 orang. Selanjutnya, responden yang tidak mengalami kecemasan dan tidak mengalami insomnia sebesar 58 orang. (Tabel 5).

## **PEMBAHASAN**

Pada penelitian kali ini menunjukkan jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 200 orang yang terbagi menjadi 0 orang yang mengalami cemas berat sekali, 4 orang cemas berat, 35 cemas sedang, 73 cemas ringan dan 55 orang yang tidak cemas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa bahwa tingkat kecemasan yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan dengan tingkat insomnia yang diukur menggunakan *Insomnia Severity Index* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara memiliki hubungan yang bermakna secara statistik ( $PR = 6,71$ ;  $p\text{-value} = 0,0001$ )

Hasil penelitian ini didapatkan *prevalence ratio* ( $PR$ ) = 6,71 yang menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan meningkatkan risiko terjadinya insomnia sebanyak 6,71 kali dibandingkan yang tidak mengalami kecemasan.

Menurut Sadock dan Grab (2010) periode singkat insomnia yang disebabkan oleh kecemasan, baik sebagai akibat dari pengalaman yang mengkhawatirkan atau sebagai akibat dari mengantisipasi pengalaman yang memicu kecemasan (cth., ujian atau wawancara pekerjaan yang akan berlangsung).<sup>6</sup>

Hal ini sesuai dengan penelitian Saputri (2017) yang dilakukan pada mahasiswa FK Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, didapatkan hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan yang disebabkan oleh dengan kejadian insomnia ( $p\text{-value} = 0,002$ ).<sup>11</sup> Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniarti (2016) yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Malang pada mahasiswa fakultas kedokteran yang meneliti hubungan kecemasan dengan derajat insomnia ( $p\text{-value}=0,001$ ) dengan menggunakan alat ukur yang sama yaitu *hamilton anxiety rating scale* ( $p\text{-value} = 0,01$ ) dengan hasil tingkat kecemasan sedang 40,6% dengan insomnia ringan 36,5%.<sup>12</sup> Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yudha (2017) yang dilakukan di Universitas Tribuhwana Tungadewi Malang pada mahasiswa tingkat akhir dimana pengambilan sampel sama dengan penelitian kali ini yaitu mahasiswa tingkat akhir, dimana kecemasan memiliki hubungan yang kuat terhadap insomnia kecemasan memiliki hubungan yang kuat terhadap insomnia, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi ujian akhir dimana faktor dari timbulnya kecemasan pada mahasiswa berhubungan dengan stres yang ditimbulkan oleh tugas akhir.<sup>13</sup>

## **KETERBATASAN PENELITIAN**

Dari penelitian ini, ditemukan bias seleksi, yaitu hanya melibatkan para mahasiswa angkatan 2018, sehingga ada kemungkinan populasi tersebut kurang representatif terhadap seluruh populasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan:

1. Jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018 yang mengalami kecemasan adalah 134 orang (67,0%).
2. Jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018 yang insomnia adalah 117 orang (54,5%).
3. Secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia yang telah dibuktikan dengan uji chi-square dengan  $p\text{-value} = 0,0001$  dan  $PR = 6,71$

## **SARAN**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang lebih banyak dan angkatan yang berbeda. Diharapkan menggunakan alat ukur yang lebih baik. Menambahkan kriteria eksklusi berupa hal-hal lain yang dapat menyebabkan insomnia. Lalu bagi mahasiswa, diharapkan dapat mengurangi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya insomnia

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nazeer M, Sultana R. *Stress in Medical Education and its Management*. Telangana: *Women's Medical College Teaching Hospital & Research Centre*. 2014.
2. Imadudin N, Mohamad I. Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah 2012;20(2):14-6.
3. Straten AV, Zweerde TVD, Kleiboer A. *Cognitive and behavioral therapies in the treatment of insomnia: a meta-analysis*. *Sleep Med Rev*. 2018;38(1):3-16.
4. US Census Bureau. *International Data Base*. (updated 2017 Jun 10; cited 2020 Oct 12) Available from: [http://www.cureresearch.com/i/insomnia/stats-country\\_printer](http://www.cureresearch.com/i/insomnia/stats-country_printer).
5. Sathivel D, Setyawati L. Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*. 2017. 8(2): 87-92.
6. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock's. *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 10th Edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 2010.
7. *A Systematic Review Assessing Bidirectionally between Sleep Disturbances, Anxiety, and Depression*. (updated 2013 Feb 17; cited 2020 Sep 21) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3669059/#>
8. Hasianna ST. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Satu Di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014. 2014; 146(2):46-49.
9. Imadudin, Mohamad I. Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2012; 73(1):145-159.

10. Albar. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. 2014; 2(2):66.
11. Oktaviana D. Hubungan Antara Tiingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan. 2019. Journals UWK Surabaya. 2018;2(1)29-30
12. Yuniarti L. Hubungan kecemasan dengan derajat insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah. 2016;1(1): 45-47
13. Yudha S. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Tribuhwana Tungadewi Malang. 2017;1(1):39-4

## LAMPIRAN

**Tabel 1 Karakteristik Responden**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki – laki	62	31,0%		
Perempuan	138	69,0%		
<b>Usia</b>				
18 – 20 tahun	1	0,5%	20,63	Min: 19
21 – 23 tahun	187	93,5%		Max: 23
24 – 26 tahun	13	6,5%	57,92	Min: 7
<b>Tingkat Kecemasan</b>				
Cemas Berat Sekali	0	0%		Max: 41
Cemas Berat	4	2,0%		
Cemas Sedang	35	17,4%		
Cemas Ringan	73	47,0%		
Tidak Cemas	55	33,0%	11,90	Min: 3
<b>Insomnia</b>				
Insomnia	117	54,5%		Max: 23
Tidak Insomnia	83	41,5%		

**Tabel 2 Kategori Tingkat Kecemasan**

<b>Kategori HARS</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Cemas Berat Sekali	0	0.0%
Cemas Berat	4	2.0%
Cemas Sedang	35	17.5%
Cemas Ringan	95	47.5%
Tidak Cemas	66	33.0%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100 %</b>

**Tabel 3 Gambaran Indeks Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2018**

<b>Kategori ISI</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Insomnia	117	58.5%
Tidak Insomnia	83	41.5%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Insomnia</b>		<b>Total</b>
	<b>Insomnia</b>	<b>Tidak Insomnia</b>	
<b>Cemas Berat</b>	4	0	66
<b>Cemas Sedang</b>	32	3	35
<b>Cemas Ringan</b>	73	22	95
<b>Tidak Cemas</b>	8	58	66
<b>Total</b>	<b>117</b>	<b>83</b>	<b>200</b>

**Tabel 5 Hasil Analisis Korelasi dan Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Kecemasan**

		<b>Insomnia</b>			<i>p- value</i>	<i>Prevalence Ratio (PR)</i>
		Insomnia	Tidak Insomnia	Total		
<b>Tingkat Kecemasan</b>	Cemas	109	25	134	<b>0,0001</b>	<b>6,71</b>
	Tidak Cemas	8	58	66		
	Total	117	83	117		