

Kecemasan dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur

Teguh Rizal Aurora*, Eka Hendryanny, Adjat R. Rasjad

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*rizalaurora730@gmail.com, eka_hendryanny@yahoo.com, adjatsrasyad@gmail.com

Abstract. Anxiety is a situation of individual feelings when facing a situation that is considered to be self-threatening. New students have the opportunity to experience anxiety. Medical students are more prone to experiencing psychological anxiety than students of other majors. Medical students are considered to have high stressors, experiencing more pressure and tension. If this happens to students it will disrupt academic activities and cause a decrease in academic achievement. This study aims to determine the level of anxiety and sleep quality of students at the Faculty of Medicine level I, Bandung Islamic University for the 2021/2022 Academic Year and to analyze the relationship between these two factors. This research method used an analytic cross-sectional study with a simple random sampling technique. The samples obtained were 71 students and then crossed the anxiety data and sleep quality of the research subjects. Based on the cross-tabulation results, it was found that more students had very severe anxiety levels of 62% and more had poor sleep quality of 98.6%. Based on the results of the Spearman test, a significance value of 0.001 (<0.05) was obtained with a correlation coefficient of 0.400 which indicates that there is a moderate/sufficient relationship between anxiety levels and sleep quality in Level I Students of the Faculty of Medicine, Islamic University of Bandung, Academic Year 2021/2022. Anxiety in a person can cause stress hormones to interact with the brain and body so that it affects the quality of sleep.

Keywords: *Anxiety Level, Sleep Quality.*

Abstrak. Kecemasan merupakan situasi perasaan individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam diri sendiri. Mahasiswa baru memiliki kesempatan untuk mengalami kecemasan. Mahasiswa kedokteran lebih rentan mengalami kecemasan psikologis dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Mahasiswa kedokteran dianggap memiliki stressor yang tinggi, lebih banyak mengalami tekanan dan ketegangan. Jika hal ini terjadi pada siswa maka akan mengganggu kegiatan akademik dan menyebabkan penurunan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat I Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022 dan menganalisis hubungan antara kedua faktor tersebut. Metode penelitian ini menggunakan studi cross-sectional analitik dengan teknik simple random sampling. Sampel yang diperoleh sebanyak 71 siswa kemudian disilangkan data kecemasan dan kualitas tidur subjek penelitian. Berdasarkan hasil tabulasi silang, ditemukan lebih banyak mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat berat sebanyak 62% dan lebih banyak lagi yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 98,6%. Berdasarkan hasil uji Spearman diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($<0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,400 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan sedang/cukup antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat I Fakultas Ilmu Budaya, Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Tahun Akademik 2021/2022. Kecemasan pada seseorang dapat menyebabkan hormon stres berinteraksi dengan otak dan tubuh sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan.*

A. Pendahuluan

Kecemasan merupakan situasi umum perasaan setiap individu ketika menghadapi suatu keadaan yang dianggap akan mengancam diri. Kecemasan memiliki gejala fisiologis berupa tegang, dan perasaan sesuatu tidak baik akan terjadi.[1] Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 didapatkan kecemasan pada remaja yang berusia 15 tahun sebesar 6%, sekitar 14 juta dari penduduk di Indonesia. Kecemasan dapat terjadi di kelompok umur dengan beberapa faktor risiko.[2] Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka tertinggi yang mengalami kecemasan yaitu di usia 65-75 tahun ke atas sekitar 28,6%, usia 55-64 tahun sebanyak 11%, usia 45-54 tahun dan 15-24 tahun sekitar 10%.[3]

Kecemasan dapat timbul akibat beberapa faktor seperti akibat perasaan yang dimiliki individu tentang situasi yang dirasakannya. Perasaan tersebut dapat berupa situasi keadaan baik ataupun keadaan yang buruk berupa ancaman. Hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan berlebih ini dapat menimbulkan gejala seperti, ketegangan otot, berkeringat, kepala terasa lebih ringan, palpitasi, kepala terasa pusing, jantung berdebar, dada terasa panas, sesak napas, kelelahan, gemetar, energi dan motivasi menurun, serta nafsu makan berkurang bahkan sampai mengakibatkan sulit tidur.[4] Dampak tersebut sangat tergantung pada tingkat kecemasan seseorang, yaitu tingkat kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Individu yang sedang mengikuti pendidikan lebih lanjut lebih rentan terhadap kecemasan yang dapat mengurangi produktivitas, salah satunya yaitu mahasiswa. Mahasiswa tingkat awal atau mahasiswa baru akan mengalami adaptasi dengan hal baru, lingkungan baru yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya [5].

Mahasiswa baru berpeluang mengalami kecemasan maupun tekanan akibat kondisi yang berbeda dari pendidikan sebelumnya.⁷ Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok individu yang memiliki potensi kecemasan yang tinggi. Prevalensi kecemasan mahasiswa kedokteran di beberapa universitas memiliki angka yang cukup tinggi, di Australia 13%, Malaysia 52%, dan Indonesia sekitar 60%.[6][7] Beberapa penelitian pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa tahun pertama masa pendidikan memiliki stressor dan kecemasan cukup tinggi. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur. Beberapa penelitian pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa tahun pertama masa pendidikan memiliki stressor kecemasan cukup tinggi. Mahasiswa dengan kondisi kesehatan kurang, tidak mampu mengatur waktu, lingkungan kurang baik maupun hubungan sesama mahasiswa yang buruk dapat menimbulkan kecemasan yang berlebih. Tingginya tingkat kecemasan akan mengakibatkan adanya gangguan kualitas tidur.[6][8]

Gangguan pola tidur dapat berupa waktu dari siap tidur sampai tertidur, lamanya waktu tidur, gangguan ketika tidur. Kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan mudah lelah, konsentrasi berkurang, sakit kepala, daya ingat berkurang. Jika hal ini terjadi pada mahasiswa akan mengganggu aktivitas akademik dan menyebabkan penurunan prestasi akademik.[9]

Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung memiliki kegiatan akademik dengan sistem belajar yang berbeda dan cukup padat dengan berbagai aktivitas. Selain itu sebagian besar mahasiswa memiliki kegiatan organisasi maupun kegiatan lainnya. Hal tersebut memerlukan kemampuan mahasiswa untuk dapat mengatur waktu dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun akademik 2021/2022.

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat I Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022.
2. Mengetahui kualitas tidur Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat I Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022.

B. Metodologi Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan metode sampel *simple random sampling* untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik subjek penelitian meliputi jenis kelamin, usia, angkatan pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Variabel independen yaitu tingkat kecemasan dengan variabel dependen yaitu kualitas tidur pada mahasiswa tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Karakteristik usia subjek penelitian tertera pada tabel 4.1.

Tabel 1. Karakteristik Usia Subjek Penelitian

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 Tahun	5	7,0
19 Tahun	43	60,6
20 Tahun	19	26,8
21 Tahun	3	4,2
22 Tahun	1	1,4
Jumlah	71	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar subjek penelitian berusia 19 tahun (60,6%).

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	25	35,2
Perempuan	46	64,8
Jumlah	71	100

Berdasarkan tabel 4.1 sebagian besar subjek penelitian perempuan (64,8%).

Tabel 3. Karakteristik Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	1	1,4
Kecemasan ringan	3	4,2
Kecemasan sedang	11	15,5
Kecemasan berat	12	16,9
Kecemasan sangat berat	44	62,0
Jumlah	71	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar subjek penelitian dengan tingkat kecemasan sangat berat lebih banyak dibandingkan tingkat kecemasan lain (62%).

Tabel 4. Karakteristik Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	1	1,4
Kualitas Tidur Buruk	70	98,6
Jumlah	71	100

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar subjek penelitian dengan kualitas tidur yang buruk lebih banyak (98,6%).

Tabel 5. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

		Kualitas Tidur	Tingkat Kecemasan
Spearman's rho	Kualitas Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	1,000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,400**
		<i>N</i>	0,001
			71
	Tingkat Kecemasan	<i>Correlation Coefficient</i>	71
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,400**
		<i>N</i>	1,000
			0,001
			71
			71

*Uji statistik Spearman Correlation

Subjek penelitian yang memiliki kualitas tidur baik tidak ada yang mengalami kecemasan. Dari 70 subjek penelitian yang memiliki kualitas tidur buruk, sebagian besar mengalami tingkat kecemasan sangat berat (62,9%). Subjek penelitian yang mengalami kecemasan, baik ringan, sedang, berat, maupun sangat berat memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,400. Hasil tersebut dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat I Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022. Adapun tingkat hubungan kedua variabel berada pada tingkat yang sedang/cukup, yaitu koefisien korelasi berada pada rentang 0,40-0,599.

Hasil analisis univariat karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berusia 19 tahun merupakan kategori usia subjek penelitian yang paling banyak (60,6%). Pada karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa subjek penelitian perempuan lebih banyak daripada laki-laki (64,8%). Pada penelitian ini tidak dilakukan analisis antara karakteristik subjek penelitian dengan tingkat kecemasan. Pada penelitian Liu et al. didapatkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami perubahan dan perasaan sehingga mudah terjadi masalah mental dibandingkan laki-laki yang disebabkan oleh kimia otak (*brain chemistry*) dan faktor hormonal.[10] Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Huang & Zhao bahwa tenaga kesehatan perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dan mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan dengan tenaga kesehatan laki-laki.[11]

Hasil pengujian bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat I Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Adapun tingkat hubungan kedua variabel berada pada tingkat yang sedang dan cukup, yaitu koefisien korelasi berada pada rentang 0,40-0,599. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur seseorang.¹³⁻¹⁹ Tumanggor & Siregar pada penelitiannya memaparkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh gaya hidup dan rutinitas yang biasanya dilakukan, seperti kurangnya melakukan aktivitas fisik dan rekreasi.[12]

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor risiko seperti jenis kelamin, genetik, dan teori biologis lain. Perempuan merupakan jenis kelamin yang memiliki risiko tinggi yang dapat mengakibatkan kecemasan, karena berkaitan dengan faktor hormonal sehingga faktor risiko tersebut mengakibatkan predisposisi kecemasan seperti fungsi yang tidak seimbang, *abnormal norepinefrin, serotonin, dopamine* dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA). Persepsi ancaman lingkungan juga termasuk dari faktor-faktor lain sehingga diproses oleh hipokampus kemudian dimodulasi oleh korteks prefrontal dari amigdala yang rusak, sehingga amigdala mengaktifasi respon takut dan adanya aktivasi *pituitary-adrenal* sehingga mengakibatkan peningkatan pelepasan kortisol. Selain itu terdapat aktivasi sistem saraf otonom dari medulla adrenal sehingga dapat meningkatkan pelepasan epinefrin. Akibat dari itu hormon stress akan berinteraksi dengan otak dan tubuh dalam berbagai mekanisme yang kompleks. Pada akhirnya gangguan kecemasan dapat timbul, seperti rasa takut, khawatir, dan stress berlebih yang ditandai dengan peningkatan reaksi fisiologis, ketegangan yang tidak menyenangkan dan perasaan firasat buruk atau ketakutan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan pembahasan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat I Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022 sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang sangat berat.
2. Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022 sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk.
3. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2021/2022.

Acknowledge

Peneliti berterima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, dan kepada para responden serta kepada pembimbing dan pembahas yang sudah berpartisipasi untuk ikut serta dalam penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] D. F. Annisa and I. Ifdil, "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor*, vol. 5, no. 2, p. 93, 2016, doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- [2] A. L. Belakang, "Gambaran Kecemasan Mahasiswa ... , Arif Prigunawan, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2019," pp. 1–12, 2019.
- [3] R. Khoiriyah and S. Handayani, "Badan Penelitian dan Pengembangan Riset Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset kesehatan dasar 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.," *Jkmm*, vol. 3, no. 2, pp. 164–173, 2020.
- [4] A. P. Dewi, A. Prathama, and A. Iskandarsyah, "Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Penurunan Derajat Cemas Pasien Gangguan Cemas Menyeluruh Di Rumah Sakit Dustira Cimahi," pp. 1–14, 2016.

- [5] Fatmaningrum, R. S. Prawiradilaga, and H. Garna, "Korelasi Aktivitas Fisik dan Screen Time Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2020–2021," *Jurnal Riset Kedokteran*, vol. 1, no. 1, pp. 19–25, Jul. 2021, doi: 10.29313/jrk.v1i1.109.
- [6] A. A. Fitriansyah, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Ahmad Yani," 2017.
- [7] E. Hayu. dkk Purnamaningsih, "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta," *Jurnal Psikologi*, vol. 2, no. 2, pp. 67–71, 2003.
- [8] S. Hotijah, E. I. Dewi, and E. H. Kurniyawan, "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember," *Journal Pustaka Kesehatan*, vol. 9, no. 2, pp. 111–115, 2021.
- [9] Thinagar M and Westa W, "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana dan Implikasinya pada Hasil Ujian," *Intisari Sains Medis*, vol. 8, no. 3, pp. 181–183, 2017, doi: 10.1556/ism.v8i3.122.
- [10] K. Liu, Y. Chen, D. Wu, R. Lin, Z. Wang, and L. Pan, "Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 39, p. 101132, 2020, doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101132.
- [11] Y. Huang and N. Zhao, "Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey," *Esliver Psychiatry ResearchPsychiatry Research*, vol. 288, no. January, pp. 2–3, 2020.
- [12] R. D. Tumanggor, Y. S. Siregar, D. Keperawatan, and F. Keperawatan, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Selama Pandemi Covid – 19," *Jurnal Endurance*, vol. 6, no. 2, pp. 402–409, 2022, doi: 10.22216/jen.v6i2.337.