

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

Siti Khoiroh Muflihatun¹, Zulmah Astuti², Annisa Syahra Sujianti^{3*}

S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur^{1,2,3}

*Corresponding Author : annisasyahra29@gmail.com

ABSTRAK

Tidur adalah suatu proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak akibat aktivitas sehari-hari. Insomnia umumnya didefinisikan sebagai ketidakpuasan dengan tidur baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Biasanya berhubungan kesulitan tidur, kesulitan mempertahankan tidur, karakteristik sering terbangun atau tidak bisa tidur kembali setelah bangun tidur dan lebih sering terbangun dimulai dengan ketidakmampuan untuk tertidur. Kecemasan merupakan salah satu fenomena psikiologis yang ditemui dimasyarakat. Mahasiswa Keperawatan adalah salah satu populasi yang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan. Dikarenakan tuntutan akademik, ujian, sosial lingkungan perkuliahan dan ketidakmampuan dalam mengatasi tekanan psikologis, mental. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan studi cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode Total sampling yang berjumlah 568 orang. teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan melalui google form serta uji statistik yang digunakan adalah uji *gamma*. Berdasarkan dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Gamma* didapatkan *p-value* $0,004 < 0,05$, maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, dengan nilai korelasi sebesar 0,170 yang berarti bahwa ada hubungan keterikatan antara 2 variabel dengan korelasi positif dengan nilai kekuatan antara 2 variabel yaitu sangat lemah. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kata kunci : *insomnia*, mahasiswa, tingkat kecemasan

ABSTRACT

*Sleep is a very important physiological process for humans, as it is during sleep that the recovery and Sleep is a very important physiological process for humans, because during sleep the process of recovery and repair of body cells damaged by daily activities occurs. Anxiety is a psychological phenomenon found in society. Nursing students are a population that tends to experience anxiety. Due to academic demands, exams, social environment lectures and inability to cope with psychological and mental stress. This type of research is quantitative research with a cross sectional study approach. The sampling technique in this research was carried out using a total sampling method of 568 people. The data collection technique used a questionnaire via Google from and the statistical test used was the gamma test. Based on the results of statistical tests using the Gamma test, it was obtained that the p-value was $0.004 < 0.05$, then H_1 was accepted and H_0 was rejected, which means that there is a relationship between anxiety and the incidence of insomnia in undergraduate students at Muhammadiyah University in East Kalimantan, with a correlation value of 0.170, which means that there is a relationship between the 2 variables with a positive correlation with the strength value between the 2 variables, which is very weak. So it can be concluded that there is a relationship between anxiety and the incidence of insomnia in Muhammadiyah University of East Kalimantan students. Key words: *insomnia*, *students*, *anxiety level*.*

Keywords : *anxiety levels, insomnia, students*

PENDAHULUAN

Tidur adalah suatu proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan dan perbaikan sel-sel tubuh yang rusak akibat aktivitas sehari-hari. Sedangkan istirahat adalah suatu keadaan dimana kegiatan jasmaniah menurun yang berakibat badan menjadi lebih segar. Istirahat dan tidur mempunyai fungsi yang sangat vital dalam menentukan status kesehatan seseorang. Namun kebutuhan istirahat dan tidur dapat terganggu akibat adanya gangguan oleh suatu penyakit dan masalah kesehatan lainnya. Identifikasi dan penanganan gangguan istirahat tidur pasien sangat penting dilakukan oleh tenaga kesehatan. (Lina et al., 2018). *Insomnia* umumnya didefinisikan sebagai ketidakpuasaan dengan tidur baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Biasanya berhubungan kesulitan tidur, kesulitan mempertahankan tidur, karakteristik sering terbangun atau tidak bisa tidur kembali setelah bangun tidur dan lebih sering terbangun dimulai dengan ketidakmampuan untuk tidur. *Insomnia*, jika diremehkan melemahkan tubuh sedikit demi sedikit, menyebabkan masalah serius dan kualitas hidup yang lebih rendah, kerugian bahkan kerugian mental dan kerugian finansial dalam kehidupan sosial efek yang paling berbahaya adalah dapat menyebabkan kematian (Patel et al., 2018).

Menurut WHO (*World Health Organization*), sekitar 18% penduduk dunia salah satunya yaitu mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dan hal ini meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang begitu serius sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami *insomnia*. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011:74). Menurut Schlarb dan Friedrich (2017), mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap *insomnia*. Hingga 60% siswa di seluruh dunia menderita kualitas tidur yang buruk dan 7,7% memenuhi semua kriteria *insomnia*. Masalah tidur yang dialami rata-rata mahasiswa sebagian besar disebabkan oleh masalah kehidupan sehari-hari seperti rutinitas sehari-hari yang tidak teratur, perubahan lingkungan, pekerjaan sampingan dan ujian, mereka membutuhkan perawatan khusus untuk meningkatkan kualitas tidur. Sedangkan menurut Mbous dkk. (2022) angka kejadian *insomnia* pada mahasiswa di dunia secara keseluruhan, 26,4% siswa mengalami *insomnia*; 41,2% dan 15,8% masing-masing mengalami depresi dan memiliki gejala ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Mahasiswa dengan ADHD (memiliki kemungkinan *insomnia* yang jauh lebih tinggi. Di Indonesia angka prevalensi *insomnia* sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % *insomnia* ringan dan 23,3 % mengalami *insomnia* sedang (Suastari, 2018).

Insomnia pada mahasiswa disebabkan karena adanya faktor dari luar maupun dari dalam diri mahasiswa, faktor yang muncul dari luar dapat berupa stress tugas kuliah harian yang menumpuk, tugas akhir atau skripsi, tekanan keluarga maupun lingkungan, sedangkan faktor dari dalam adalah kebiasaan mahasiswa sebelum tidur seperti konsumsi kafein, tidur tidak teratur dan kurang menjaga kebersihan kamar (Andini et al., 2023). *Insomnia* pada mahasiswa dapat berdampak pada aktivitas yang dilakukan di siang hari, seperti gampang lelah ketika beraktivitas dan sulit berkonsentrasi, dampak negatif tersebut dapat mengakibatkan turunnya produktivitas mahasiswa ketika melakukan kegiatan studi dan mengganggu pengerjaan tugas kuliah. Selain itu, *insomnia* kronis dapat mengganggu kesehatan mahasiswa, mengakibatkan berbagai macam penyakit biologis seperti ketidakstabilan tekanan darah maupun psikologis seperti kecemasan dan depresi (Nurdin et al., 2018).

Kecemasan dapat berdampak pada gangguan tidur disebabkan rasa cemas akan terbawa oleh orang yang cemas ke dalam tidur. Setiap orang pasti pernah mengalami rasa cemas. Gangguan tidur dapat meningkat di kalangan pelajar ketika mereka menghadapi stres seperti beban akademik yang berlebihan, tekanan terus-menerus untuk sukses, dan

kecemasan akan masa depan,yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka.Faktor-faktor lain seperti usia,jenis kelamin,kebersihan tidur,penyakit fisik dan gangguan mental telah diidentifikasi sebagai faktor penting yang berhubungan dengan insomnia.Riwayat depresi atau kecemasan dalam keluargaserta depresi dan kecemasan seumur hidup di masa kanak-kanak merupakan resiko tinggi terjadinya insomnia di usia paruh baya atau remaja.Definisi dari kecemasan sendiri yaitu respon fisiologis dan tingkah laku terhadap suatu hal yang menekan (Yudha et al., 2017). Pada mahasiswa keperawatan kecemasan sering terjadi dikarenakan besarnya tuntutan tugas dan tanggung jawab mahasiswa mengingat mahasiswa keperawatan akan dihadapkan langsung ke pasien.Menurut Wulandari (2019),penyebab kecemasan pada mahasiswa keperawatan antara lain,mengingat standar oprasional prosedur tindakan,kurang percaya diri ketika melakukan tugas,serta takut melakukan kesalahan.Menyebutkan bahwa ketidaksiapan mahasiswa keperawatan menghadapi semua aktivitas pembelajaran menyebabkan mahasiswa mengalami stress,menarik diri,pertiwi(2017).

Kecemasan merupakan salah satu fenomena pdikologis yang ditemui dimasyarakat.Mahasiswa keperawatan adalah salah satu populasi yang memiliki kecenderungan mengalami kecemasan.Dikarenakan tuntutan akademik,ujian,sosial lingkungan perkuliahan dan ketidak mampuan dalam mengatasi tekanan psikologis,mental dan banyak tugas yang dikerjakan .Kondisi kecemasan yang berkepanjangan dan tidak teratasi dapat menjadi penyebab timbulnya insomnia Bennah et al.,(2023). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan penilti terhadap 25 orang mahasiswa didaptnkan hasil yaitu 15 mahasiswa menyatakan mengalami insomnia selama mengerjakan tugas kuliah dan mengerjakan tugas akhir.3 orang termasuk dalam cemas ringan karena mengatakan mengalami cemas atas perubahan tugas yang mulai banyak, 7 orang termasuk dalam cemas sedang karena menyatakan mengalami cemas saat mata kuliah metodelogi penelitian serta deadline tugas yang berdekatan,dan 5 orang lainnya termasuk dalam kecemasan berat,karena mengatakan cemas saat mengerjakan skripsi lalu ditambah dengan sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing untuk revisi.

Fenomena tersebut yang mendasri peneliti untuk melakukan penilitian mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan dalam tujuannya penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu seberapa besar pengaruh insomnia sehingga dapat menimbulkan tingkat kecemasan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskritif korelasional* yang bertujuan menemukan ada tidaknya hubungan variabel, berapa eratnya hubungan variabel, serta berarti atau tidak hubungan penelitian (Notoadmodjo, 2014).Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 keperawatan fakultas Ilmu keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur di Samarinda yang berjumlah 568 orang. Waktu dan tempat penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur pada tahun 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBPJ-IRS sebagai instrument dan pengukuran kecemasan dengan menggunakan Kuesioner TINGKAT KECEMASAN (HARS), uji validitas untuk variable insomnia Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta) insomnia rating scale yang telah baku, jadi peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas.

HASIL**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia**

Karakteristik	Persentase (n: 568)	
	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	125	22
Perempuan	443	78
Total	568	100
Umur		
17 Tahun	8	1.4
18 Tahun	103	18.1
19 Tahun	141	24.8
20 Tahun	128	22.5
21 Tahun	120	21.1
22 Tahun	32	5.6
23 Tahun	22	3.9
24 Tahun	13	2.3
25 Tahun	1	2
Total	568	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 433 orang (78%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan karakteristik umur mayoritas adalah 19 tahun dengan jumlah 141 orang (24,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden

Kecemasan	Persentase (n: 568)	
	n	%
Tidak Ada Kecemasan	66	11,6
Kecemasan Ringan	261	46,0
Kecemasan Sedang	196	34,5
Kecemasan Berat	33	5,8
Panik	12	2,1
Total	568	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 568 responden, lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 261 orang (46,0%) mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil yaitu 196 orang (34,5%) orang mengalami kecemasan orang (11,6%) mengalami tidak ada kecemasan dan sebagian kecil yaitu 12 orang (2,1%) mengalami panik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia

Insomnia	Persentase (n: 568)	
	n	%
Tidak Insomnia	132	23,2
Insomnia Ringan	292	51,4
Insomnia Berat	124	21,8
Insomnia Sangat Berat	20	3,5
Total	568	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 568 responden lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 292 orang (51,4%) mengalami insomnia ringan, sebagian kecil yaitu 124 orang

(21,8%) mengalami insomnia berat, sebagian kecil yaitu 132 orang (23,2%) mengalami insomnia dan sebagian kecil 20 orang (3,5%) mengalami insomnia sangat berat.

Tabel 4. Analisis Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian *Insomnia* pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

No	Kecemasan	Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Berat		Insomnia Sangat Berat		Total		p-Value	kore laisi
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
1	Tidak Ada Kecemasan	24	36,4	27	40,4	8	12,1	7	10,6	66	100		
2	Kecemasan Ringan	72	27,6	12	47,9	53	20,3	11	4,2	26	100	0,004	
3	Kecemasan Sedang	31	15,8	11	59,2	48	24,5	1	0,5	19	100		0,170
4	Kecemasan Berat	4	12,1	18	54,5	10	30,3	1	3,0	33	100		
5	Panik	1	8,3	6	50,0	5	41,7	0	0,0	12	100		
Total		132	23,2	29	51,4	12	21,8	20	5,8	56	100		

Tabel 4, menunjukkan bahwa dari 66 responden yang tidak mengalami kecemasan, terdapat 24 responden (36,4%) yang tidak mengalami *insomnia*, 27 responden (40,4%) yang mengalami *insomnia* ringan, 8 responden (12,1%) yang mengalami *insomnia* berat, dan 7 responden (10,6%) yang mengalami *insomnia* sangat berat. sedangkan dari 261 responden yang mengalami kecemasan ringan terdapat 72 responden (27,6%) yang tidak mengalami *insomnia*, 125 responden (47,9%) yang mengalami *insomnia* ringan, 53 responden (20,3%) yang mengalami *insomnia* berat, dan 11 responden (4,2%) yang mengalami *insomnia* sangat berat. dari 196 orang responden yang mengalami kecemasan sedang terdapat 31 responden (15,8%) yang tidak mengalami *insomnia*, 116 responden (59,2) yang mengalami *insomnia* ringan, 48 responden (24,5%) yang mengalami *insomnia* berat, dan 1 responden (0,5%) yang mengalami *insomnia* sangat berat. dari 33 responden yang mengalami kecemasan berat terdapat 4 responden (12,1%) yang tidak mengalami *insomnia*, 18 responden (54,5 %) yang mengalami *insomnia* ringan, 10 responden (30,3%) yang mengalami *insomnia* sedang, 1 responden (3,0%) yang mengalami *insomnia* sangat berat. dan selanjutnya dari 12 responden yang mengalami kondisi panik, terdapat 1 responden (8,3%) yang tidak mengalami *insomnia*, 6 responden (50%) yang mengalami *insomnia* ringan dan 5 responden (41,7%) yang mengalami *insomnia* berat.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian jenis kelamin merupakan aspek identitas yang sangat berarti wanita dan pria mempunyai pengalaman yang berbeda tentang pembentukan identitas jenis kelamin. Identitas jenis kelamin terbentuk sekitar usia tiga tahun. Anak laki-laki dan perempuan mulai mengenal tingkah laku dan ciri-ciri kepribadian yang sesuai bagi masing-masing jenis kelaminnya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rizka (2017) yang menyatakan bahwa hasil penelitian pada mahasiswa keperawatan mayoritas jenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan atau profesi keperawatan didominasi oleh perempuan. Jenis kelamin perempuan identik dengan *mother*

insting, hal ini berhubungan dengan jiwa menolong pada seorang perempuan yang lebih daripada laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi oleh perempuan dikarenakan sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lembut dan berbela kasih (Siswanto, 2014).

Usia

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik usia ini pada hari kerja (produktif) lebih sering mengalami kekurangan tidur, sedangkan pada akhir minggu memiliki waktu tidur yang lebih lama. Hal tersebut berakibat adanya pola tidur yang tidak teratur, sehingga akan menimbulkan masalah tidur yang salah satunya adalah insomnia (Kaur and Bhoday, 2017). Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Individu yang sudah menjadi dewasa, waktu tidurnya sekitar 6 jam sehari, selain itu individu yang sudah menjadi dewasa tersebut sering tidur siang hari sehingga di malam hari menjadi susah tidur dan juga pada malam hari individu ini sering terbangun dan biasa bangun terlalu pagi membuat individu tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk (Rudimin & Rahayu ,2017).

Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa munculnya kecemasan dimulai dengan adanya respon stres yang terjadi secara terus menerus .Respon pertama yang terjadi yaitu sekresi sistem saraf simpatis mengeluarkan norepinefrin yang menyebabkan peningkatan frekuensi jantung.Oleh karena itu biasanya kecemasan ditandai dengan kegelisahan,anggota tubuh bergetar,banyak berkeringat,susah bernapas,jantung berdetak kencang,perasaan lemas,tubuh panas dingin,dan mudah marah atau tersinggung.Kecemasan biasanya terkait dengan kekhawatiran tentang bahay yang tidak terduga mungkin terjadi di masa depan.Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya merasa dirinya tidak bebas,meras gugup,takut dan gelisah.Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Siti Nurul Syarifah pada mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 FK Unimus pada tahun pertama.

Insomnia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 568 responden mayoritas responden yaitu sebanyak 292 orang mengalami insomnia ringan, sebagian kecil yaitu 124 orang mengalami *insomnia* berat, sebagian kecil yaitu 132 orang tidak mengalami *insomnia* dan sebagian kecil yaitu 20 orang mengalami *insomnia* sangat berat. *insomnia* pada mahasiswa menunjukkan bahwa banyak yang mengalami *insomnia* ringan yaitu 59,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (Yudha 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). Menurut Alimul (2012), *Insomnia* sendiri adalah suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas, sehingga individu tersebut hanya tidur sebentar atau susah tidur.Sedangkan (Joewana, 2005), mendefinisikan gangguan *insomnia* sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian sulit untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Kualitas tidur diartikan sebagai suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Sedangkan kuantitas sendiri diartikan sebagai lamanya waktu atau jumlah jam yang digunakan untuk tidur (Nashori & Diana, 2002).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan penelitian Insomnia adalah salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kuantitas tidur yang tidak sesuai. Selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif (Lawalata, 2018). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, Usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun, dimana usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (*young adulthood*). Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi lainnya, Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia, dengan gejala insomnia yang sering terjadi pada orang susah tidur (Insomnia) (Lawalata, 2018).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Sarhandi (2019) mahasiswa kesehatan rentan terhadap kualitas tidur yang buruk karena pelatihan fisik dan emosional yang menantang dan intens yang mereka lakukan . Tidur yang buruk mempengaruhi kinerja neurokognitif dan psikomotor, kesejahteraan emosional, kapasitas kerja, kinerja akademik, kesehatan fisik dan mental serta kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. Tidur yang buruk sudah lama dianggap sebagai gejala penting dari gangguan kesehatan mental. Gangguan tidur adalah gejala utama dari gangguan depresi . Kecemasan dan stress berdampak negatif pada kemampuan tubuh untuk jatuh dan tetap tertidur . Sebagai tambahan, peningkatan waktu yang dihabiskan di media sosial dan perangkat digital merupakan cara di mana orang dewasa muda mengatasi isolasi sosial, dan cenderung dikaitkan dengan peningkatan gangguan tidur (Sivertsen, 2019). Mahasiswa khususnya mahasiswa baru berpotensi mengalami tekanan dan kecemasan karena lingkungan yang baru . Kecemasan dapat menimbulkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan untuk berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik dan peningkatan tanda-tanda vital serta adanya kesulitan saat tidur. Kecemasan berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Hotijah, 2021).

Asumsi peneliti responden yang tidak mengalami kecemasan namun mengalami insomnia, hal ini disebabkan karena insomnia bukan hanya disebabkan karena kecemasan, namun beberapa mahasiswa menyatakan bahwa mereka kesulitan untuk memulai tidur karena beberapa faktor, ada yang merasa sulit tidur karena faktor lingkungan tempat tinggal yang terlalu bising, suhu udara dalam tempat tidur terlalu panas. Terdapat banyak faktor yang perlu dipertimbangkan dalam penetapan penyebab utama dari insomnia yang dialami oleh responden, dalam penelitian ini kecemasan cukup memiliki pengaruh yang besar dalam insomnia yang dialami oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan,jenis kelamin memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian kecemasan dan insomnia ,Dan usia didapatkan hasil dari penelitian dikatakan bahwa usia memiliki pengaruh yang signifikan dalam kejadian kecemasan dan insomnia Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kecemasan adalah hal yang berhubungan terhadap kejadian insomnia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami menyampaikan banyak terimakasih kepada pimpinan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur,Samarinda yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian,dan

seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berlangsung dari awal hingga selesai tanpa menemukan kesulitan yang berarti.

DAFTAR PUSTAKA

- (Arsinta et al., 2021; Bennah et al., 2023; Endang et al., 2019; Firman et al., 2023; Indra, indah, 2017; Kemenkes RI, 2020; Lili et al., 2023; Rudi et al., 2020; Zaki et al., 2022)
- Arsinta, Ernawti, R., Rahman, Ferry Fadzul, Khoiroh, S., Rahmah, D., Milkhatun, Sulistiawan, J., & Moslehpoor, M. (2021). *The Effectiveness of Web-Based Audiovisual Media Applications in Monitoring Children's Growth to Prevent Stunting Rini*.
- Alimul, (2012). Konsep Insomnia. ([Http://Repository.Usu.Ac.Id](http://Repository.Usu.Ac.Id) Di Akses Pada Tanggal 15 Desember 2016).
- Bennah, Hidayah, N., Hesnia Kholis, A., Nahariani, P., Nur Khoiri, A., Srihono, A., Magalhaes, L., & Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang, S. (2023). Peningkatan Pengetahuan Calon Pengantin Dalam Mempersiapkan Pernikahan Melalui Edukasi Kesehatan Berbasis E-Learning (E-CATIN). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(3), 2023.
- Darmarani A, Darwis H, Mato R.(2020) Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 15nomor 4tahun 2020 Eissn : 2302-2531366hubungan Pengetahuan Dengan Kpatuhan Diet Hipertensi Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Desa Buntu Buda Kecamatan Mamasa. *J Ilm Kesehat Diagnosis*.15(4):366-370. <Http://Www.Libnh.Stikesnh.Ac.Id/Index.Php/Jikd/Article/View/390/381>
- Endang, Zaki, & Sari. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pentingnya Tidur Yang Cukup. *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>
- Firman, Sopyandi, Sari, & Chintia. (2023). Tingkat Pendidikan dan kejadian insomnia di kampus. *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL*, 6(September), 82–95.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur P. E-Jurnal Pustaka Kesehatan, 9(2), 111–115.
- Indra, indah, A. (2017). Hubungan Kebiasaan Remaja dengan Kejadian Insomnia. *buku pengabdian masyarakat*, 137. <http://komunikasi.trunojoyo.ac.id/wp-content/uploads/2016/01/BUKU-4-IKOM-Internet-Media-Sosial-dan-Perubahan-Sosial-di-Madura.pdf>
- Kemenkes RI. (2020). Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renta Kementerian Kesehatan 2020-2024. *Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI*, 1–99. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/attachments/ef5bb48f4aae60ebb724caf1c534a24.pdf>
- Lili, Dewi, B., Dewi, Z., & Hariati, N. W. (2023). Hubungan Skripsi Dengan Kejadian Insomnia Di Kalangan Mahasiswa Akhir. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 5(1), 14–25. http://www.ejurnalpangan-gizipoltekkesbjm.com/index.php/JR_PANZI/article/view/178
- Mbous, Y. P. V., Nili, M., Mohamed, R., & Dwibedi, N. (2022). Psychosocial Correlates of Insomnia Among College Students. *Revista Brasileira de Zootecnia*, 51, 1–10. <https://doi.org/10.5888/pcd19.220060>
- Notoadmodjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan
- Nursalam (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis: Edisi 5* (P .P Lestari (Et).
- Putri, Hanna Rianita. (2016). “Pengaruh Pendidikan, Pengalaman Kerja, Dan Jenis Kelamin Terhadap Produktifitas Kerja Karyawan Bagian Produksi Cv.Karunia Abadi Wonosobo”. Skripsi. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta.

Porwoningsih. Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi Dan Simtom Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan (2014), Jurnal Ibnu Sina Biomedika, (2018) Volume 22, Nomor 1

Rizka, S. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Balut Bidai Dengan Sikap Pertolongan Prtama Fraktur Pada Mahasiswa Keperawatan. *Kesehatan: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*.

Rudi, Kasjono, H. S., & Suryani, E. (2020). Pengaruh Insomnia Dengan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Nutrisia*, 22(1), 16–22. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i1.200>

Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung. Alfabeta

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, Penerbit Alfaabeta, Bandung

Zaki, Mardiana, Susilo, Nugroho, & Rachamawati. (2022). Faktor Pengaruh Insomnia Di Kalangan Mahasiswa. *Berdikari: Jurnal Inovasi dan Penerapan Ipteks*, 10(2), 205–212. <https://doi.org/10.18196/berdikari.v10i2.13240>