

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

**Rafael Angga Kusuma Putra.<sup>1</sup>, Susy Olivia Lontoh<sup>2</sup> <sup>1</sup>**

Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [rafael.405190189@stu.untar.ac.id](mailto:rafael.405190189@stu.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas  
Tarumanagara Jakarta

Email: [olivialontoh1925@gmail.com](mailto:olivialontoh1925@gmail.com)

Korespondensi: dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed, (0818813286)

### **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%), Hasil uji statistik Prevalance Risk (PR) sebesar 5,94 (PR>1) artinya, pada penelitian kali ini di dapatkan yang terkena insomnia golongan berat memiliki resiko 5.94 kali lebih tinggi untuk memiliki kecemasan yang tergolong berat dibandingkan responden yang memiliki insomnia yang tergolong ringan. 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 results of the Prevalence Risk (PR) statistical test of 5.94 (PR > 1) means, in this study it was found that those affected by severe insomnia had a 5.94 times higher risk of having severe anxiety than respondents who had mild insomnia. 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*

## **PENDAHULUAN**

*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V)* mengartikan insomnia ialah suatu keadaan gangguan pada siklus tidur manusia yang memiliki kurun waktu setidaknya satu bulan, insomnia dapat mengganggu aktifitas penderitanya dan menyebabkan mereka tidak dapat memulai tidurnya dengan baik. biasanya ditandai dengan rasa gelisah sebelum tidur dan lebih dari setengah jam untuk memulai tidur mereka.<sup>1</sup>

Tidur dikenal sebagai suatu proses fisiologis yang mana aktifitas tidur dinilai sangat baik untuk kinerja otak yang lebih baik. sebaiknya sebagai manusia yang mana tidur adalah merupakan bagian dari kebutuhannya, dapat berjalan dengan baik sehingga menciptakan tidur yang berkualitas. Sedangkan gejala kurangnya tidur mayoritas ditandai dengan lesu, menguap, mengantuk, kelopak mata bengkak, dan konjungtiva merah. Aktifita tidur yang berkualitas dapat menjadikan jumlah tidur REM (*Rapid Eye Movement*) & NREM (*NonRapid Eye Movement*) secara sempurna.<sup>2</sup>

Hal ini pernah diteliti oleh *Centers for*

*Disease Control and Prevention (CDC)* tepatnya di tahun 2014 yang mana pada tahun tersebut disebutkan bahwa masyarakat Amerika serikat yang berumur lebih dari delapan belas tahun, memiliki waktu tidur yang cukup sedikit, yakni kurang dari tujuh jam. Menurut Stranges et al, sebanyak 16,6% komunitas yang terdiri dari gabungan delapan Negara di Afrika-Asia, menderita gangguan tidur dari level sedang sampai dengan level sulit. Data sampel orang bermasalah tidur di Asia bermacam-macam dari 3,9% (pada daerah Purworejo, Indonesia dan Nairobi, Kenya) dan tercatat paling tinggi yaitu 40% (pada daerah Matlab, Bangladesh).<sup>3</sup>

Kesulitan memiliki kualitas tidur yang baik juga banyak dialami oleh mahasiswa kedokteran. Tidak menutup kemungkinan, mereka sangat banyak dihadapkan pada intensitas pembelajaran yang padat, tugas dan praktikum yang memerlukan tingginya konsentrasi serta *life style*. Menurut penelitian dari Hong Kong, prevalensi yang tinggi ( $\geq 40\%$ ) dari para mahasiswa dengan jangka tidur malam yang relatif singkat (<7 jam per hari) dengan kualitas tidur yang buruk, dapat diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.<sup>4</sup>

Pada masa pandemic Covid-19, masalah kurangnya tidur semakin memburuk hal ini pernah diteliti oleh University of Ottawa yang menemukan sebanyak hamper 190.000 orang terdampak oleh pandemic ini memiliki level kecemasan serta *Post Traumatic Stress Disorder* yang tercatat buruk dibandingkan dengan sebelum adanya pandemic. Dan buruknya, insomnia menduduki peningkatan paling atas yaitu 23,87%.<sup>5</sup>

Kecemasan merupakan suatu gangguan emosional yang terjadi dalam diri manusia. Hampir semua orang pernah merasakan suatu kecemasan, baik itu disebabkan oleh hal-hal sederhana, atau diakibatkan oleh emosinya. Institute for Health Metrix and Evaluation memperkirakan sebanyak 970 juta orang terganggu mentalnya pada

tahun 2017. Dan yang paling mayoritas yakni jenis kecemasan, tercatat sebesar 3,76 persen dari populasi.<sup>6</sup>

Karena hal ini membuktikan bahwa ditemukannya hubungan yang signifikan antar kualitas tidur mahasiswa dengan masalah psikologisnya. Tercatat skitar 17,3% dan 19,7% dari jumlah keseluruhan mahasiswa yang terlibat dalam sampel penelitian, mereka merasa dalam gejala depresi dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya jam tidur ideal. Yang paling menyebabkan yakni masalah depresi yang dialami oleh mahasiswa tersebut.<sup>6</sup>

Berdasarkan uraian di atas penting untuk mengetahui gambaran insomnia serta tingkat kecemasan dikalangan mahasiswa/I kedokteran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode Cross Sectional, Hal ini dilakukan untuk mengetahui hubungan Insomnia dengan Kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara di Jakarta dan untuk teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan cluster random sampling yang bearti peneliti membagi populasi menjadi beberapa kelompok. DiKriteria inklusi untuk penelitian ini adalah Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021, Bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian dan tanda tangan pada informconsent.

Kriteria eklusi untuk penelitian ini adalah Tidak Bersedia sebagai partisipan dan yang tidak mengisi kuisisioner tidak lengkap, meminum obat tidur atau obat penenang, memiliki Riwayat Mental Disorder yang parah.

Untuk menghitung besar sampel penelitian digunakan rumus Lemeshow dan teknik pengambilan sampel menggunakan Stratified Random Sampling Dari perhitungan didapatkan perkiraan besar sampel yang dibutuhkan adalah 94 responden.

Pengumpulan data oleh peneliti dilakukan dengan cara Mahasiswa/I yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diberikan kuisisioner *HARS* dan Kuisisioner *ISI* dalam bentuk Gform lalu mahasiswa/I di minta tolong mengisi Gform sesuai apa yang mereka rasakan dengan jujur setelah itu, data yang terkumpul kemudian diinputkan kedalam program computer.

Proses data dilakukan secara komputerisasi menggunakan software. Analisis data berupa deskriptif dan analitik. Data karakteristik responden yang berskala nominal dan ordinal disajikan dalam distribusi frekuensi dan persen dalam bentuk tabel dan grafik. Menggunakan Uji Chi-Square untuk menganalisis hubungan antar variabel. Jika nilai  $p < 0,05$  maka p-value dianggap signifikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik 94 Responden Penelitian Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2020 – 2021**

Karakteristik	Jumlah (%) N == 94	Mean; SD	Median (Min; Max)
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-Laki	18 (19.1%)	-	-
Perempuan	76 (80.9%)	-	-
Usia	-	19.12; 1.690	21 (17; 29)
<b>Angkatan</b>			
2020	42 (44.7%)	-	-
2021	52 (55.3%)	-	-
<b>Insomnia</b>			
Ringan	66 (70.2%)	-	-
Sedang	22 (23.4%)	-	-
Berat	6 (6.4%)	-	-
<b>Kecemasan</b>			
Ringan	43 (45.7%)	-	-
Sedang	31 (33.0%)	-	-
Berat	14 (14.9%)	-	-
Berat Sekali	6 (6.4%)	-	-

Berdasarkan tabel 1 Distribusi Karakteristik, sebanyak 18 responden

(19,1%) dari total 94 mahasiswa adalah laki-laki, dan 76 responden (80,9%) adalah perempuan. Rentang usia responden penelitian ini adalah 17-29 tahun dengan rerata 19,12 tahun dan median 21 tahun. Cara pengambilan sampel adalah menggunakan cluster random sampling berdasarkan angkatan, dan masing masing angkatan berjumlah 42 responden pada Angkatan 2020

sedangkan 52 responden pada Angkatan 2021. Dari total 94 mahasiswa, 66 mahasiswa (70,2%) termasuk kategori insomnia ringan, 22 mahasiswa (23,4%) termasuk kategori insomnia sedang, dan 6 mahasiswa termasuk kategori insomnia berat. Sedangkan dari segi kecemasan 43 mahasiswa (45,7%) termasuk kategori kecemasan ringan, 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.

**Tabel 2 Hubungan Insomnia dengan Tingkat Kecemasan**

Variabel	Kecemasan	Berat	Total	P Value	PR
Insomnia Ringan	40 (60.6%)	25 (38.5%)	65 (100%)		
Berat	3 (10.3%)	26 (89.79%)	26 (100%)	000	5.94
Total	43 (45.7%)	51 (54.3%)	94 (100%)		

Berdasarkan tabel 2 didapatkan 65 mahasiswa yang tergolong insomnia ringan, sebanyak 40 mahasiswa memiliki insomnia ringan dengan kecemasan ringan (60.6%). Lalu 25 mahasiswa memiliki insomnia dengan kecemasan berat (38.5%). Dari 29 mahasiswa yang tergolong insomnia berat, sebanyak 3 mahasiswa memiliki insomnia berat dengan kecemasan ringan (10.3%), lalu terdapat 26 mahasiswa memiliki insomnia berat dengan kecemasan Berat (89.7%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji chi square*, diperoleh nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021.

Hasil uji statistik *Prevalance Risk (PR)* sebesar 5,94 ( $PR > 1$ ) artinya, pada penelitian kali ini di dapatkan yang terkena insomnia golongan berat memiliki resiko 5.94 kali lebih tinggi untuk memiliki kecemasan yang tergolong berat dibandingkan responden yang memiliki

insomnia yang tergolong ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Warja, dkk pada tahun 2019 menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan masyarakat Unismuh Palu, dimana  $p$  value = 0,032 ( $p < 0,005$ ) artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa variable tersebut memiliki hubungan yang signifikan.<sup>7</sup> Data lain mengungkapkan bahwa adanya hubungan antara insomnia dengan tingkat kecemasan. Dari hasil analisis diperoleh  $OR = 0,094$  artinya subjek yang memiliki insomnia berat mempunyai peluang 0,094 kali untuk mengalami kecemasan Berat dibandingkan subjek yang memiliki insomnia ringan (Demur, 2018).<sup>8</sup>

Tidak dapat dihiraukan pula waktu pengambilan sampel penelitian ini, yakni semasa *lockdown* pandemi global COVID-19 tengah berlangsung. Penyakit COVID-19 disebabkan oleh *coronavirus* yang dikenal dengan SARS-CoV-2. Virus ini pertama diidentifikasi di *Wuhan, China* pada bulan Desember 2019 dan menyebar dengan cepat tidak hanya di China, namun juga di seluruh dunia. Alhasil, pemerintah dari berbagai negara telah menutup berbagai institusi pendidikan dengan tujuan membatasi derajat infeksi dari virus tersebut. Berbagai aktivitas di tempat umum, termasuk kegiatan perkuliahan, dihentikan sementara waktu dan diganti dengan pembelajaran secara dalam jaringan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020-2021, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa kedokteran adalah dari 94 responden dinyatakan terdapat 66 mahasiswa yang mengalami insomnia Ringan, lalu juga terdapat 22 mahasiswa mengalami insomnia yang tergolong sedang dan 6 mahasiswa termasuk kategori insomnia berat.
2. Gambaran tingkat kecemasan

pada mahasiswa kedokteran terdapat 43 mahasiswa memiliki kecemasan ringan, lalu 31 mahasiswa termasuk kategori kecemasan sedang, 14 mahasiswa termasuk kategori kecemasan berat dan terdapat 6 mahasiswa termasuk kategori kecemasan berat sekali.

3. Terdapat Hubungan yang signifikan karena di dapatkan Nilai  $P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk peneliti selanjutnya, berupa:

1. Menambahkan kriteria eksklusi dengan menyingkirkan responden yang

tidak mengalami insomnia sama sekali dan tidak memiliki rasa cemas sama sekali.

2. Mengambil sampel penelitian secara langsung dengan mahasiswa dan menjelaskan pertanyaan di dalam kuisioner untuk memastikan responden telah mengerti maksud dari pertanyaan sebelum menjawab kuisioner tersebut.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah memberi wadah sehingga dapat diselesaikannya penelitian ini; Dr. dr. Noer Saellan Tadjudin, Sp. KJ selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara; dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing Skripsi; dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC selaku Ketua Unit Penelitian dan Publikasi Ilmiah FK UNTAR; dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC selaku pembimbing akademik; serta para responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Vinang, Vahia N. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5: A quick glance. United States: Indian Journal of Psychiatry;2013.
2. Deilens, Gaétane. Rapid Eye Movement and Non-Rapid Eye Movement Sleep Contributions in Memory Consolidation and Resistance to Retroactive Interference for Verbal Material. United States: Associated Professional Sleep Societies, LLC;2013.
3. Stranges, Saverio. Sleep Problems: An Emerging Global Epidemic? Findings From the INDEPTH WHO-SAGE Study Among More Than 40,000 Older Adults From 8 Countries Across Africa and Asia. United Kingdom : Associated Professional Sleep Societies, LLC;2012  
Available At:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3397790/>
4. Suni, Eric. How Much Sleep Do We

Really Need. America: OneCare Media, LLC;2021

5. Wilk, Piotr. Geographic Variation in Short and Long Sleep Duration and Poor Sleep Quality: A Multilevel Analysis Using the 2015-2018 Canadian Community Health Survey. United State: Pubmed;2020

6. Warja K. Hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia

padamahasiswa reguler yang sedang

menyusun skripsi di fakultaskesehatan

masyarakat unismuh palu. Palu: Fakultas

Kesehatan masyarakat UNISMUH Palu;2019.

7. Demur. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada pasien terpasang infus di ruang rawat inap interne rsud dr. Achmad mochtar bukitinggi. Bukit Tinggi: Jurnal Kesehatan Perintis Vol 5; 2018

8. *World Health Organization*. update on coronavirus disease in Indonesia.

Geneva: World Health Organization;2020