

KECEMASAN DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PRODI KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA

Ayu Fitriani, Sneden Suprianto Woza, Rodiyah

Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

Email: ayufitrianimubarok@gmail.com, snedenmanchester@yahoo.com,
rodiyahsoekardi@gmal.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 56 mahasiswa angkatan 2012 dengan pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* pada Juni 2015. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini menunjukkan dari 22 responden yang mengalami kecemasan, 4 responden (18,2%) tidak mengalami insomnia dan 18 responden (81,8%) mengalami gangguan insomnia. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia dengan nilai *p value* sebesar 0,002. Ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta.

Kata Kunci : kecemasan; insomnia; mahasiswa

Abstract

This study aimed to determine the relationship of anxiety with insomnia incidence in students of Public Health Study Program at Respati Yogyakarta University. This research was an observational quantitative research with cross sectional approached. A sample of 56 students in 2012 with the sampling used proportional random sampling in June 2015. The measuring instrument used was a questionnaire. Data analysis used Chi-Square test. This study showed that of the 22 respondents who experienced anxiety, 4 respondents (18.2%) did not experience insomnia and 18 respondents (81.8%) experienced insomnia. Statistical test results showed there is a relationship of anxiety with the incidence of insomnia with a p value of 0.002. There is a relationship between anxiety and insomnia incidence in students of Public Health Study Program at Respati Yogyakarta University.

Keywords: anxiety; insomnia; students

Received: 2021-12-10; Accepted: 2021-12-25; Published: 2022-01-05

Pendahuluan

Seorang mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti proses perkuliahan dengan aturan perguruan tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, pembuatan laporan atau makalah, maupun mengerjakan kuis atau ujian yang merupakan evaluasi belajar. Situasi belajar yang menekan ini cenderung menimbulkan kecemasan (Slameto, 2010). Kecemasan akademik sangat berpengaruh pada prestasi belajar, seseorang dengan kecemasan akademik yang tinggi tidak dapat berprestasi lebih baik dari pada seseorang dengan kecemasan akademik yang rendah (Slameto, 2010). Kecemasan pada mahasiswa dapat menyebabkan keadaan tidak bisa tidur pada malam hari. Hal ini dapat membuat insomnia pada mahasiswa (Yekti Susilo, 2011).

Kebiasaan tidur setiap orang adalah bervariasi tergantung pada kebiasaan yang dibawa semasa perkembangan menjelang dewasa, aktivitas pekerjaan, usia, kondisi kesehatan, dan lain sebagainya. Jika bayi memerlukan tidur selama kurang lebih 16 jam, maka orang dewasa memerlukan waktu kurang lebih 8 jam. Pada masa remaja akhir dan dewasa muda terjadi pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser. Secara umum kebutuhan tidur meningkat menjadi 8,5-9,25 jam/hari (Lanywati, 2001).

Kecemasan dapat berdampak pada kesulitan tidur, hal ini dikarenakan seseorang yang cemas akan membawa rasa tersebut ke tempat tidur sehingga ia susah untuk tertidur. Kecemasan menyebabkan kesulitan memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu yang lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari dan merasa kurang segar (Widya, 2010). Penelitian yang dilakukan Hanafi, dkk menunjukkan sebanyak 57% responden mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dan prestasi akademik yang kurang baik dengan hasil uji statistik kualitas tidur berhubungan signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan ketika ada stressor yang datang maka tubuh akan memberikan respon. Kondisi stres timbul akibat mahasiswa memiliki beban perkuliahan khususnya saat mengerjakan tugas akhir (Hanafi Nilifda, Nadjmir, 2016). Hal ini juga didukung oleh penelitian Nashori dengan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kemampuan memecahkan masalah pada mahasiswa. Semakin baik kualitas tidur mahasiswa, maka kemampuan untuk memecahkan masalah juga akan semakin baik (Fuad Nashori, 2005).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh I Gede Wara Nugraha pada mahasiswa Universitas Udayana menunjukkan kejadian insomnia pada mahasiswa laki-laki bukan dikarenakan perilaku merokok (Nugraha, 2016). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika Putri menunjukkan perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia membuat aktivitas belajarnya berantakan, tidak mampu konsentrasi, tidak fokus, mengantuk, dan penjelasan dosen tidak dapat dipahami dengan baik. Selain itu, dampak terjadinya insomnia adalah perilaku belajar dan kesehatan terganggu (Putri, 2017). Untuk itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kejadian Insomnia pada mahasiswa prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2012 Universitas Respati Yogyakarta sebanyak 123 orang mahasiswa dimana data diperoleh dari bagian BAAK Universitas Respati Yogyakarta. Pengukuran sampel dihitung berdasarkan besar sampel dengan hasil sebanyak 56 mahasiswa angkatan 2012 dan pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* pada bulan Juni 2015.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh data kecemasan meliputi gejala fisik dan psikis sebanyak 22 butir serta data insomnia meliputi perasaan sulit tidur, bangun tidak diinginkan, wajah letih dan kusam, kurang energi dan lemas, cemas berlebihan, gangguan emosional, mudah lelah, penglihatan kabur, berat badan menurun, gangguan pencernaan fobia malam hari sebanyak 24 butir, ketergantungan obat tidur. Instrumen dinyatakan valid berdasarkan uji validitas *expert judgment*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Universitas Respati Yogyakarta. Responden menandatangani lembar *informed consent* sebagai persetujuan untuk mengikuti penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian univariat variabel kecemasan dan kejadian insomnia, tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 1
Hasil Analisis Univariat Variabel Kecemasan dan Kejadian Insomnia

Variabel	n	%
Kecemasan		
Tidak Cemas	34	60,7
Cemas	22	39,3
Total	56	100
Insomnia		
Tidak insomnia	26	46,4
Insomnia	30	53,6
Total	56	100

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 22 responden (39,3%) mengalami kecemasan dan sebagian besar responden yaitu 30 responden (53,6%) mengalami gangguan insomnia.

Pengujian menggunakan tingkat kemaknaan 95% dengan tingkat signifikansi $\alpha = 5\%$ dengan uji statistik *Chi-Square*. Hasil analisis bivariat antara kecemasan dan kejadian insomnia pada penelitian ini, tersaji dalam tabel berikut:

Tabel 2
Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa
Prodi Kesehatan Masyarakat UNRIYO

	Insomnia				Total	p-value
	Tidak Insomnia		Insomnia			
	n	%	n	%		
Kecemasan						
Tidak cemas	22	64,7	12	35,3	34	0,002
Cemas	4	18,2	18	81,8	22	
Total	26	46,4	30	53,6	56	

Dari analisis tabel 2 diketahui dari 22 responden yang mengalami kecemasan, 4 responden (18,2%) tidak mengalami *insomnia* dan 18 responden (81,8%) mengalami gangguan *insomnia*. Hasil uji statistik hubungan antara kecemasan dengan *insomnia* menggunakan *chi-square* didapatkan nilai p-value = 0,002. Nilai $p < 0,05$ artinya bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian *insomnia* pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 responden yang mengalami kecemasan, 18 responden diantaranya (81,8%) mengalami gangguan *insomnia* dan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian *insomnia* pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Yogyakarta. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh tekanan proses dan tugas perkuliahan yang dihadapi mahasiswa. Kecemasan dapat berdampak pada kesulitan tidur, hal ini dikarenakan orang yang cemas akan membawa rasa cemasnya tersebut ke tempat tidur sehingga ia susah untuk dapat tertidur (Widya, 2010). Kecemasan adalah sekelompok gangguan yang merupakan gejala utama atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu (gangguan fobik dan gangguan obsesif-kompulsif) (Lukaningsih, Zuyina, 2011). Tekanan perkuliahan akan semakin meningkat saat menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) sebagaimana hasil penelitian Satria Yudha dkk tahun 2016 yang menunjukkan sebagian besar responden (74,6%) mengalami kecemasan dengan kategori berat (Satria Yudha K., Farida Halis D. K., 2017).

Kecemasan pada mahasiswa dapat menyebabkan keadaan tidak bisa tidur pada malam hari. Hal ini dapat membuat *insomnia* pada mahasiswa. *Insomnia* adalah suatu gejala di mana seseorang tidak dapat mempertahankan dan memenuhi kebutuhan tidur yang diinginkan sehingga mengalami kesulitan untuk tidur dalam suatu waktu tertentu (Yekti Susilo, 2011). Dalam penelitian ini pernyataan yang diajukan meliputi gejala *insomnia* yaitu perasaan sulit tidur, bangun tidak diinginkan, wajah letih dan kusam, kurang energi dan lemas, cemas berlebihan, gangguan emosional, mudah lelah, penglihatan kabur, berat badan menurun, gangguan pencernaan, dan fobia malam hari. Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan hasil bahwa lebih dari separuh mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2012 yaitu 53,6% mengalami gangguan *insomnia*. Responden yang mengalami gangguan *insomnia* disebabkan oleh

tugas yang yang tidak langsung dikerjakan kemudian menumpuk serta aktivitas di luar kampus yang tidak berimbang sehingga membebani mahasiswa dan membuat mahasiswa mengalami gangguan tidur. Menurut Hawari gejala klinis kecemasan disebutkan bahwa kecemasan mempengaruhi pola tidur manusia yaitu mimpi-mimpi menegangkan yang membuat sebagian orang terbangun tidak pada waktunya (Hawari, 2001).

Kesimpulan

Kecemasan pada mahasiswa akibat tekanan proses dan tugas perkuliahan berhubungan dengan kejadian insomnia atau kesulitan tidur dalam suatu waktu tertentu pada mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Repati Yogyakarta. Untuk itu, perlu adanya pelayanan konsultasi psikolog yang mudah diakses oleh mahasiswa untuk mencegah dan membantu masalah kecemasan dan insomnia pada mahasiswa.

BIBLIOGRAFI

- Fuad Nashori, R. R. D. (2005) 'Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimp antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan', *Indonesian Psychological Journal*, 2(2), pp. 77–88. [Google Scholar](#)
- Hanafi Nilifda, Nadjmir, H. (2016) 'Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), pp. 243–249. [Google Scholar](#)
- Hawari, D. (2001) *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. [Google Scholar](#)
- Lanywati, E. (2001) *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius. [Google Scholar](#)
- Lukaningsih, Zuyina, S. B. (2011) *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika. [Google Scholar](#)
- Nugraha, I. G. W. (2016) 'Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Laki – Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana', *Jurnal Medika*, 5(8), pp. 6–9. [Google Scholar](#)
- Putri, K. (2017) 'Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Mengalami Insomnia', 2(6), pp. 201–212. [Google Scholar](#)
- Satria Yudha K., Farida Halis D. K., E. W. (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. [Google Scholar](#)
- Slameto (2010) *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta. [Google Scholar](#)
- Widya (2010) *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Katahati. [Google Scholar](#)
- Yekti Susilo, A. W. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Ayu Fitriani, Sneden Suprianto Woza, Rodiyah (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

