



SKRIPSI

Judul:

Hubungan Insomnia dengan Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021

Disusun oleh:

Rafael Angga Kusuma Putra
405190189

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
2021



SKRIPSI

Judul:

Hubungan Insomnia dengan Tingkat Kecemasan Selama
Masa Pandemi pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021

Disusun oleh:

Rafael Angga Kusuma Putra
405190189

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
2021

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Nama : RAFAEL ANGGA KUSUMA PUTRA
NIM : 405190189
Program Studi : KEDOKTERAN
Judul : Hubungan Insomnia dengan Tingkat Kecemasan
Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa/I
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
Angkatan 2020-2021

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil kerja saya sendiri di bawah bimbingan Tim Pembimbing dan bukan hasil plagiasi dan/atau kegiatan curang lainnya.

Jika saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Tarumanagara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 1 Juni 2022
Yang menyatakan



RAFAEL ANGGA KUSUMA PUTRA
NIM: 405190189

Persetujuan

Nama : RAFAEL ANGGA KUSUMA PUTRA
NIM : 405190189
Program Studi : KEDOKTERAN
Judul : Hubungan Insomnia dengan Tingkat
Kecemasan Selama Masa Pandemi pada
Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas
Tarumanagara Angkatan 2020-2021

Skripsi ini disetujui untuk diuji

Jakarta, 1 Juni 2022

Pembimbing:

SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

NIK/NIP: 10401003



PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Rafael Angga Kusuma Putra

NIM : 405190189

Program studi : Ilmu Kedokteran

Judul Skripsi :

Hubungan Insomnia dengan Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021 dinyatakan telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian prasyarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Pembimbing : dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed ()

DEWAN PENGUJI

Ketua : ()

Penguji 1 : ()

Penguji 2 : ()

Mengetahui,

Kaprodi PSSK : dr. Rebekah Malik, M.Pd.Ked. ()

Ditetapkan di

Jakarta, Juli 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa oleh karena berkat dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran (S.Ked).

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak pembelajaran dan pengalaman khususnya dalam pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, kepada:

1. Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp. KJ selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara;
2. dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A., IBCLC selaku Ketua Unit Penelitian dan Publikasi Ilmiah FK UNTAR;
3. dr. Susy Olivia Lontoh, M. Biomed selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing saya;
4. Semua Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumangara angkatan 2020-2021 yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian saya;
5. Keluarga saya tercinta, Orang tua, kakak dan adik yang telah menjadi penyemangat dan pendukung saya dalam fisik, mental, maupun finansial;
6. Sahabat saya yang telah banyak membantu dalam proses pembuatan skripsi ini.

Jakarta. 1Juni 2022



Penulis
Rafael Angga Kusuma Putra
405190189

PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan

Nama : Rafael Angga Kusuma Putra

NIM : 405190189

Program Studi : Ilmu Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu dan pengetahuan, menyetujui untuk mempublikasikan karya ilmiah berjudul:

Hubunga Insomnia dengan Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021

serta mencantumkan nama Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Juni 2022



Rafael Angga Kusuma Putra

405190189

ABSTRAK

Seiring dengan meningkatnya kasus kejadian COVID-19 di Indonesia, pemerintah menetapkan kebijakan *physical distancing*. Pada pelajar, diberlakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara *online*. PJJ memiliki dampak negatif yaitu dapat menimbulkan kecemasan serta insomnia kepada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara insomnia dengan tingkat kecemasan selama masa COVID-19 pada mahasiswa. Metode penelitian ini adalah data *cross sectional* menggunakan analisis *chi square* dengan pengukuran tingkat insomnia menggunakan kuesioner *insomnia severity indeks* dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Kuesioner *hamilton anxiety rating scale*. Hasil penelitian gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa kedokteran adalah dari 94 responden dinyatakan terdapat 66 mahasiswa (70.2%) yang mengalami insomnia Ringan, lalu juga terdapat 22 mahasiswa (23.4%) mengalami insomnia yang tergolong sedang dan 6 mahasiswa termasuk kategori insomnia berat. Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah dari 94 responden dinyatakan terdapat segi 43 mahasiswa memiliki kecemasan ringan (45,7%), lalu 31 mahasiswa (33%) termasuk kategori kecemasan sedang, 14 mahasiswa (14.9%) termasuk kategori kecemasan berat dan terdapat 6 mahasiswa (6.4%) termasuk kategori kecemasan berat sekali. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021 selama masa COVID-19.

Kata Kunci: Insomnia, Tingkat Kecemasan, COVID-19,

ABSTRACT

Along with the increasing number of cases of COVID-19 in Indonesia, the government has set a policy of physical distancing. For students, distance learning (PJJ) is applied online. PJJ has a negative impact, namely it can cause anxiety and insomnia to students. The purpose of this study was to determine the relationship between insomnia and anxiety levels during the COVID-19 period in college students. The method of this research is cross sectional data using chi square analysis with measuring the level of insomnia using the insomnia severity index questionnaire and measuring anxiety levels using the Hamilton anxiety rating scale questionnaire. who experienced mild insomnia, then there were also 22 students (23.4%) who experienced insomnia which was classified as moderate and 6 students included the category of severe insomnia The description of the level of anxiety in medical students is that from 94 respondents it was stated that 43 students had mild anxiety (45.7%), then 31 students (33%) were in the moderate anxiety category, 14 students (14.9%) were in the severe anxiety category and there were 6 students (6.4%) belong to the category of very severe anxiety. The conclusion of this study is that there is a relationship between insomnia and anxiety levels in students of Tarumanagara University class of 2020-2021 during the COVID-19 period.

Keywords: Insomnia, Anxiety Levels, COVID-19,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1. BAB I (PENDAHULUAN)	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.2.1 Pernyataan Masalah	3
1.2.2 Pertanyaan Masalah	3
1.3 Hipotesis Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.4.1 Tujuan Umum	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.5.1 Bagi Masyarakat.....	5
1.5.2 Bagi Responden	5
1.5.3 Bagi Penelitian	5
2. BAB II (TINJAUAN PUSTAKA).....	6
2.1 Kecemasan	6
2.1.1 Definisi Cemas	6
2.1.2 Etiologi Cemas	6

2.1.3	Mekanisme Cemas	8
2.1.4	Tingkat Kecemasan	9
2.1.5	Skala Kecemasan	10
2.2	Insomnia.....	12
2.2.1	Definisi Insomnia	12
2.2.2	Kriteria Insomnia	12
2.2.3	Faktor Resiko Insomnia	16
2.2.4	Diagnosis Insomnia.....	17
2.2.5	Penanganan Insomnia.....	18
2.3	Kerangka Teori	20
2.4	Kerangka Konsep.....	20
3.	BAB III (METODOLOGI PENELITIAN).....	21
3.1	Metode Penelitian	21
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.3.1	Populasi Target.....	21
3.3.2	Populasi Terjangkau.....	21
3.3.3	Sampel Penelitian.....	21
3.4	Perkiraan Besar Sampel	21
3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	23
3.5.1	Kriteria Inklusi	23
3.5.2	Kriteria Eklusi.....	23
3.6	Cara Kerja Penelitian	23
3.7	Variabel Penelitian.....	23
3.7.1	Variabel Dependen.....	23
3.7.2	Variabel Independen	23
3.8	Definisi Operasional	24
3.9	Instrumen Penelitian	25
3.10	Pengumpulan Data	25
3.11	Analisis Data.....	25
3.12	Alur Penelitian	26
3.13	Jadwal Penelitian	27

3.14 Anggaran Penelitian.....	27
4. BAB IV (HASIL PENELITIAN)	28
4.1 Distribusi Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara 2020-2021	28
4.2 Hubungan Insomnia dengan Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara 2020-2021	30
5. BAB V (PEMBAHASAN)	31
5.1 Analisi Univariat.....	31
5.2 Analisis Bivariat.....	32
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	33
5.3.1 Bias Seleksi.....	33
5.3.2 Bias Informasi.....	33
5.3.3 Bias confounding	34
6. BAB VI (KESIMPULAN DAN SARAN).....	35
6.1 Kesimpulan	35
6.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Penelitian	28
Tabel 3.2	Anggaran Penelirian	28
Tabel 4.1	Distribusi Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara 2020-2021	29
Tabel 4.2	Hubungan Insomnia dengan Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara 2020-2021	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1	Alur Penelitian.....	27

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>Coronavirus Disease of 2019</i>
HARS	: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>
ISI	: <i>insomnia severity index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
PTSD	: <i>Post Traumatic Syndrome Disorder</i>
CRH	: <i>corticotrophin releasing hormone</i>
SAM	: <i>Sympathetic Adrenal Medular axis</i>
LHPA	: <i>Limbic Hipotalamus Puitutary Adrenal Axis</i>
ACTH	: <i>Adeno Cortico Trophin Hormone</i>
LC	: <i>Locus Ceruleus</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	41
Lampiran 2 Kelaikan Etik Penelitian	42
Lampiran 3 Inform Consent	43
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	44
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	48