

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA

Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021

¹Cendani Chandradewi*, ²Elly Noerhidajati, ³Meidona Nurul Milla

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author:

cendani.chandra@std.unissula.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang merasa gelisah, takut, dan muncul gejala fisik sehingga dapat mengganggu dari aktivitasnya dan dapat memengaruhi pola tidur yaitu insomnia. Apabila hal ini terjadi berulang kali maka bisa mengakibatkan kejadian insomnia yang lebih serius. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung.

Desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner secara online dan dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2022. Data yang terpenuhi sebanyak 84 sampel, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS uji korelasi Rank Spearman.

Hasil penelitian mengungkapkan yang tidak mengalami cemas sebanyak 62 mahasiswa (73,8%), kecemasan ringan sebanyak 22 mahasiswa (26,2%), dan tidak ada yang tergolong kecemasan tingkat sedang maupun berat (0%). Insomnia pada sampel didapatkan insomnia ringan sebanyak 50 mahasiswa (59,5%), insomnia sedang sebanyak 17 mahasiswa (20,2%), tidak insomnia sebanyak 16 mahasiswa (19,0%), dan 1 mahasiswa mengalami insomnia berat (1,2%). Uji korelasi Rank Spearman membuktikan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan adanya kejadian insomnia (nilai $p = 0,000$) dan nilai $r = 0,409$ yang menyatakan keeratan hubungan yang sedang.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata kunci : tingkat kecemasan, kejadian insomnia, mahasiswa, SRAS, ISI

Abstract

Anxiety is a condition where a person feels anxious, afraid, and physical symptoms appear that can interfere with their activities and can affect sleep patterns, namely insomnia. If this happens repeatedly, it can lead to more serious insomnia. The purpose of this study was to determine the relationship between student anxiety levels and the incidence of insomnia in students of the Islamic University of Sultan Agung Medical Undergraduate Study Program.

The research design was carried out using analytic observational with a cross sectional design. Data collection was carried out by providing online questionnaires and was carried out in July-August 2022. There were 84 samples of data that were fulfilled, then analyzed using the Spearman Rank correlation test SPSS program.

The results of the study revealed that 62 students (73.8%) did not experience anxiety, 22 students (26.2%) had mild anxiety, and no one was classified as moderate or severe anxiety (0%). Insomnia in the sample found mild insomnia in 50 students (59.5%), moderate insomnia in 17 students (20.2%), no insomnia in 16 students (19.0%), and 1 student experienced severe insomnia (1.2%). Spearman's Rank correlation test proves that there is a relationship between the level of anxiety and the incidence of insomnia (p value = 0.000) and the value of $r = 0.409$ which indicates a moderate relationship.

The conclusion of this study is that there is a relationship between the level of student anxiety and the incidence of insomnia in students of the Islamic University of Sultan Agung Semarang Medical Undergraduate Study Program.

Keywords: *level of anxiety, incidence of insomnia, students, SRAS, ISI*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang merasa gelisah, takut, tidak nyaman, khawatir, disertai dengan adanya gejala fisik. Gejala yang dapat terjadi antara lain gemetar, pusing, berkeringat, serta detak jantung yang cepat (Walean et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis et al., (2018) mengatakan bahwa di kalangan mahasiswa secara umum mengalami gangguan cemas menyeluruh dengan perkiraan antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa di suatu universitas.

Kecemasan berperan penting dalam kinerja akademik dan pembelajaran mahasiswa (Kusumastuti, 2020). Mahasiswa fakultas kedokteran rentan mengalami kecemasan. Hal tersebut bisa disebabkan karena proses adaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa semester awal lebih rentan karena masih beradaptasi dengan kondisi yang baru, seperti penyesuaian dengan lingkungan sosial, menyesuaikan diri pada kondisi yang jauh dari rumah, dan kurikulum yang baru juga merupakan stressor paling besar pada mahasiswa kedokteran semester awal (Ramadhan et al., 2019). Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dapat menurunkan kualitas tidur dan merusak fungsi sirkulasi limbik kortikal serta mengakibatkan gangguan responsif dan regulasi afektif (Oh et al., 2019 ; Gunanthi and Diniari, 2016).

Insomnia merupakan kejadian seseorang merasa sulit untuk tidur dan durasi tidur terlalu pendek sehingga waktu tidur menjadi tidak tercukupi (Yoyada et al., 2017). Prevalensi kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran yaitu 41,5%. 56% mahasiswa mengalami

insomnia klinis sedang dan 4% mengalami insomnia klinis berat (Sathivel & Setyawati, 2017; Yoyada et al., 2017). Insomnia bisa disertai dengan kecemasan dimana hal tersebut dapat menimbulkan banyak komplikasi dan beban yang lebih besar (Sekartaji et al., 2021). Dari penelitian di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang yang dilakukan Yudha et al., (2017) bahwa berdasarkan uji Chi-Square didapatkan hasil $p < 0,01 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner secara online pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021 dan dilaksanakan pada bulan Juli 2022-Agustus 2022. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Terdapat 2 kuesioner yang akan dibagikan yaitu menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* untuk menilai kecemasan dan *Insomnia Severity Index (ISI)* untuk menilai insomnia. Kuesioner ini sudah digunakan oleh penelitian-penelitian sebelumnya dan sudah diakui di Indonesia memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Data yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 84 sampel, kemudian dianalisis menggunakan program SPSS uji korelasi Rank Spearman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan pada 84 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021 ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik (n = 84)	n (%)	Tingkat kecemasan (p)	Kejadian insomnia (p)
Usia			
- 18 – 19 tahun	61 (72,6)	0,990	0,327
- \geq 20 tahun	23 (27,4)		
Jenis kelamin			
- Laki-laki	36 (42,9)	0,000	0,006
- Perempuan	48 (57,1)		
Sedang dalam masalah			
- Tidak ada	60 (71,4)	0,001	0,034
- Ya	24 (28,6)		

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebanyak 61 mahasiswa (72,6%) berusia 18-19 tahun, dan sebagian besar adalah mahasiswa perempuan yaitu 48 mahasiswa (57,1%). 60 mahasiswa (71,4%) menyatakan tidak sedang mengalami masalah, sedangkan 24 sisanya (28,6%) sedang dalam masalah.

Hasil tersebut juga menyatakan bahwa jenis kelamin dan yang sedang dalam masalah berhubungan dengan tingkat kecemasan yaitu $p = 0,000$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Karakteristik jenis kelamin dan usia juga memiliki hubungan dengan kejadian insomnia yaitu masing-masing memiliki nilai $p = 0,006$ dan $p = 0,034$ ($p < 0,05$).

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kejadian Insomnia

Variabel	n (%)
Tingkat kecemasan	
- Normal/tidak cemas	62 (73,8)
- Kecemasan ringan	22 (26,2)
- Kecemasan sedang	0 (0,0)
- Kecemasan berat	0 (0,0)
Kejadian insomnia	
- Tidak insomnia	16 (19,0)
- Insomnia ringan	50 (59,5)
- Insomnia sedang	17 (20,2)
- Insomnia berat	1 (1,2)

Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa (73,8%) dalam kondisi normal/tidak cemas. Akan tetapi juga terdapat mahasiswa (26,2%) yang menunjukkan kecemasan ringan dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang dan berat. Kejadian insomnia sebagian besar (59,5%) ditemukan pada tingkat ringan dan paling sedikit di tingkatan berat (1,2%).

Tabel 4.3 Hasil Analisis Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Tingkat kecemasan	Kejadian Insomnia (n (%))				p*	r
	Tidak insomnia	Ringan	Sedang	Berat		
Normal/tidak cemas	16 (25,8)	38 (61,3)	8 (12,9)	0 (0,0)	<0,000	0,409
Kecemasan ringan	0 (0,0)	12 (54,5)	9 (40,9)	1 (4,5)		
Kecemasan sedang	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)		
Kecemasan berat	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)		

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak insomnia dan tidak cemas yaitu 16 mahasiswa (25,8%). Mahasiswa yang hanya mengalami insomnia ringan sedikit lebih tinggi yaitu 38 mahasiswa (61,3%) daripada mahasiswa dengan kecemasan dan insomnia ringan yaitu 12 mahasiswa (54,4%). Selain itu pada mahasiswa dengan kecemasan ringan yang juga mengalami insomnia sedang lebih banyak terjadi yaitu 9 mahasiswa (40,9%) daripada mahasiswa yang hanya mengalami insomnia sedang ataupun berat tanpa mengalami cemas (masing-masing 12,9% dan 0,0%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai $r = 0,409$ $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan tersebut

memiliki tingkat keeratan hubungan yang cukup. Nilai korelasi bertanda positif bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa maka semakin tinggi pula kejadian insomnia.

Dari hasil yang didapatkan, bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan yang terdampak dengan kejadian insomnia dengan nilai $p < 0,000$. Penelitian lain yang dilakukan oleh Warja *et al.*, (2019) juga mengungkapkan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia saling berhubungan dibuktikan dengan nilai sebesar 0,032 atau $p < 0,05$ yang berarti adanya hubungan yang bermakna antara keduanya. Mahasiswa merasakan cemas berlebih akibat terlalu keras dalam berfikir, sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, dan kesulitan dalam mengontrol emosi dapat memberikan pengaruh pada peningkatan ketegangan sehingga membuat mahasiswa kesulitan dalam mengatur pola tidurnya. Apabila hal tersebut terjadi berulang kali maka bisa mengakibatkan kejadian insomnia yang lebih serius dari sebelumnya (Hastuti *et al.*, 2016).

Rasa cemas dapat menimbulkan terjadinya insomnia dengan adanya pengaruh mekanisme HPA-axis yang dicetuskan oleh AVP dan CRF (Martin *et al.*, 2013). Peran hipotalamus di otak mengakibatkan CRF aktif dan merangsang CRH kemudian hipofisis anterior akan melepaskan ACTH supaya dapat merangsang kelenjar adrenal yang mengakibatkan terjadinya pengeluaran hormon kortisol (Meyer, 2017). Ketika hormon kortisol meningkat, maka akan terjadi proses peningkatan sistem keterjagaan sehingga mengalami insomnia (Luh *et al.*, 2013).

Diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa yang tidak mengalami cemas yaitu sebesar 73,8% dan yang mengalami kecemasan ringan yaitu 22 mahasiswa 26,2%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba (2021) bahwa 61,1% mahasiswa tidak mengalami cemas dan hanya 18,1% yang mengalami kecemasan ringan. Kecemasan yang timbul sebagai akibat dari kesulitan mengontrol emosi, serta faktor lingkungan seperti akademik di bidang kedokteran dimana mahasiswa harus mempelajari materi yang sangat banyak (Saba *et al.*, 2018).

Gambaran insomnia pada mahasiswa menunjukkan bahwa banyak yang mengalami insomnia ringan yaitu 59,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Yoyada *et al.*, (2017) bahwa pada mahasiswa kedokteran didapatkan angka insomnia tinggi sebanyak 41,5%. Pada umumnya insomnia terjadi karena beberapa penyebab, antara lain kecemasan serta perubahan lingkungan, obat-obatan, dan lain-lain sehingga kualitas tidur menjadi terganggu (Ahmad *et al.*, 2022).

Nilai korelasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia yaitu $r = 0,409$ yang berarti kekuatan hubungan antar keduanya tergolong sedang. Hal ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yudha *et al.*, (2017) bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia serta memiliki kekuatan hubungan yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka mahasiswa semakin mengalami kejadian insomnia.

Sebanyak 71,4% mahasiswa tidak sedang dalam masalah, sedangkan 20,2% mahasiswa memiliki masalah terhadap akademiknya. Hal ini didukung oleh penelitian Ramadhan *et al.*, (2019) dimana beban akademik pada bidang kedokteran sangatlah berat dan

mahasiswa perlu belajar dengan materi yang banyak, adaptasi dengan kurikulum yang berbeda sehingga menyebabkan terjadinya kecemasan pada mahasiswa.

Pada penelitian ini, proses pengambilan data responden hanya dilakukan dengan menggunakan kuesioner secara *online* dimana ada kemungkinan terjadi perbedaan persepsi, pendapat dan pemikiran tiap responden. Selain itu juga terdapat faktor lainnya yaitu faktor kejujuran pada saat pengerjaan kuesioner. Penelitian ini hanya menggambarkan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memfokuskan pada 1 angkatan mahasiswa yaitu angkatan 2021 sehingga hasil penelitian ini tidak terdapat perbandingan setiap angkatan. Peneliti juga tidak meneliti terkait dengan stressor psikososial secara spesifik dimana hal tersebut dapat menyebabkan gangguan psikososial terhadap responden.

4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tingkat kecemasan mahasiswa berurutan dari yang paling banyak hingga sedikit yaitu sebagai berikut : 62 mahasiswa tidak cemas (73,8%) , 22 mahasiswa kecemasan tingkat ringan (26,2%), tidak ada kecemasan tingkat sedang dan berat (0%). Mahasiswa yang mengalami insomnia ringan sebanyak 50 mahasiswa (59,5%). Sedangkan sebanyak 17 mahasiswa (20,2%) mengalami insomnia sedang, 16 mahasiswa (19,0%) tidak insomnia, dan 1 mahasiswa (1,2%) menderita insomnia berat. Hasil uji korelasi hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Universitas Islam Sultan Agung Semarang adalah $r = 0,409$ yaitu keeratan hubungan antar keduanya tergolong cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S.R., Anissa, M. and Triana, R. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah', *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), pp. 1–7. doi:10.24269/ijhs.v6i1.3936.
- Hastuti, R.Y., Sukandar, A. and Nurhayati, T. (2016) 'Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten', *Jurnal Motorik*, 11(22), pp. 9–21.
- Luh, N., Ayu, P., Iswari, M., Ayu, A., Wahyuni, S., (2013) Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis.
- Martin, E.I., Ressler, K.J., Binder, E., Nemeroff, C.B., (2009). The Neurobiology of Anxiety Disorders: Brain Imaging, Genetics, and Psychoneuroendocrinology. *Psychiatric Clinics of North America* 32, 549–575. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.05.004>.

-
- Meyer, T. and Herrmann-Lingen, C. (2017) *Natriuretic Peptides in Anxiety and Panic Disorder*. 1st edn, *Vitamins and Hormones*. 1st edn. Elsevier Inc. doi:10.1016/bs.vh.2016.08.002.
- Ramadhan, A.F., Sukohar, A. and Saftarina, F. (2019) 'Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Medula*, 9(1), pp. 78–82. Available at: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2355>.
- Saba, R.T., Lisiswanti, R. and B, E.C. (2018) 'Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung', *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 7, pp. 12–16.
- Warja, I., Afni, N., Yani, A., (2019). Hubungan Stres dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu
- Yoyada, W., Putra, D., Hadiati, T., As, W.S., (2017). Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang dan Non Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6, 1361–1369.
- Yudha, S., Halis, F. and Widiana, E. (2017) 'Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester (uas) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Nursing News*, 2(1), pp. 543–554.