

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020 FK UNIMUS PADA TAHUN PERTAMA

Anggita Nur Fadila<sup>1\*</sup>, Ratih Widayati<sup>2</sup>, Wijayanti Fuad<sup>3</sup>

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : anggitanurfadila.unimus@gmail.com

### ABSTRAK

Insomnia yaitu rasa tidak puas terhadap kualitas dan kuantitas tidur dengan kesulitan dalam mempertahankan ataupun memulai tidur. Penyebab umum dari insomnia salah satunya adalah kecemasan. Mahasiswa kedokteran rentan mengalami kecemasan, dimana pendidikan kedokteran mempunyai sistem pembelajaran yang berbeda daripada pendidikan di fakultas yang lain. Kecemasan bisa berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa, sebab kecemasan cenderung menghasilkan distorsi persepsi dan kebingungan. Sehingga tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran di tahun pertama. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2021 di Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian ini mempergunakan desain observasional analitik memanfaatkan pendekatan *cross sectional* dengan populasi sebesar 145 mahasiswa FK UNIMUS pada tahun pertama dan didapatkan sampel penelitian 102 mahasiswa kedokteran yang diperoleh melalui *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner ZRAS dan KSPBJ Insomnia Rating Scale. Data dianalisis menggunakan korelasi *rank spearmen*. Dari hasil penelitian didapatkan yaitu mayoritas mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran sebesar 0,498 dengan  $p\ value = 0,000$  ( $p\ value < 0,05$ ). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang tahun pertama.

**Kata kunci** : insomnia, mahasiswa kedokteran, tingkat kecemasan

### ABSTRACT

*Insomnia as a quality of sleep quantity and quality with complaints of difficulty initiating and maintaining sleep. This anxiety can affect student learning outcomes, because of confusion about distortion of perception and confusion. So the purpose of this study is to find out whether there is a relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in college students. This research was conducted in November 2021 at Muhammadiyah Semarang University. This study used an observational analytic design using a cross-sectional approach with a population of 145 FK UNIMUS students in the first year and a sample of 102 medical students obtained through simple random sampling. Data were collected by using ZRAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) and KSPBJ Insomnia Rating Scale questionnaires. Data were analyzed using rank spearmen correlation. The results show that most medical students experience anxiety. The results of the analysis obtained that the correlation coefficient between anxiety levels and the incidence of insomnia in medical students was 0.498 with  $p\ value = 0.000$  ( $p\ value < 0.05$ ). There is a significant relationship between the level of anxiety and the incidence of insomnia in the first year students of the medical faculty of the University of Muhammadiyah Semarang.*

**Keywords** : anxiety levels, insomnia, medical students

### PENDAHULUAN

Insomnia didefinisikan sebagai keluhan mengenai kesulitan dalam memulai tidur serta mempertahankan kondisi tidur minimal satu bulan terakhir (Heny et al, 2017; DSM IV-TR, 2000). Kemudian, proses tertidur dapat dikelompokkan meliputi *Non Rapid Eye Movement* (NREM) serta dilanjutkan dengan *Rapid Eye Movement* (REM) (Kaplan, Sadock; 2010).

Secara umum insomnia diawali dari timbulnya beberapa gejala yaitu sulit jatuh tertidur, kerap kali terbangun di malam hari dan sulit kembali tertidur, tidak merasakan kesegaran, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, gangguan mood, mengantuk siang hari dan penurunan kinerja (Devi & Samreen, 2018). Adapun, faktor risiko yang meningkat kan terjadinya insomnia salah satunya jenis kelamin, usia, gangguan kesehatan mental, stress, kafein, nikotin, alkohol, kebiasaan tidur yang buruk dan makan terlalu banyak di malam hari (Heny et al, 2017; Devi & Samreen, 2018; Kaplan & Sadock, 2010).

ICD 10 membagi kejadian insomnia menjadi 2 menurut klasifikasinya yaitu organik dan non organik (*dyssomnia* dan *parasomnia*). Sedangkan, WHO memasukan insomnia dalam golongan *disorder of initiating and maintaining sleeps* dan membagi ke dalam 3 golongan yakni *Transient Insomnia*, *Short term insomnia*, serta *Long term Insomnia* (Anggun F & Hariyadi S, 2012). Merujuk garis besarnya, tidur bisa terbagi atas 2 tahapan yakni *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM). Untuk seseorang, tidur bermula dengan tahapan NREM mencakup 4 tahap lalu berlanjut ke fase REM. Fase NREM atau fase dimana bola mata bergerak melambat, terjadi penurunan aktivitas fisiologis misalnya tekanan darah yang menurun, detak jantung juga pernafasan dan apabila dilaksanakan pemeriksaan memakai *electroencephalography* (EEG) bisa diperoleh gelombang yang kian melambat dengan amplitudo yang lebih besar. Lalu, fase REM ialah fase dimana ada aktivitas otak yang meningkat. Gelombang otak kian tidak sinkron dan cepat semacam gelombang otak ketika seseorang terjaga. Laju pernafasannya kian dalam, ireguler dan cepat. Pergerakan mata kian aktif menuju ke berbagai arah meskipun kelopak mata tertutup dan untuk sementara waktu terjadi kekakuan otot ekstremitas. Terjadi peningkatan detak jantung seiring peningkatan tekanan darah. Inilah fase yang mana banyak orang bermimpi (Amir N, 2013).

Kriteria diagnosis insomnia menurut DSM-IV ialah keluhan yang banyak dirasakan yakni sulit mempertahankan bahkan mengawali tidur ataupun tidur yang sifatnya tidak membawa kesegaran setidaknya 1 bulan, kelelahan di siang hari ataupun gangguan tidur, gangguan tidur terjadinya tidak semata-mata sepanjang perjalanan gangguan narkolepsi, gangguan ini terjadinya bukan hanya sepanjang perjalanan gangguan jiwa lainnya dan Gangguan ini bukanlah diakibatkan efek fisiologi langsung oleh sebuah zat (Choueiry N, 2016). Kecemasan yakni respons atas suatu situasi yang mengancam serta ini adalah hal yang normal terjadi atau disebut juga sekumpulan kondisi yang memberikan gambaran penting terkait kecemasan berlebih diikuti dengan respon fisiologis, emosional dan perilaku (Kaplan & Sadock, 2010). Sehingga, kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan ketakutan yang menyeluruh dan kondisi emosi tanpa objek tertentu (Hawari D, 2008). Kecemasan ditandai dengan perasaan tidak senang, sifatnya samar-samar, kerap kali rasa cemas diikuti dengan gejala otonomik di antaranya gangguan lambung, gelisah, kekakuan pada dada, palpitasi, berkeringat, dan nyeri kepala (Kaplan & Sadock, 2010). Kecemasan adalah respon pada kondisi tertentu yang menjadi ancaman dan juga termasuk sesuatu yang normal seiring pengalaman baru, perubahan, perkembangan, ataupun yang belum pernah dilaksanakan, serta sebagai penentu arti hidup dan identitas diri (Quek T Et Al, 2019).

Adapun sejumlah teori terkait hal-hal yang menyebabkan kecemasan salah satunya ialah teori psikologis yang terdiri dari 3 (teori psikoanalitik, teori perilaku dan teori eksistensial), teori psikososial yang terdiri dari 3 (teori psikodinamika, teori interpersonal, teori kognitif dan teori humanistic) dan terakhir teori biologis yang terdiri dari 2 (sistem saraf otonom dan *neurotransmitter*) (Vos T, 2012). Kemudian gejala umum dan keluhan yang berhubungan dengan kecemasan bisa dibagi atas gejala somatik dan psikologis. Gejala somatik ialah disfungsi genitourinaria, iritabilitas kardiovaskuler, gangguan fungsi gastrointestinal, sindrom hiperventilasi dan tegang pada otot. Lalu, gejala psikologis ketakutan, keraguan, rasa percaya diri menghilang, tidak bisa diam, resah, gelisah, mudah lupa dan sebagainya. Penegakkan diagnosis pada kecemasan yaitu penderita perlu memperlihatkan anxietas selaku gejala

primer yang berjalan hampir setiap hari guna beberapa minggu hingga bulan, over-aktivitas otonomi, ketegangan motoric, pada anak-anak banyak dijumpai terdapat kebutuhan berlebihan agar ditenangkan (*reassurance*) dan terdapat gejala lainnya yang bersifat sementara (PPDGJ-III).

Lalu tingkat kecemasan dibagi menjadi 3 yaitu ansietas ringan dimana ketegangan pada kehidupan sehari-hari oleh karenanya mengakibatkan individu kian waspada dan membuat lahan persepsi itu meningkat, ansietas sedang dimana memungkinkan individu guna membuat pemusatan meskipun penting dan mengabaikan yang lainnya dan ansietas berat kondisi dimana Kecemasan yang sangatlah membuat lahan persepsi individu berkurang (Saswati, 2020). Insomnia di Indonesia memiliki angka prevalensi mencapai 10% dari populasi penduduk atau sekitar 28 juta orang. Angka yang tinggi ini dihubungkan dengan meningkatnya masalah yang ada seperti kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2018). Sedangkan, mengacu hasil Riskesdas pada 2018 didapatkan bahwa di Indonesia memiliki prevalensi kecemasan sejumlah 6% untuk usia melebihi 15 tahun atau sejumlah 14 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional dimana ini ditunjukkan dengan beberapa gejala depresi dan kecemasan (Thinagar & Westa, 2017; Riskesdas, 2018).

Secara global pada tahun 2010, kurang lebih 273 juta (4,5% dari populasi) mengalami gangguan kecemasan. Terjadinya hal ini lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki. Dimana pada laki-laki prevalensinya kurang lebih 2,8% dan perempuan mencapai 5,2% (Fitriani, 2018). Sedangkan, di Indonesia berdasar hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 prevalensi terkait gangguan kecemasan menunjukkan bahwasannya bagi usia 15 tahun ke atas sekitar 6% ataupun sebanyak 14 juta penduduk di Indonesia menderita gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan beragam gejala depresi dan kecemasan (Riskesdas, 2018). Adapun faktor-faktor yang dapat mengakibatkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah mahasiswa yang memiliki ciri kepribadian perfeksionis dan ambisius, beban di akademiknya, beban keuangan, kekurangan tidur, riwayat keluarga dan trauma emosional (Cahyanti, 2011). Kemudian, penyebab kecemasan pada mahasiswa kedokteran juga dapat dibagi menjadi 2 yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal ini bisa berwujud tuntutan orang tua, beban pelajaran, tugas kuliah, mendapatkan nilai kecil serta penyesuaian sosial di lingkungan kampus nya. Adapun faktor internal berupa perubahan kebiasaan belajar, tanggung jawab, dan perubahan kebiasaan tidur. Sedangkan, penyebab insomnia pada mahasiswa kedokteran yaitu durasi lama dan intensitas tinggi pada studinya, tugas klinis mencakup panggilan malam untuk bertugas, gaya hidup, dan pekerjaan yang menantang secara emosional (Gaultney, 2013).

Sehingga penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan, kejadian insomnia dan juga hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia di kalangan mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun pertama. Dimana, kemudian hari jika terdapat mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan maupun insomnia agar dapat ditangani sehingga memberikan performa yang lebih baik dalam melaksanakan pembelajaran..

## **METODE**

Metode kuantitatif dipergunakan pada penelitian ini yaitu observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2021. Populasi sebesar 145 mahasiswa dan didapatkan sampel mahasiswa angkatan 2020 FK UNIMUS berjumlah 102 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria inklusi meliputi bersedia menjadi responden, mahasiswa angkatan 2020 tercatat aktif mengikuti perkuliahan dan sehat jiwa saat wawancara.

Kemudian, untuk pengumpulan data melalui kuesioner dan penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat. Penelitian ini menggunakan kuesioner ZRAS (*Zung Self-*

*Rating Anxiety Scale*) mengenai kecemasan dan kuesioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale* mengenai insomnia yang telah di uji validitas dan realibilitasnya. Penelitian ini dilakukan setelah *ethical clearance* dari KEPK FK Unimus Semarang diterbitkan dengan nomor No. 114 / EC / FK / 2021.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Hasil Analisis Univariat**

Karakteristik		Jumlah (N = 102)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	26.5
	Perempuan	75	73.5
Usia	16-17 Tahun	1	1.0
	18-19 Tahun	74	72.5
	20-21 Tahun	27	26.5
	>22 Tahun	0	0
Status	Sudah Menikah	0	0
	Belum Menikah	102	100
Tempat Tinggal	Dengan Orang Tua	82	80.4
	Dengan Saudara	4	3.9
	Indekos	16	15.7
Tingkat Kecemasan	Tidak ada kecemasan	18	17.6
	Kecemasan ringan	42	41.2
	Kecemasan sedang	36	35.3
	Kecemasan berat	6	5.9
Kejadian Insomnia	Tidak ada insomnia	26	25.5
	Insomnia ringan	46	45.1
	Insomnia berat	29	28.4
	Insomnia sangat berat	1	1.0

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2020 menurut jenis kelamin didapatkan hasil dimana mayoritas ialah perempuan dengan persentase sejumlah 75 (73.5%) orang, untuk mayoritas kelompok usia terbanyak adalah 18-19 tahun dengan jumlah 74 (72.5%) orang. Kemudian, untuk status dari mahasiswa Angkatan 2020 keseluruhan berstatus belum menikah yaitu sebanyak 102 (100%) orang dan sebagian besar mahasiswa bertempat tinggal bersama dengan orang tua nya yaitu 82 (80.4%) orang. Sedangkan, untuk tingkat kecemasan dan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 pada tahun pertama mayoritas mengalami tingkat kecemasan ringan sebesar 42 (41.2%) orang dan insomnia ringan 46 (45.1%) orang.

### Analisis Bivariat

Berdasarkan pada Tabel 2, didapatkan bahwa responden dengan kategori tidak mengalami kecemasan berdasarkan derajat insomnia dapat diperoleh paling banyak tidak mengalami insomnia dengan persentase 15 (14.7%) orang, kemudian insomnia ringan sebanyak 3 (2.9%) orang, insomnia berat maupun insomniasangat berat diperoleh hasil masing-masing 0 (0%) orang. Untuk mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan, mayoritas mengalami insomnia ringan sebanyak 23 (22.5%) orang, kemudian insomnia berat 12 (11.8%), tidak mengalami insomnia 7 (6.9%) orang dan insomnia sangat berat 0 (0%) orang. Selanjutnya, mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang paling banyak mengalami insomnia ringan sebesar 18 (17.6%) orang, kemudian insomnia berat 14 (13.7%) orang, tidak mengalami insomnia 4 (3.9%) orang dan insomnia sangat berat 0 (0%) orang. Sedangkan, mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat, jika berdasarkan derajat insomnia

paling banyak mengalami insomnia berat sebesar 3 (2.9%) orang, kemudian insomnia ringan 2 (2%) orang, insomnia sangat berat 1 (1%) orang dan yang tidak mengalami insomnia 0 (0%) orang. Sehingga dapat diakumulasikan bahwa tingkat kecemasan ringan dengan kejadian insomnia diperoleh persentase akumulasi 34,3%, hal ini lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan sedang dengan kejadian insomnia sebesar 31,3%, tingkat kecemasan berat dengan kejadian insomnia sebesar 4,9% dan yang tidak mengalami kecemasan dengan kejadian insomnia sebesar 2,9%. Kemudian pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman* didapatkan nilai  $p\ value = 0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan dan nilai koefisien korelasi ( $r = 0,498$ ) dimana hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 fakultas kedokteran UNIMUS pada tahun pertama adalah cukup (0,26 – 0,50).

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat**

Tingkat Kecemasan	Insomnia								<i>Spearman</i>	
	Tidak		Ringan		Berat		Sangat Berat			
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	Koefisien Korelasi	$p\ value$
Tidak ada	15	14.7	3	2.9	0	0	0	0	0.498	0.000
Ringan	7	6.9	23	22.5	12	11.8	0	0		
Sedang	4	3.9	18	17.6	14	13.7	0	0		
Berat	0	0	2	2.0	3	2.9	1	1.0		

## PEMBAHASAN

Dari penelitian ini diperoleh subyek penelitiannya yakni mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas muhammadiyah semarang angkatan 2020 sebanyak 102 orang dengan kisaran umur 16-20 tahun. Kelompok paling banyak yakni berumur 18 - 19 tahun yaitu 74 (72,5%) mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2018 bahwa syarat usia minimal calon peserta didik baru kelas 1 SD ialah 6 tahun. Sehingga normal ditemukan usia mahasiswa yang telah melalui jenjang pendidikan SMA (pendidikan 12 tahun) adalah 18 - 19 tahun (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2018).

Penelitian ini menunjukkan bahwasannya angka kejadian gangguan kecemasan pada mahasiswa itu cukup besar yaitu 82,4%. Hal ini sejalan dengan riset yang dilaksanakan Bibi Kulsoom dan Nasir Ali Afsar di Alfaisal University, Saudi Arabia, memperlihatkan bahwasannya prevalensi depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa kedokteran mencapai 63%.<sup>33</sup> Penelitian serupa yang dilakukan oleh Fitriani di Universitas Hasanuddin Makassar menunjukkan tingginya kejadian gangguan kecemasan pada mahasiswa kedokteran yaitu sebesar 78,8% (Fitriani, 2012).

Pada penelitian ini, kecemasan ringan ialah tingkatan kecemasan yang paling banyak ditemui yakni sebanyak 42 (41.2%) orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Siti Nurul Syarifah pada mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menunjukkan bahwa kecemasan ringan paling umum ditemui dibandingkan tingkat kecemasan lain yaitu sebesar 50,3% (Syarifah SN, 2013). Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 FK Unimus pada tahun pertama. Kemudian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa angka kejadian gangguan kecemasan pada mahasiswa itu cukup besar yaitu 82,4%. Jika, berdasarkan tingkatan nya mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan.

Mayoritas responden ialah perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada setiap gangguan kecemasan dalam DSM IV lebih banyak dialami perempuan daripada laki-laki. Faktor genetik dan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu seperti pelecehan seksual dan penganiayaan, yang korbannya sebagian besar perempuan, juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan di kemudian hari. Selain itu, siklus reproduksi pada perempuan yang ditandai dengan fluktuasi esterogen dan progesteron juga mempunyai potensi untuk menimbulkan gangguan kecemasan. Siklus reproduksi ini mencakup saat pubertas, gangguan disforik premenstruasi, kehamilan, laktasi, dan perimenopause (Choueiry et al, 2016). Kemudian untuk kejadian insomnia sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia ringan, dimana ini bisa dikarenakan beberapa hal di antaranya stress, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan dan lain-lain (Imadudin, 2012).

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan cukup kuat mengenai tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2002 FK Unimus pada tahun pertama. Analisis pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman* diperoleh nilainya  $\rho$  value = 0,000 dan nilainya koefisien korelasi ( $r$ ) = 0,498. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji statistik *Spearman* diperoleh nilai signifikansi  $\rho$  value < 0,05 yang maknanya ada hubungan dari tingkatan kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 fakultas kedokteran UNIMUS pada tahun pertama. Sedangkan, nilai koefisien korelasi 0,498 yang artinya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 fakultas kedokteran UNIMUS pada tahun pertama adalah cukup (0,26 – 0,50). Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan dari tingkatan kecemasan dengan kejadian insomnia, dimana kian berat tingkat kecemasan kian besar juga kemungkinan terjadinya insomnia.

Hal tersebut sejalan dengan riset yang dilaksanakan Yudha K Satria, dkk yang memperlihatkan bahwasanya tingkatan kecemasan berhubungan kuat dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan dengan  $p$  value bersor  $0,001 < \alpha 0,05$ .<sup>36</sup> Adapun riset lain yang dilaksanakan Fitriani memperlihatkan hubungan yang ada dari tingkatan kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran dengan  $p$  value  $0,0001 < \alpha 0,05$ .<sup>7</sup> Riset yang dilaksanakan Choueiry et al di Saint-Joseph University, Lebanon, menunjukkan bahwa 50,8% mahasiswa yang mengalami kecemasan berhubungan signifikan dengan terjadinya gejala insomnia ( $p < 0,0001$ ) (Yudha k, 2013; Choueiry, *Et Al*, 2016).

Gangguan tidur yang meliputi banyak gejala dan gangguan yang muncul secara bersamaan yang termasuk insomnia, hipersomnia, gangguan irama sirkadian, dan gangguan tidur lain yang berhubungan dengan tidur yang tidak cukup. Beberapa penelitian telah menemukan hubungan dua arah antara gangguan tidur dengan kecemasan, mengesankan bahwa yang satu berkontribusi terhadap perkembangan dan merupakan konsekuensi terhadap hal yang lainnya (DSMIV, 2000).

Ada beberapa mekanisme yang mungkin menyebabkan keterkaitan antara insomnia dengan kecemasan. Beberapa sumber mengemukakan bahwa penyokong neurobiologis yang sama (neurotransmitter dan struktur otak) berhubungan dengan insomnia dan kecemasan. Adapun, faktor biologis yang dapat mempengaruhi seperti peningkatan regulasi inflamasi yang berespon terhadap gangguan tidur berhubungan dengan kecemasan. Sedangkan menurut Kaneita et al, faktor lain seperti faktor genetic, sosial, dan lingkungan berkontribusi terhadap insomnia dan kecemasan.<sup>37</sup> Dan jika dikaitkan dengan status mahasiswa kedokteran itu sendiri pada tahun pertama dimana banyak yang mengalami kecemasan maupun insomnia, bisa disebabkan salah satunya karena masa peralihan dari SMA ke perkuliahan, materi pembelajaran, beban tugas, sifat ambisius dan perfeksionis dari mahasiswa tersebut maupun sistem akademik yang berbeda (Alvaro *et al*, 2013). Dan jika dikaitkan dengan status mahasiswa kedokteran itu sendiri pada tahun pertama dimana banyak yang mengalami

kecemasan maupun insomnia, bisa disebabkan salah satunya karena masa peralihan dari SMA ke perkuliahan, materi pembelajaran, beban tugas, sifat ambisius dan perfeksionis dari mahasiswa tersebut maupun sistem akademik yang berbeda (Quek & Tam, 2019). Sehingga, beberapa penyebab-penyebab tersebut bisa mengganggu pembelajaran dengan menurunkan daya ingat, menurunkan kemampuan memusatkan perhatian serta mengganggu kemampuan mengkaitkan hal yang satu dengan yang lainnya (Shakeel et al, 2019).

## KESIMPULAN

Dimana sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun pertama mengalami kecemasan ringan, sehingga diperoleh hasil persentase sebanyak 41,2%. Sebagian besar mahasiswa angkatan 2020 fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun pertama mengalami insomnia ringan, sehingga diperoleh hasil persentase sebanyak 45,1%. Terdapat korelasi yang signifikan, positif dan cukup antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun pertama. Dimana, semakin tinggi tingkat kecemasan pada seseorang maka akan semakin tinggi pula terjadi nya gangguan tidur yaitu insomnia pada mahasiswa kedokteran.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu dan menyelesaikan pembuatan artikel ini. Terima kasih kepada kedua orang tua lalu sahabat-sahabat maupun pihak terkait atas dukungan, semangat dan do'a yang diberikan selama proses penulisan jurnal ini. Tanpa adanya dukungan dan semangat yang diberikan saya tidak dapat mencapai proses seperti sekarang ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvaro, et. al. (2013). A Systemic Review Assessing Bidirectionally between Sleep Disturbances, Anxiety and Depression. 36;(7): 1059–1068.
- Amir. (2013). *Buku Ajar Psikiatri. Edisi ke-2*. Jakarta: FK UI.
- Anggun, H. (2012). Gangguan Insomnia pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3).
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fifth Edition "DSM-5"*. American: Washinton DC: American Psychiatric Publishing.
- Cahyanti. (2011). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Choueiry N, E. A. (2016). Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS ONE*, 11;(2).
- Chung K F, Y. W. (2015). Cross-Cultural And Comparative Epidemiology Of Insomnia: The Diagnostic And Statistical Manual (DSM), International Classification Of Diseases (ICD) and International Classsification Of Sleep Disorders (ICSD). *Journal Sleep Medicine* , 477-82.
- Devi P, S. S. (2018). A Review On Insomnia: The Sleep Disorder. *The Pharma Innovation Journal*, 7(12); 227-30.
- Dohnt H, G. M. (2015). Insomnia and its Symptoms in Adolescents: Comparing DSM-IV and ICSD-II Diagnosis Criteria . *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 8(3):295-299. .
- Febrianita. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

- Fitriani. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia di Kalangan Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Universitas Hasanuddin Angkatan 2017.
- Gaultney. (2013). The Prevalence of Sleep In College Student : Impact On Academic Performance. *Journal of American College Health*, 59(2):91-7.
- Hawari D. Manajemen Stres, C. d. (2008). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru.
- Heny LP, d. (2013). Pengaruh Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia di Pusat Sosial Tresna Wedha Wena Seraye Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 2(2). .
- Imadudin, M. I. (2012). *Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa FKIK UIN Angkatan 2011*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Indonesia, K. K. (2018, Juni). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018\\_1274](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274)
- Indonesia, P. M. (2018). *Penerimaan Peserta Didik Baru Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan atau Bentuk Lain yang Sederajat Nomor 14; 6; Pasal 6*.
- IV-TR, D. (2000). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV-TR)*. Washington DC: American Psychiatric Association.
- Kaplan, S. (2010). *Sinopsis Psikiatri. Edisi 2*. Tangerang: Bina Rupa Aksara Publisher.
- ICD-10 Classification of Disease Andrelated Health Problems*. Malta: WHO.
- Pedoman Praktis Diagnosis Gangguan Jiwa, D. 5. (2013). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa*. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK UNIKA Atmajaya.
- Quek T T C, T. W. (2019). The Global Prevalence Of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 16; 2735.
- Sadock BJ, S. V. (2009). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry, 10th Edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Saswati N, M. (2020). Intisari: Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Prodi Keperawatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2):336-43.
- Satria, Y. K. (2013). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Malang: Universitas Tribhuwana Tungadewi.
- Satrio Y, W. K. (2018). Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum*, 4(1):1018-19.
- Shakeel HA, e. a. (2019). Insomnia Among Medical Students : A Cross-Sectional Study. *International Joournal of Research in Medical Sciences*, 7(3):893-8.
- Stuart G, W. (2016). *Prinsip Dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa Indonesi*. Singapore: Elsevier.
- Syarifah. (2013). Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan saat Menghadapi Ujian Skill Lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- System, C. f. (2014). *Behavioral Risk Factor Surveillance System. ACS 2010-2014*. Retrieved from Census 2010: [https://www.cdc.gov/sleep/data\\_statistics.html](https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html)
- Thinagar M, W. W. (2017). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana dan Implikasi nya pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3):181-3.
- Vos T, F. A. (2012). Years Lived with Disability (YLDs) for 1160 Sequelae of 289 Diseases and Injuries 1990-2010 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study. *The Lancet*, 2163-, 380(9859).