

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SLEEP QUALITY OF  
MEDICAL FACULTY STUDENT AND HEALTH SCIENCES  
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY CLASS OF 2023***

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023**



**Disusun Oleh:**

**YUSRINA RAMADHANI S.**

**NIM: 105421108121**

**PEMBIMBING:**

**dr. Hairul Anwar, M. Kes., Sp. PK**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
TAHUN 2024**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023**



**SKRIPSI**  
**Disusun dan diajukan oleh:**  
**YUSRINA RAMADHANI S**  
**105421108121**

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 04 Februari 2025

Menyetujui Pembimbing,

**dr. Hairul Anwar, M. Kes., Sp. PK**

**PANITIA SIDANG UJIAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023” telah diperiksa, disetujui serta dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

**Hari/Tanggal : Selasa/4 Februari 2025**

**Waktu : 13.00 - Selesai**

**Tempat : Ruang Rapat Lantai 2 FKIK**

**Ketua Penguji**

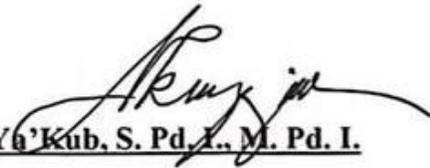
  
**dr. Hairul Anwar, M. Kes., Sp. PK**

**Anggota Tim Penguji**

**Anggota 1**

**Anggota 2**

  
**dr. Nur Faidah, M. Biomed.**

  
**Ya'Kub, S. Pd. I., M. Pd. I.**

**PERNYATAAN PENGESAHAN  
UNTUK MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

**DATA MAHASISWA:**

Nama Lengkap : Yusrina Ramadhani S  
Tempat, Tanggal Lahir : Parengki, 21 November 2001  
Tahun Masuk : 2021  
Peminatan : Kedokteran Komunitas  
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dwi Andina Farzani Husain, Sp. OG  
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Hairul Anwar, M. Kes., Sp. PK  
Nama Pembimbing AIK : Ya'kub, S. Pd. I., M. Pd. I.



**JUDUL PENELITIAN:**

**"HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGKATAN 2023"**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 04 Februari 2025

**Juliani Ibrahim, M. Sc., Ph.D**

Koordinator Skripsi Unismuh

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Yusrina Ramadhani S  
Tempat, Tanggal Lahir : Parengki, 21 November 2001  
Tahun Masuk : 2021  
Peminatan : Kedokteran Komunitas  
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dwi Andina Farzani Husain, Sp. OG  
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Hairul Anwar, M. Kes., Sp. PK



Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023**

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 04 Februari 2025

**Yusrina Ramadhani S**  
NIM: 105421108121

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama Lengkap : Yusrina Ramadhani S  
Nama Ayah : Suardi Nur, S. Pd.  
Nama Ibu : Hj. P. Sumiati  
Tempat, Tanggal Lahir : Parengki, 21 November 2001  
Agama : Islam  
Alamat : BTN Asal Mula, Blok B8 No. 4, Makassar  
Nomor Telpon/HP : 085397732332  
Email : yusrinarmdhni@gmail.com

### Riwayat Pendidikan

- TK TPI Sabamparu (2006-2008)
- SD 202 Suppa (2008-2014)
- SMP Negeri 2 Parepare (2014-2017)
- SMA Negeri 1 Parepare (2017-2020)
- Universitas Muhammadiyah Makassar (2021-2025)

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
Skripsi, 04 Februari 2025**

Yusrina Ramadhani S<sup>1</sup>, Hairul Anwar<sup>2</sup>, Nur Faidah<sup>3</sup>, Ya'kub<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2021/email [yusrinarmdhni@gmail.com](mailto:yusrinarmdhni@gmail.com) <sup>2</sup>Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar <sup>3</sup>Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar <sup>4</sup>Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyah, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGKATAN 2023**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kecemasan adalah perasaan takut dan khawatir yang berkepanjangan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi, ditandai dengan perasaan tidak menentu, gelisah, sulit konsentrasi, mudah marah, dan gangguan tidur. Mahasiswa kedokteran tidak lepas dari ujian, baik ujian tulis (MCQ) maupun ujian praktik (OSCE) yang berpengaruh ke kondisi fisik dan mental. Kualitas tidur, ialah kemampuan untuk tetap tidur dan mendapatkan istirahat yang cukup daripada durasi tidur yang membuat seseorang merasa bugar dan segar saat bangun tanpa bantuan obat-obatan. Kesehatan mental dan fisik mahasiswa kedokteran dipengaruhi oleh kualitas tidur dan tingkat kecemasan mereka dikarenakan tuntutan akademik dan tanggung jawab yang besar. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023. **Metode:** Peneliti menggunakan metode observasional analitik melalui metode *cross-sectional* dengan *simple random sampling*. **Hasil:** Penggunaan metode chi-square dari 100 responden yang tidak cemas dan kualitas tidur baik sebanyak 21%, tidak cemas dan kualitas tidur buruk sebanyak 2%, kecemasan ringan dan kualitas tidur baik sebanyak 3%, sedangkan kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk sebanyak 58%, kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk 15%, dan kecemasan yang berat dan kualitas tidur buruk sebanyak 1% yang menunjukkan adanya nilai  $p = 0,000$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan jika terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Angkatan 2023.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Kedokteran

**MEDICAL FACULTY STUDENT AND HEALTH SCIENCES  
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY  
Thesis, 4 February 2025**

Yusrina Ramadhani S<sup>1</sup>, Hairul Anwar<sup>2</sup>, Nur Faidah<sup>3</sup>, Ya'kub<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Student of Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University Batch 2021/email [yusrinarmdhni@gmail.com](mailto:yusrinarmdhni@gmail.com) <sup>2</sup>Lecturer of Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University <sup>3</sup>Lecturer of Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University <sup>4</sup>Lecturer of Al-Islam Kemuhammadiyah Department, Medical Faculty and Health Science Muhammadiyah Makassar University

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SLEEP QUALITY OF  
MEDICAL FACULTY STUDENT AND HEALTH SCIENCES  
MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY CLASS OF 2023**

**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is a prolonged feeling of fear and worry about something that is uncertain about happening. It is characterized by feelings of uncertainty, restlessness, difficulty concentrating, irritability, and sleep disturbances. Medical students cannot be separated from exams, both written exams (MCQ) and practical exams (OSCE) which affect physical and mental conditions. Sleep quality, is the ability to stay asleep and get enough rest rather than the duration of sleep that makes a person feel fit and fresh when they wake up without the help of drugs. The mental and physical health of medical students is affected by the quality of their sleep and anxiety levels due to their high academic demands and responsibilities. **Objective:** To determine the relationship between anxiety and sleep quality of students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Makassar class of 2023. **Methods:** The researcher used an observational analytical method through a cross-sectional method with simple random sampling. **Results:** The use of the chi-square method from 100 respondents who were not anxious and had good sleep quality was 21%, no anxiety and poor sleep quality as much as 2%, mild anxiety and good sleep quality as much as 3%, while mild anxiety and poor sleep quality as much as 58%, moderate anxiety and poor sleep quality as much as 15%, and severe anxiety and poor sleep quality as much as 1% which showed the existence of a value of  $p = 0.000$  which means that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. **Conclusion:** Based on the results of the study, it was concluded that there was a relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of students of the Faculty of Medicine and Health Sciences Class of 2023.

**Key Word:** Anxiety, Sleep Quality, Student, Medical, Health Science

## KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam juga dikirimkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan sahabatnya. Skripsi ini berjudul “Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023”.

Tugas akhir ini adalah salah satu syarat bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Makassar.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian tugas akhir ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dalam penggunaan bahasa, struktur kalimat, maupun cara penulisan, serta pembahasan materi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan penulis tentang materi, waktu dan data yang tersedia. Maka dari itu, penulis sangat terbuka terhadap kritikan dan saran yang bersifat memotivasi demi kesempurnaan tugas akhir ini.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, dengan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan penulis nikmat berupa kesehatan, kesabaran, kesempatan, keimanan, dan ilmu untuk menyelesaikan skripsi ini.

2. Nabi Muhammad SAW., sebaik-baik panutan yang selalu mendoakan kebaikan atas umatnya.
3. Pintu surgaku, Ibunda Hj. P. Sumiati. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis dan menemani penulis sampai dititik ini. Terima kasih sebesar- besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, semangat dan motivasi serta do'a yang tidak pernah putus beliau berikan dan selalu menjadi penguat yang paling hebat untuk sampai dititik ini.
4. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Alm. Suardi Nur, S. Pd. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan yang senantiasa memberikan yang terbaik kepada penulis hingga nafas terakhir tetap mengingat pendidikan yang terbaik untuk penulis.
5. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar, Dr. Ir. H. Abd. Rakhim Nanda, MT., IPU. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.
6. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan ini dengan baik.
7. dr. Dwi Andina Farzani Husain, Sp. OG selaku dosen pembimbing akademik penulis yang telah banyak memberikan arahan, dukungan, dan doa selama proses perkuliahan.

8. dr. Hairul Anwar, M. Kes., Sp.PK selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan selama proses penyelesaian skripsi ini.
9. dr. Nur Faidah, M. Biomed selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk mengkaji, memberikan kritikan, dan masukan yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Staff di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.
11. Kepada cinta kasih ketiga saudara saudariku, Yusriana Suardi, M. Yusran Suardi, M. Yusri Suardi. Terima kasih atas segala doa, motivasi, semangat dan canda tawa yang selalu saling menguatkan satu sama lain.
12. Kepada Muhammad Adzan terima kasih atas dukungan, semangat, serta telah menjadi tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Terima kasih atas waktu, doa yang selalu senantiasa dilayangkan, dan seluruh hal baik yang selalu diusahakan untuk penulis.
13. Teruntuk kepada sahabat-sahabat tercintaku, Firda, Shofi, Asiilah, Nurul, dan Sarah. Terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman, waktu dan canda tawa yang dijalani bersama selama perkuliahan. Terima kasih selalu menjadi garda terdepan dan selalu mendengarkan keluh kesah di masa-masa sulit penulis.

14. Teruntuk kepada Yurin Kartini dan Sylvia Anggraeni Mirat telah menjadi sahabat yang memberikan semangat kepada penulis serta menjadi partner jalan dan selalu menjadi sahabat yang selalu ada jika penulis membutuhkan bantuan.
15. Teruntuk kepada Suci, Ay, Ella, Canda, dan Nabe telah menjadi sahabat yang kebersamai penulis dan menjadi partner bertumbuh disegala kondisi yang kadang tidak terduga.
16. Teman-teman angkatan Kalsiferol 2021 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar dan semua pihak yang senantiasa membantu hingga skripsi ini terselesaikan.
17. Terakhir skripsi ini ku persembahkan untuk diriku sendiri Yusrina Ramadhani S., terima kasih telah bertahan dan kuat dalam menjalani hari-hari. Terima kasih sudah selalu berusaha menjadi yang terbaik. Terima kasih telah menjadi anak, adik, kakak yang selalu menjadi sandaran bagi orang disekelilingmu, mari kuatkan lagi bahu dan kakinya untuk menghadapi langkah selanjutnya.

Semoga Allah SWT. memberikan rahmat-Nya kepada kita semua dan skripsi ini dapat bermanfaat dalam menambah pemahaman dan pengetahuan kepada pembaca terkhusus untuk Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 04 Februari 2025

Yusrina Ramadhani S

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>PANITIA SIDANG UJIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>v</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
1. Tujuan Umum .....	7
2. Tujuan Khusus .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II .....</b>	<b>10</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	10
1. Konsep Kecemasan .....	10
a. Pengertian Kecemasan .....	10
b. Epidemiologi Kecemasan .....	11

c.	Etiologi dan Faktor Risiko.....	12
d.	Tingkat Kecemasan .....	16
e.	Tanda dan Gejala Kecemasan .....	17
f.	Alat Ukur Kecemasan.....	18
2.	Konsep Tidur .....	19
a.	Definisi Tidur .....	19
b.	Fisiologi Tidur .....	20
c.	Jenis-Jenis Tidur.....	21
d.	Kebutuhan Tidur.....	22
e.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	23
f.	Gangguan Tidur.....	24
g.	Kualitas Tidur.....	26
h.	Alat Ukur Kualitas Tidur.....	27
3.	Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur .....	27
4.	Tinjauan Keislaman.....	28
B.	Kerangka Teori.....	30
<b>BAB III</b>	.....	<b>31</b>
<b>KERANGKA KONSEP</b>	.....	<b>31</b>
A.	Konsep pemikiran .....	31
B.	Variabel dan Definisi Operasional .....	31
C.	Hipotesis.....	34
1.	Hipotesis Null ( $H_0$ ).....	34
2.	Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) .....	34
<b>BAB IV</b>	.....	<b>35</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	.....	<b>35</b>
A.	Objek Penelitian .....	35
B.	Metode Penelitian.....	35
C.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
D.	Teknik Pengambilan Sampel.....	35
1.	Populasi .....	35

2. Sampel .....	36
3. Besar Sampel .....	37
E. Alur Penelitian.....	38
F. Teknik Pengumpulan Data .....	38
G. Pengolahan dan Penyajian Data .....	39
H. Teknik Analisis Data.....	39
1. Analisis Univariat.....	39
2. Analisis Bivariat .....	40
I. Etika Penelitian .....	40
<b>BAB V.....</b>	<b>42</b>
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Gambaran Umum Populasi/Sampel.....	42
B. Analisis.....	42
<b>BAB VI.....</b>	<b>47</b>
<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Pembahasan.....	47
<b>BAB VII.....</b>	<b>63</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	30
Gambar 4. 1 Alur Penelitian.....	38



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	31
Tabel 5. 1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 5. 2 Distribusi Berdasarkan Usia .....	43
Tabel 5. 3 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan .....	44
Tabel 5. 4 Distribusi Berdasarkan Kualitas Tidur .....	45
Tabel 5. 5 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur .....	45



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang telah lulus dari sekolah menengah atas dan sedang melanjutkan pendidikannya di sebuah perguruan tinggi seperti universitas, sekolah tinggi, dan/atau akademi. Tetapi pengertian mahasiswa tidak sesempit itu. Lulus di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat untuk menjadi mahasiswa secara administrasi, tetapi menjadi mahasiswa mempunyai pengertian yang sangat luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri. Kemahasiswaan berasal dari kata mahasiswa sedangkan mahasiswa terbagi lagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa.<sup>1</sup>

Maha artinya “ter” dan siswa artinya “pelajar” jadi secara harfiah mahasiswa artinya terpelajar, yang bermakna bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari tetapi juga mengaplikasikan serta mampu membuat inovasi dan berkeaktifitas tinggi dalam bidang tersebut. Mempunyai gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Ekspektasi dan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa sangat besar. Mahasiswa adalah agen yang akan membawa perubahan. Seseorang dapat memberikan solusi bagi segala permasalahan yang sedang ada dalam

masyarakat bangsa, dengan kata lain cerminan suatu bangsa di masa depan tergantung dengan bagaimana kualitas mahasiswanya. <sup>1,2</sup>

Hal ini yang menjadikan mahasiswa mempunyai beban di pundaknya, masuk dan terdaftar sebagai mahasiswa akan menghadapi sistem pendidikan dan kegiatan yang berbeda dengan apa yang sudah dilewati di sekolah menengah atas. Perbedaan sifat pendidikan ini dapat dilihat dari kurikulum, aturan kedisiplinan, hubungan sosial dengan dosen dan teman seangkatan, pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya belajar dari SMA ke perguruan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, sistem mata kuliah yang menggunakan SKS. <sup>3</sup>

Sebagai mahasiswa kedokteran yang tidak pernah lepas dari ujian yang merupakan salah satu stressor yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, sehingga kecemasan ini berdampak pada organ visceral dan motorik, pemikiran, dan persepsi. Ujian yang terdiri dari ujian tulis berupa *Multiple Choice Question* (MCQ) dan ujian keterampilan berupa *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). <sup>4</sup>

Hal ini yang menyebabkan kebanyakan mahasiswa dari fakultas kedokteran memiliki tingkat kecemasan dan stress yang tinggi dibanding dengan jurusan yang lain. Kecemasan adalah keadaan yang dirasakan seperti kebingungan, rasa takut tinggi, rasa yang tidak menentu serta kegelisahan. Rasa cemas terjadi pada semua orang, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan sampai orang tua. Rasa cemas ini juga sering terjadi pada orang dalam tekanan

misalnya pada remaja yang sedang menjadi mahasiswa. Kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan dan merupakan bagian dari setiap pribadi manusia terutama jika individu dihadapkan pada kondisi yang tidak menentu, sehingga kecemasan menimbulkan kurangnya kesiapan diri seseorang dalam menghadapi suatu tantangan.<sup>5</sup>

Dalam kehidupan sebagai mahasiswa kedokteran banyak kegiatan, tantangan, dan tuntutan yang harus dijalankan. Tantangan dan tuntutan biasa berupa berbagai macam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan evaluasi bagi mahasiswa yang dilakukan secara rutin dan dalam waktu dekat. Mahasiswa kedokteran dilaporkan memiliki stressor yang tinggi atau penuh dengan kecemasan dan stress ketika dibandingkan dengan remaja atau mahasiswa pada umumnya.<sup>2</sup>

Sebuah studi meta analisis menyebutkan bahwa prevalensi global kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran adalah 33,8% (95% Confidence Interval: 29,2-38,7%). Kecemasan paling banyak terjadi di kalangan mahasiswa kedokteran dari Timur Tengah dan Asia. Pada sebuah studi yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia terhadap 532 responden, dilaporkan bahwa prevalensi kecemasan dan depresi sebesar 48,1% dan 22,2%. Mahasiswa preklinik dan klinik semester pertama memiliki tingkat kecemasan yang paling tinggi pada penelitian tersebut.<sup>6,7</sup>

Tidur merupakan kata yang berasal dari bahasa Latin *Somnus* yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan. Agar terhindar dari berbagai macam penyakit setiap orang tidak dapat terlepas dari tidur karena kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidur yang dimilikinya. Sementara kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, bukan tentang berapa jam jumlah atau lamanya seseorang tidur, tetapi kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Sehingga pada saat terbangun dari tidurnya dapat merasakan perasaan yang bugar dan segar serta kepuasan terhadap tidur tanpa seseorang meminum obat apapun untuk mendapatkannya.<sup>8</sup>

Kecemasan dan kualitas tidur merupakan dua aspek penting dalam kesehatan mental dan fisik mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran dihadapkan oleh keadaan yang sulit serta tanggung jawab sosial dan profesional yang besar.<sup>5</sup>

Pada tahun 2019 Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa terdapat 970 juta orang di seluruh dunia yang mengalami gangguan mental atau 1 dari 8 orang dengan gangguan kecemasan dan depresi. Namun, pada tahun 2020 jumlah ini mengalami kenaikan signifikan dengan kecemasan sebanyak 26 % dan depresi 28%. Lebih khusus WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2019, terdapat 301 juta orang di seluruh dunia yang mengalami gangguan

kecemasan diantaranya terdapat 58 juta anak-anak dan remaja, sedangkan depresi sebanyak 280 juta orang diantaranya terdapat 23 juta anak-anak dan remaja, gangguan bipolar sebanyak 40 juta orang, gangguan stres pasca trauma (PTSD) lebih sering dialami oleh korban bencana alam dan konflik, skizofrenia sebanyak 24 juta orang atau sekitar 1 dari 300 orang di seluruh dunia, gangguan makan sebanyak 14 juta orang diantaranya terdapat 3 juta anak dan remaja, gangguan perilaku disosial sebanyak 40 juta orang diantaranya terdapat anak-anak dan remaja.<sup>9</sup>

Selain itu, Islam adalah agama yang mengatur keseluruhan hidup manusia dari mulai bangun hingga kembali tidur dan mengatur mulai dari ujung kaki hingga ujung rambut. Hal ini bukan semata-mata karena Islam hendak membatasi dan mengekang manusia, melainkan menginginkan manusia hidup dalam kondisi yang baik dan teratur. Tentu saja hal ini diinginkan oleh manusia, agar hidup selalu dalam kondisi yang baik dan benar.

Salah satu hal yang diatur oleh Islam terhadap manusia adalah masalah tidur. Tidur memang hal yang mungkin terlihat sepele yang sangat mudah dilakukan oleh manusia. Namun, dalam hal tidur ini ternyata sangat banyak sekali yang Islam tunjukkan dan Rasulullah contohkan, agar tidur tidak hanya sekedar beristirahat. Jauh dari itu, tidur juga bisa menjadikan manusia lebih sehat, jika sesuai dengan tuntunan Islam. Tubuh yang kuat dan sehat dapat digunakan untuk beribadah. Islam menunjukkan keutamaan kekuatan dan kesehatan sebagai modal besar untuk beramal saleh dan melakukan aktivitas

dalam urusan agama dan urusan dunia seorang muslim. Hal ini dijelaskan dalam

Q.S Ar-Rum ayat 23, sebagai berikut:

مِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahnya :

Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.

Selain itu dalam Al-Quran juga ditunjukkan bahwa pada QS. An-Naba ayat 9-11, sebagai berikut:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Terjemahnya :

Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat, kami jadikan malam sebagai pakaian, kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.

Maka dari itu kita dianjurkan untuk menghindari kecemasan untuk memiliki kualitas tidur yang baik untuk mendapatkan tubuh yang segar dan sehat untuk beraktivitas dan beribadah karena hal itu merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT.<sup>10</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penulis tertarik mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa kedokteran berhubungan dengan kualitas tidur mereka. Dengan memperdalam pemahaman tentang faktor-faktor ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi pengembangan strategi intervensi yang efektif dalam mengelola

kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa kedokteran pada angkatan 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dikemukakan rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah angkatan 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, dapat dikemukakan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan penyebab dari hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Makassar.

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

- b. Untuk mengetahui bagaimana karakteristik kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penulisan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, ilmu pengetahuan, dan sebagai referensi bagi para peneliti-peneliti yang akan datang yang berkaitan tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan penulis tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa kedokteran di Universitas Muhammadiyah Makassar dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Pendidikan Dokter dan Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Makassar.

b. Bagi Pembaca

Penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dalam memperoleh data/informasi yang ingin diperoleh pembaca khususnya menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

c. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi/pengetahuan tambahan untuk bahan ajar dan literasi di Universitas Muhammadiyah Makassar agar dapat menghasilkan sumber daya manusia yang dapat bersaing.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Konsep Kecemasan

###### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang berlebihan dan terus-menerus tentang berbagai hal, termasuk pekerjaan dan kinerja sekolah, yang sulit dikendalikan oleh individu. Selain itu, individu juga mengalami gejala fisik seperti kegelisahan atau ketegangan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, lebih mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur.<sup>4</sup>

Ansietas atau kecemasan merupakan proses normal dalam kehidupan seseorang, kecemasan menjadi masalah hanya ketika mulai mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang atau mengurangi kualitas hidup seseorang.<sup>11</sup>

Ansietas atau kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang berlebihan yang ditandai dengan perasaan khawatir yang timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.<sup>11</sup>

Kecemasan merupakan suatu reaksi fisiologis yang seringkali ditemukan bagi umur remaja hingga dewasa muda berupa respon otak terhadap kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengatasi suatu masalah yang ditandai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, dan tubuh gemetar.<sup>12</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

#### b. Epidemiologi Kecemasan

Prevalensi global gangguan kecemasan pada tahun 2019 adalah 4,05%. Jumlah total individu yang terkena dampak meningkat secara substansial antara tahun 1990 dan 2019: peningkatan dari 194,9 juta menjadi 301,4 juta secara global. Tingkat prevalensi di seluruh dunia untuk semua bentuk gangguan kesehatan mental adalah 12.537 kasus per 100.000 orang. Tingkat prevalensi gangguan kecemasan adalah 3,895 per 100,000 penduduk.<sup>13</sup> Menurut WHO, diperkirakan 4% populasi global saat ini mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum.<sup>14</sup>

Menurut Kemenkes RI dari laporan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 10% dari jumlah penduduk Indonesia. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas pada perempuan 12,1% dan laki-laki 7,6%. Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas di Sulawesi Selatan mencapai 12,8 % dari 22,798 penduduk.<sup>15</sup>

c. Etiologi dan Faktor Risiko

Penyebab dari kecemasan antara lain faktor psikologis, faktor genetik, dan faktor biologis. Tiga kelompok teori psikologis utama yang berhubungan dengan penyebab kecemasan yaitu, teori psikoanalitik, teori perilaku, teori eksistensial.<sup>16</sup>

(1) Faktor Psikologis

(a) Teori Psikoanalitik

Kecemasan adalah suatu sinyal kepada ego yang memberitahukan adanya suatu dorongan yang tidak dapat diterima dan menyadarkan ego untuk mengambil tindakan defensif terhadap tekanan dari dalam tersebut. Idealnya penggunaan represi sudah cukup untuk memulihkan

keseimbangan psikologis tanpa menyebabkan gejala karena represi yang efektif dapat menahan dorongan yang dibawah sadar. Namun jika represi tidak berhasil sebagai pertahanan, mekanisme pertahanan lain (seperti konversi, pengalihan dan regresi) mungkin menyebabkan pembentukan gejala dan menghasilkan gambaran gangguan neurotic yang klasik (seperti histeria, fobia, neurosis obsesif-kompulsif)

(b) Teori Perilaku

Teori perilaku menyatakan bahwa kecemasan disebabkan oleh stimuli lingkungan spesifik. Pola berpikir yang salah, terdistorsi atau tidak produktif dapat mendahului atau menyertai perilaku maladaptif dan gangguan emosional. Penderita gangguan cemas cenderung menilai lebih terhadap derajat bahaya dalam situasi tertentu dan menilai rendah kemampuan dirinya untuk mengatasi ancaman.

(c) Teori Eksistensial

Teori eksistensial kecemasan memberikan model untuk kecemasan menyeluruh, dimana tidak terdapat stimulus yang dapat diidentifikasi secara spesifik untuk perasaan cemas.

## (2) Faktor Biologis

Faktor biologis juga telah berkembang untuk mencerminkan timbulnya kecemasan. Faktor biologis mencakup masalah biochemical yang ada di otak, salah satunya gangguan neurotransmitter. Tiga neurotransmitter utama yang terkait dengan munculnya kecemasan yaitu, NE (Norepinephrine), Serotonin, *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA).<sup>16</sup>

### (a) Norepinephrine

*Norepinephrine* merupakan respon dari "fight or flight" dan regulasi dari tidur, suasana hati, dan tekanan darah. Ketika seseorang mengalami stress akut mungkin memiliki sistem noradrenergik yang teregulasi secara buruk dan akan terjadi peningkatan dari pelepasan NE. Pusat dari norepinephrine terletak pada locus ceruleus di pons pars rostralis dan badan selnya menjulurkan aksonnya ke korteks serebri, sistem limbik, batang otak serta medula spinalis.

### (b) Serotonin

Badan sel pada sebagian besar neuron serotonergik berlokasi di nukleus raphe di batang otak rostral dan berjalan ke korteks serebral, system limbik dan hipotalamus. Pemberian obat serotonergik pada binatang menyebabkan perilaku yang mengarah pada kecemasan. Beberapa laporan

menyatakan obat-obatan yang menyebabkan pelepasan serotonin, menyebabkan peningkatan kecemasan pada pasien dengan gangguan kecemasan.

### (c) GABA

Peranan GABA dalam gangguan kecemasan telah dibuktikan oleh manfaat benzodiazepine sebagai salah satu obat beberapa jenis gangguan kecemasan. Benzodiazepin yang bekerja meningkatkan aktivitas GABA pada reseptor GABA terbukti dapat mengatasi gejala gangguan kecemasan umum bahkan gangguan panik. Beberapa pasien dengan gangguan kecemasan diduga memiliki reseptor GABA yang abnormal.

Stimulasi sistem saraf otonom juga dapat menimbulkan gejala tertentu yang disebabkan oleh pelepasan epinefrin dari adrenal. Hiperaktivitas sistem saraf otonom akan mempengaruhi berbagai sistem organ dan menyebabkan gejala tertentu, misalnya: kardiovaskuler (takikardi), gastrointestinal (diare) dan pernapasan (takipnea).

### (3) Faktor Genetik

Penelitian menegaskan bahwa faktor genetik berperan dalam pengembangan dari gangguan kecemasan. Orang lebih cenderung memiliki gangguan kecemasan jika mereka memiliki

kerabat yang juga memiliki gangguan kecemasan. Kejadian paling banyak di mana beberapa orang setidaknya memiliki satu kerabat yang juga mengalami gangguan tersebut.<sup>16</sup>

d. Tingkat Kecemasan

(1) Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Contohnya individu yang menghadapi ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan, individu yang akan melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi, dan individu yang tiba-tiba dikejar anjing menggonggong.

(2) Kecemasan sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Contohnya pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama yang mengalami resiko tinggi, keluarga yang mengalami perpecahan (berantakan), dan individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.

### (3) Kecemasan berat

Sangat mengulangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Contohnya individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam, dan individu dalam penyanderaan.<sup>16</sup>

#### e. Tanda dan Gejala Kecemasan

Berikut adalah beberapa tanda dan gejala umum dari kecemasan:

##### (1) Gejala fisik:

- (a) Kesulitan bernapas, sakit kepala, atau sensasi akan kehilangan kesadaran.
- (b) Detak jantung meningkat, kadang disertai tekanan darah tinggi.
- (c) Gelisah, gemetar, atau rasa lemas di kaki.
- (d) Ketidaknyamanan perut seperti kram, diare, atau keinginan sering buang air kecil.
- (e) Masalah tidur atau hilangnya nafsu makan.
- (f) Mulut kering, berkeringat berlebihan, atau merasa terlalu panas

(2) Gejala emosional dan mental:

- (a) Kesulitan berkonsentrasi atau kehilangan fokus.
- (b) Rasa panik, gugup, atau tegang.
- (c) Perasaan kewalahan atau takut.
- (d) Merasa tidak dapat mengendalikan situasi.
- (e) Rasa lelah dan mudah marah.<sup>17</sup>

f. Alat Ukur Kecemasan

Pengukuran yang dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan seseorang yakni dengan menggunakan kuesioner, diantaranya:<sup>18</sup>

(1) *Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS/ ZRAS)

*Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZRAS) merupakan kuesioner yang memiliki 2 komponen, yaitu respon fisiologis dan respon psikologis. Kuesioner ini menilai tingkat kecemasan secara kualitatif, bertujuan untuk menilai kecemasan sebagai kelainan klinis dan menentukan gejala kecemasan. Dirancang oleh William W. K. Zung digunakan untuk pasien dewasa yang dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder* (DSM-IV).

## 2. Konsep Tidur

### a. Definisi Tidur

Tidur adalah hal yang penting bagi semua orang, baik anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia yang mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan, kesehatan fisik dan mental, cara berpikir, bekerja, belajar dan berinteraksi sosial.<sup>16</sup>

Tidur juga merupakan cara untuk memulihkan energi yang telah digunakan tubuh untuk beraktivitas seharian dan mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang optimal. Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengatasi stress, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa.<sup>8</sup>

Tidur adalah kondisi di mana mata tertutup dalam jangka waktu yang cukup lama, yang memungkinkan manusia untuk mendapatkan istirahat total dari aktivitas fisik dan mental. Meskipun kita tidur, organ-organ penting tetap berfungsi, meskipun tingkat kedalaman tidur dapat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, tingkat aktivitas, kondisi kesehatan, dan lainnya.<sup>19</sup>

## b. Fisiologi Tidur

Adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktivasi dan menekan pusat otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang berfungsi mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat dalam aktivitas tidur dan bangun. Pusat pengaturan aktivitas tidur dan bangun terletak dalam mesensefalon dan bagian atas spons. Serotonin, epinefrin, dan asetilkolin merupakan neurotransmitter yang berperan dalam mekanisme serebral pengaturan tidur dan bangun.<sup>20</sup>

*Reticular Activating System* (RAS) dapat memberikan stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin dan pada saat tidur disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di spons dan batang otak tengah yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR). Sistem pada batang otak yang mengatur siklus dalam tidur yaitu RAS dan BSR.<sup>20,21</sup>

Tidur REM (Rapid Eye Movement) dimulai dengan meningkatnya asetilkolin, yang mengaktifkan korteks serebrum sementara bagian otak lain tidak aktif, kemudian tidur REM (Rapid Eye Movement) diakhiri dengan meningkatnya serotonin dan

norpinefrin serta meningkatkan aktivasi otak depan hingga mencapai keadaan bangun.<sup>20,21</sup>

c. Jenis-Jenis Tidur

Tidur dibagi menjadi dua tipe yaitu, tipe *Rapid Eye Movement* (REM) dan tipe *NonRapid Eye Movement* (NREM). Fase awal tidur didahului oleh fase *NonRapid Eye Movement* (NREM) yang terdiri dari 4 stadium, lalu diikuti oleh fase *Rapid Eye Movement* (REM). Keadaan tidur normal antara fase NREM dan REM terjadi secara bergantian antara 4-7 kali siklus semalam.<sup>11,21,22</sup>

Tidur gelombang-lambat terjadi dalam empat tahap yang masing-masing tahapnya memperlihatkan gelombang EEG yang semakin pelan dengan amplitudo lebih besar (karenanya dinamai tidur "*Slow Wave Sleep*"). Pada permulaan tidur, Anda berpindah dari tidur ringan ("tidur ayam") stadium 1 menjadi tidur dalam stadium 4 (NREM) dalam waktu 30 hingga 45 menit; kemudian Anda berbalik melalui stadium-stadium yang sama dalam periode waktu yang sama. Pada akhir tiap-tiap siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) terdapat episode tidur paradoks selama 10 hingga 15 menit. Secara paradoks, pola EEG Anda selama periode ini mendadak berubah seperti dalam keadaan terjaga, meskipun Anda masih tidur lelap (karena itu dinamai tidur "*paradoxical*"). Setelah episode *Rapid Eye Movement* (REM) tersebut, stadium-stadium tidur gelombang-lambat

kembali berulang. Anda secara bergantian mengalami kedua jenis pola tidur sepanjang malam. Periode singkat terbangun sering terjadi. Sebagian besar pola tidur tahap 4 tidur dalam terjadi pada beberapa jam pertama tidur, dengan tidur paradoksal menempati waktu tidur yang semakin banyak ketika mendekati pagi.<sup>22</sup>

d. Kebutuhan Tidur

Beberapa waktu tidur yang sesuai dengan umur, agar bisa mendapatkan kualitas waktu tidur yang baik, diantaranya adalah:

- (1) Usia 0-1 bulan: bayi yang usianya baru 2 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam sehari.
- (2) Usia 1-18 bulan: bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam sehari termasuk tidur siang.
- (3) Usia 3-6 tahun: kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang.
- (4) Usia 6-12 tahun: Anak usia sekolah ini memerlukan waktu tidur 10 jam.
- (5) Usia 12-18 tahun: menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat adalah 8-9 jam.
- (6) Usia 18-40 tahun: orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari.

## e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur

### (1) Stress atau Kecemasan

Stress atau kecemasan dapat meningkatkan aktivitas otak yang mengganggu tidur. Pikiran yang terus menerus terjaga karena masalah atau kekhawatiran bisa mengganggu proses tidur yang normal.<sup>23</sup>

### (2) Depresi

Orang yang mengalami depresi sering mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur atau tidur terlalu banyak. Ketidakseimbangan neurotransmitter dalam otak yang terjadi pada depresi dapat mengganggu ritme tidur seseorang.<sup>23</sup>

### (3) Pola Makan yang Buruk

Pola makan yang tidak sehat, terutama makan terlalu banyak atau terlalu sedikit sebelum tidur, dapat mengganggu pencernaan dan menyebabkan ketidaknyamanan fisik yang mengganggu tidur. Konsumsi makanan tertentu juga bisa meningkatkan aktivitas otak dan mengganggu tidur.<sup>23</sup>

### (4) Konsumsi Kafein

Kafein adalah stimulan yang dapat membuat seseorang tetap terjaga dan meningkatkan aktivitas otak. Konsumsi kafein dalam jumlah besar atau terlalu dekat dengan waktu tidur bisa menghambat kemampuan untuk tidur nyenyak.<sup>23</sup>

## (5) Nikotin dan Alkohol

Nikotin dalam rokok adalah stimulan yang dapat meningkatkan denyut jantung dan meningkatkan aktivitas otak, membuat sulit untuk tidur. Meskipun alkohol awalnya bisa membuat mengantuk, konsumsi alkohol berlebihan dapat mengganggu siklus tidur dan mempersingkat fase tidur REM yang penting.<sup>23</sup>

### f. Gangguan Tidur

#### (1) Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak memuaskan meskipun ada kesempatan untuk tidur yang memadai. Bisa disebabkan oleh stres, kecemasan, depresi, pola tidur yang tidak teratur, atau kondisi medis tertentu.

#### (2) Gangguan Pernafasan Terkait Tidur

*Sleep apnea* adalah salah satu kondisi gangguan pernapasan yang terjadi saat seseorang tidur, di mana penderitanya mengalami berhenti sementara atau penurunan signifikan dalam aliran udara. Biasanya disebabkan oleh penyempitan saluran napas atau masalah struktural lainnya.

### (3) Gangguan Sentral Hipersomnolen

Gangguan tidur yang ditandai dengan rasa kantuk berlebihan di siang hari meskipun sudah tidur cukup di malam hari. Dapat disebabkan oleh gangguan neurologis atau gangguan sistem saraf pusat.

### (4) Gangguan Tidur-Bangun Irama Sirkadian

Gangguan di mana ritme tidur seseorang tidak sesuai dengan pola tidur yang diinginkan atau yang diharapkan, seringkali menyebabkan kesulitan tidur di malam hari dan kantuk di siang hari. Disebabkan oleh perubahan dalam lingkungan cahaya atau pola kerja yang tidak teratur

### (5) Parasomnia

Jenis gangguan tidur yang melibatkan perilaku atau pengalaman yang tidak diinginkan atau tidak pantas saat tidur atau saat bangun tidur, seperti tidur berjalan, mimpi buruk, atau terbangun dengan teriakan. Bisa disebabkan oleh gangguan dalam tahap tidur atau aktivitas otak saat tidur.

### (6) Gangguan Gerakan Terkait Tidur

*Restless legs syndrome (RLS)* dan *periodic limb movement disorder (PLMD)*, yang ditandai dengan gerakan tidak sadar atau sensasi tak tertahankan pada kaki atau anggota tubuh lainnya saat

tidur. Tidak diketahui dengan pasti, tetapi faktor genetik, gangguan neurologis, atau kekurangan zat besi dapat berperan.

Setiap gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan dan memerlukan penanganan medis atau perubahan gaya hidup tertentu untuk mengelolanya dengan efektif.<sup>24</sup>

#### g. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek lamanya tidur, frekuensi terbangun dan aspek kelamaan dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dianggap sangat penting terhadap kondisi fisik dan mental seseorang.<sup>25</sup>

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk menjaga tidur dan masuki tahap REM dan NREM. Kurang tidur dalam jangka waktu lama dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Dari segi fisik, kurang tidur bias menyebabkan pucat, bengkak pada mata, dan daya tahan tubuh pun berkurang, sehingga mudah terjangkit penyakit. Pada saat yang sama, dari sudut pandang psikologis, kurang tidur dapat menyebabkan perubahan suasana mental membuat pasien mengantuk dan sulit berkonsentrasi.<sup>25</sup>

Kualitas tidur seseorang dapat dianalisa melalui pemeriksaan laboraorium yaitu EEG yang merupakan rekaman arus listrik dari otak. Perekaman listrik dari permukaan otak atau permukaan luar kepala dapat menunjukkan adanya aktivitas listrik yang terus menerus timbul

dalam otak. Ini sangat dipengaruhi oleh derajat eksitasi otak sebagai akibat dari keadaan tidur, keadaan siaga atau karena penyakit lain yang diderita. Tipe gelombang EEG diklasifikasikan sebagai gelombang alfa, betha, tetha dan delta. Pola tidur yang baik akan membantu tetap sehat.<sup>21</sup>

#### h. Alat Ukur Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan metode penilaian berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pada kuesioner ini terdapat 18 item pertanyaan yang dikelompokkan dalam 7 komponen, yaitu kualitas tidur secara subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat untuk bantu tidur, gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari, durasi tidur, dan disfungsi tidur yang sering dialami pada siang hari. Metode penilaian menggunakan PSQI ini digunakan untuk menilai kualitas tidur dalam satu bulan terakhir secara subjektif. Hasil yang didapatkan berupa sleeping index, dimana skor  $\leq 5$  menunjukkan kualitas tidur baik, sedangkan skor  $>5$  menunjukkan kualitas tidur yang buruk.<sup>26</sup>

### 3. Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur

Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang berlebihan dan terus-menerus tentang berbagai hal, termasuk pekerjaan dan kinerja sekolah, yang sulit dikendalikan oleh individu. Selain itu, individu juga mengalami gejala fisik seperti kegelisahan atau ketegangan, kelelahan,

kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, lebih mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur.<sup>4</sup>

Kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinephrine dalam darah melalui sistem saraf simpatis. Norepinephrine ini mempengaruhi tidur dengan mengurangi waktu tidur di tahap 4 NREM dan REM serta dapat menyebabkan terbangun di malam hari. Ketika siklus tidur terganggu dan tidak teratur, kualitas tidur akan memburuk. Kualitas tidur adalah bagaimana seseorang merasa saat bangun tidur dan seberapa segar mereka merasa setelah tidur.<sup>18</sup>

#### 4. Tinjauan Keislaman

Kecemasan adalah salah satu penyakit yang banyak tersebar di antara manusia. Dalam bahasa Arab dikatakan bahwa bila cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam QS. Al-Fajr ayat 27-30, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۖ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ وَادْخُلِي جَنَّاتٍ

Terjemahnya:

Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya, Maka masukkanlah ke dalam golongan hamba-hambaKu, Maka masukkanlah ke dalam Surga-Ku.

Kecemasan merupakan sesuatu yang membuat seseorang merasa gelisah tanpa tau penyebab yang terjadi, sehingga manusia merasa lemah. Kecemasan merupakan suatu hal yang alami ada pada diri manusia yang berfungsi sebagai rambu jika dalam taraf yang normal. Tentu saja psikologi sebagai ilmu yang mengkaji aspek psikis manusia menjelaskan pula mengenai kecemasan ini. Bukan hanya kecemasan dalam taraf yang wajar, tetapi juga menjelaskan bagaimana kecemasan menjadi parah hingga tingkat yang akut dan menjadikan seseorang tak dapat berfungsi normal. Padahal Allah SWT. menyerukan pada hamba-Nya agar hati tetap pada yang maha kuasa, tetap tenang dan menyerahkan segalanya kepada Allah SWT. yang telah berfirman pada Q.S Al-Fath ayat 4, sebagai berikut: <sup>27</sup>

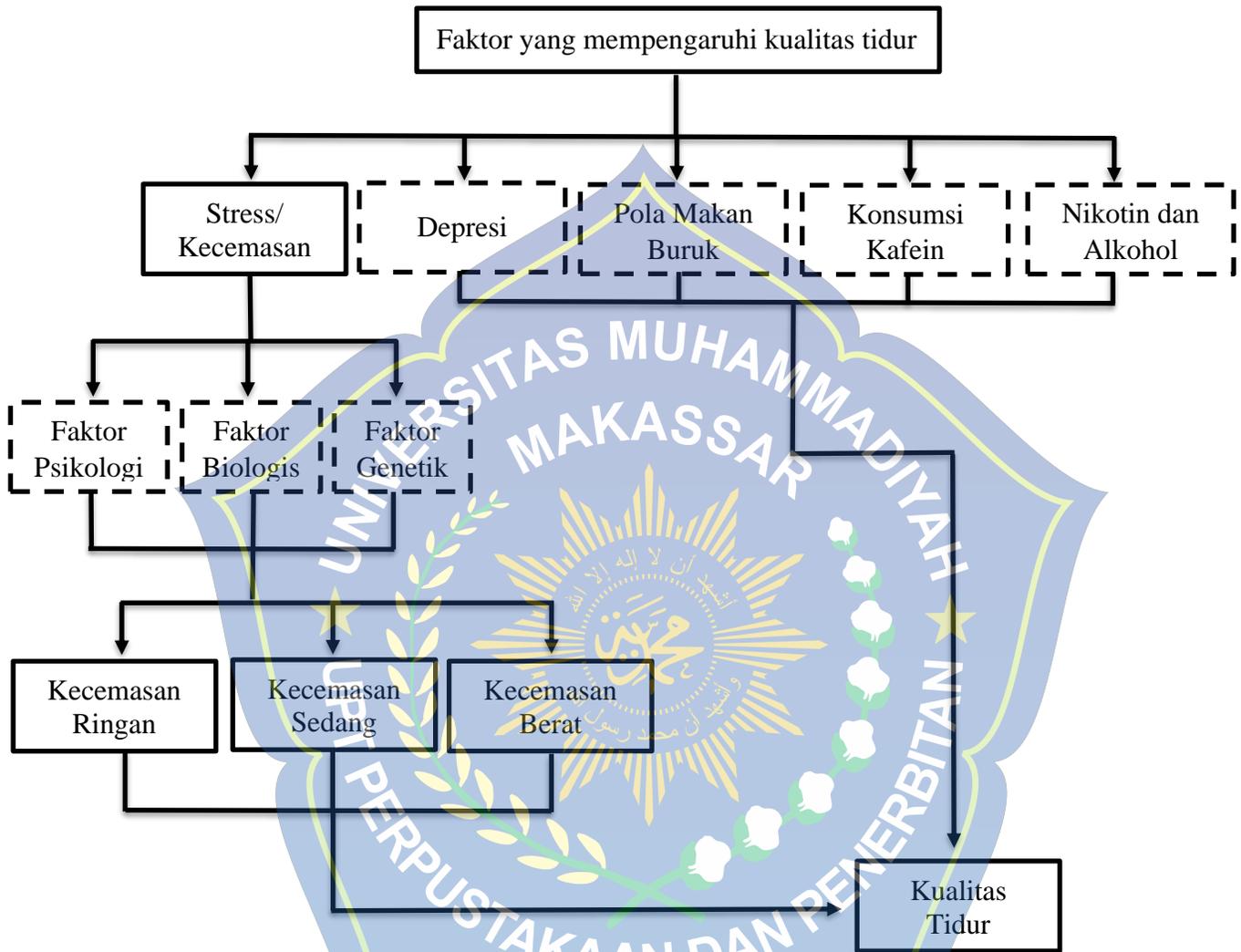
هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ ۗ

وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Terjemahannya:

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana.

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Konsep pemikiran

Adapun kerangka konsep yang dibuat berdasarkan latar belakang, tujuan, dan tinjauan pustaka, diperoleh sebagai berikut:



Keterangan:



: Variabel Bebas / Independen



: Variabel Terikat / Dependen

##### B. Variabel dan Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Kecemasan	Ansietas atau kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang berlebihan yang ditandai dengan	Kuesioner	Tidak Cemas (20-40) Kecemasan ringan (45-59) Kecemasan Sedang (60-74)	Ordinal

	<p>perasaan khawatir yang timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik.</p> <p>Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.</p>		<p>Kecemasan</p> <p>Berat (75-80)</p>	
<p>Kualitas tidur</p>	<p>Tidur juga merupakan cara untuk memulihkan energi yang telah digunakan tubuh untuk beraktivitas seharian dan mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang optimal.</p>	<p>Kuesioner</p>	<p>Kualitas tidur baik (<math>\leq 5</math>)</p> <p>Kualitas tidur buruk (6 - 21)</p>	<p>Ordinal</p>

	<p>Tidur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kinerja mahasiswa, seperti memperbaiki tubuh, mengatur hormon, memulihkan fisik, mengatasi stress, memperbaiki sel-sel, menghemat energi, meningkatkan konsentrasi dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur yang baik sangat penting bagi mahasiswa.</p>			
--	--	--	--	--

### C. Hipotesis

1. Hipotesis Null ( $H_0$ )

Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Makassar angkatan 2023



## BAB IV

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Objek Penelitian

Pada penelitian ini objek yang akan diteliti adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

#### B. Metode Penelitian

Metode penelitian yang akan digunakan adalah penelitian observasional analitik melalui metode *cross-sectional*. Penelitian akan dilakukan hanya satu kali untuk mencari hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

#### C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu : September – November 2024
2. Tempat : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

#### D. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

## 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling*

Adapun kriteria pengambilan sampel terdiri dari:

### a. Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Makassar yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif pada angkatan 2023
- 2) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 yang bersedia menjadi responden

### b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 yang tidak sedang menjalani perawatan psikologis yang intensif
- 2) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 yang menggunakan obat – obatan antidepresan
- 3) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 yang menggunakan obat tidur

- 4) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 yang mengonsumsi kafein
- 5) Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 yang merokok.

### 3. Besar Sampel

Minimal sampel dapat dihitung dengan menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan

n : ukuran minimal sampel

N : ukuran populasi

E : margin error 10%

$$n = \frac{260}{1 + 260(0,1)^2}$$

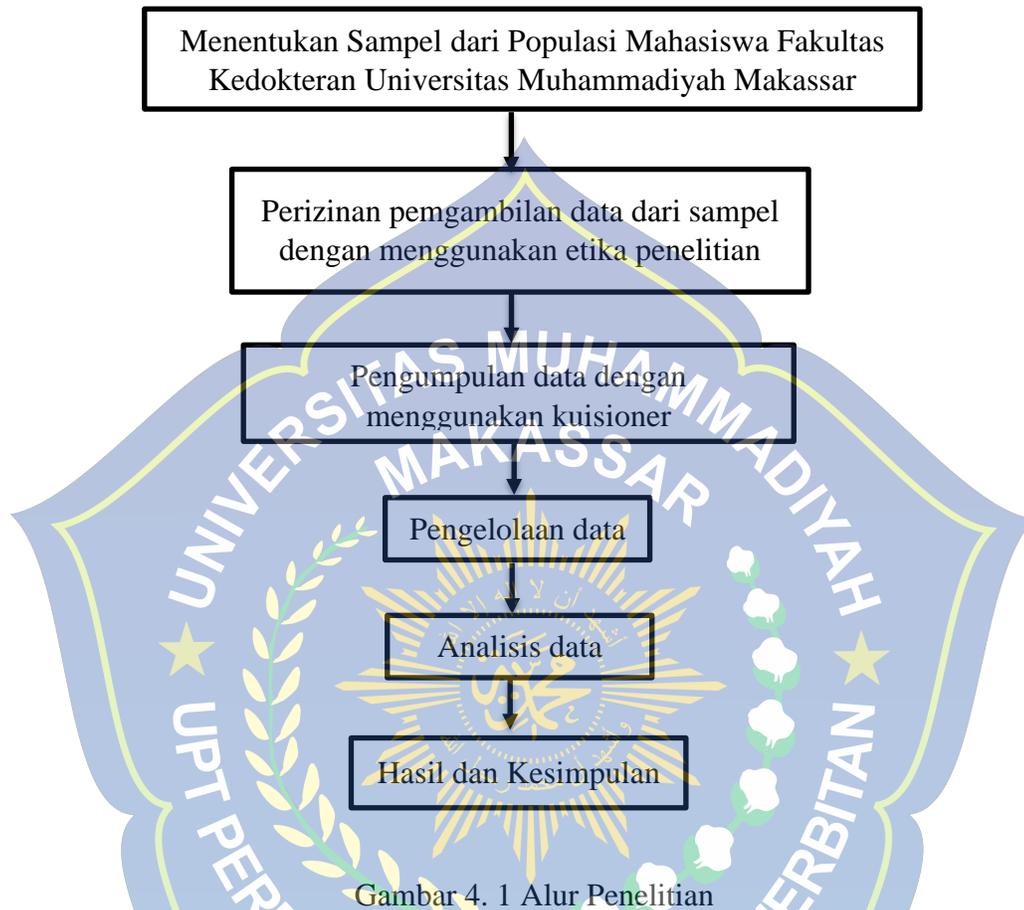
$$n = \frac{260}{1 + 260 \times 0,01}$$

$$n = \frac{260}{3,6}$$

$$n = 72.22 \rightarrow 72 \text{ sampel}$$

Dengan demikian, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 72 orang

## E. Alur Penelitian



Gambar 4. 1 Alur Penelitian

## F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung dari responden melalui instrumen berupa kuisisioner.

## **G. Pengolahan dan Penyajian Data**

Pada penelitian ini, setelah dilakukan pengumpulan data maka akan diolah dengan menggunakan program perangkat lunak komputer melalui beberapa tahapan, yaitu :

1. *Editing*, yaitu tahapan memeriksa kembali kesesuaian data yang telah diisi oleh responden.
2. *Coding*, yaitu tahapan penomoran pada jawaban yang telah diisi oleh responden.
3. *Entry*, yaitu tahapan penginputan data yang telah terkumpul untuk dimasukkan kedalam program SPSS untuk dianalisis.
4. *Cleaning*, yaitu tahapan pembersihan data sebelum dianalisa agar tidak terjadi kesalahan dan mendapatkan hasil yang akurat.

## **H. Teknik Analisis Data**

Ada 2 tahap metode analisis data yang dilakukan, yaitu:

1. Analisis Univariat

Setiap variabel dari penelitian ini diselidiki secara terpisah melalui analisis univariat, yang memberikan gambaran distribusi yang spesifik untuk masing-masingnya. Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan pada variabel hasil penelitian, yaitu "Tingkat Kecemasan" dan "Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023.

## 2. Analisis Bivariat

Melalui analisis bivariat, dapat diketahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis bivariat adalah uji korelasi, tujuan dari analisis bivariat ini adalah untuk menentukan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen yang dilakukan dengan Chi Square dengan nilai kemaknaan  $p \text{ value} = 0,05$  jika  $p \text{ value} \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima, sehingga ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Jika  $p \text{ value} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak sehingga tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

### I. Etika Penelitian

#### 1. *Inform consent*

Sebelum memulai penelitian, semua responden akan diberi informasi lengkap tentang penelitian yang akan dilakukan. Jika peserta memilih untuk tidak berpartisipasi, tidak akan dipaksa dan hak peserta akan sepenuhnya dihormati.

#### 2. *Anonimity*

Ketika meneliti, peneliti akan merahasiakan identitas responden dengan cara hanya memberikan kode pada kertas responden.

3. *Confidentely*

Hasil pengisian data kuesioner akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diambil yang sesuai dengan yang diteliti dan sudah diberitahu sebelumnya.



## BAB V

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Peneliti telah melakukan penelitian tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023. Pengambilan data untuk penelitian ini telah dilakukan pada September – Desember 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Data diperoleh dari pengisian kuesioner terkait kecemasan terhadap kualitas tidur yang dirasakan subyek. Data yang telah diperoleh selanjutnya dimasukkan ke dalam suatu table induk (master table) menggunakan program Microsoft Excel. Kemudian data diolah menggunakan program SPSS di perangkat komputer. Lalu dibuat dalam bentuk tabel frekuensi dan tabel silang (cross table).

#### B. Analisis

Adapun dalam instrument analisis jenis ini, menginterpretasikan gambaran yang didapatkan pada variabel independent dan dependen. Semua data dikumpulkan, diolah dan ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi.

## 1. Analisis Univariat

### a. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5. 1 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	11	11 %
Perempuan	89	89 %
Total	100	100 %

Sumber: Data Primer Kuesioner

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023 berdasarkan distribusi frekuensi responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 89 (89%) sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 (11%).

### b. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5. 2 Distribusi Berdasarkan Usia

	Frekuensi	Persentase
18 Tahun	15	15 %
19 Tahun	57	57 %
20 Tahun	24	24 %
21 Tahun	4	4 %
Total	100	100 %

Sumber: Data Primier Kuesioner

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan distribusi frekuensi usia mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023 frekuensi responden dari total 100 orang, 15 orang (15%) berusia 18 tahun, 57 orang (57%) berusia 19 tahun, 24 orang (24%) berusia 20 tahun, dan 4 orang (4%) berusia 21 tahun.

c. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tabel 5. 3 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan

	Frekuensi	Persentase
Normal	23	23 %
Ringan	61	61 %
Sedang	15	15 %
Berat	1	1 %
Total	100	100 %

Sumber: Data Primer Kuesioner

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023 frekuensi responden yang dikumpulkan dari total 100 orang, 23 orang (23%) dengan tingkat kecemasan normal, 61 orang (61%) dengan tingkat kecemasan ringan, 15 orang (15%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 1 orang (1%) dengan tingkat kecemasan berat.

d. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 5. 4 Distribusi Berdasarkan Kualitas Tidur

	Frekuensi	Persentase
Baik	24	24 %
Buruk	76	76 %
Total	100	100 %

Sumber: Data Premier Kuesioner

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023 frekuensi responden yang dikumpulkan menggambarkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 (24%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 76 (76%).

2. Analisis Bivariat

Pada analisis ini merupakan hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatas 2023

Tabel 5. 5 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Kecemasan				p-value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	
Baik	21	3	0	0	0,000
Buruk	2	58	15	1	
Total	23	61	15	1	

Sumber: Data Premier Kuesioner

Dari tabel 5.5 yang diperoleh bahwa responden yang tidak memiliki kecemasan dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 (21%), responden yang tidak memiliki kecemasan dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 (2%), responden yang memiliki kecemasan ringan dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 3 (3%), sedangkan responden yang memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 58 (58%), responden yang memiliki kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk 15 (15%), dan responden yang memiliki kecemasan yang berat dan kualitas tidur buruk sebanyak 1 (1%).

Hasil analisis pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan metode chi-square yang menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2023 dengan menunjukkan hasil nilai  $p = 0,000$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## BAB VI

### PEMBAHASAN

#### A. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar didapatkan 100 sampel. Untuk mengetahui terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023 yang mana responden disediakan beberapa pertanyaan dalam bentuk multiple choice dan dipilih sesuai dengan kebiasaan responden.

Berdasarkan data yang dikumpulkan menggambarkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 89 (89%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 (11%).

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total 100 orang, 15 orang (15%) berusia 18 tahun, 57 orang (57%) berusia 19 tahun, 24 orang (24%) berusia 20 tahun, dan 4 orang (4%) berusia 21 tahun.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total 100 orang, 23 orang (23%) dengan tingkat kecemasan normal, 61 orang (61%) dengan tingkat kecemasan ringan, 15 orang (15%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 1 orang (1%) dengan tingkat kecemasan berat.

Berdasarkan data yang dikumpulkan menggambarkan bahwa diperoleh responden yang tidak memiliki kecemasan dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 (21%), responden yang tidak memiliki kecemasan dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 (2%), responden yang memiliki kecemasan ringan dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 3 (3%), sedangkan responden yang memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 58 (58%), responden yang memiliki kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk 15 (15%), dan responden yang memiliki kecemasan yang berat dan kualitas tidur buruk sebanyak 1 (1%).

Setelah dilakukan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023. Hal ini didukung dengan didapatkannya nilai p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yaitu terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Hotija pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember” pada penelitian ini di dapatkan nilai p-value 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh Ewaldina Yulsiana pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Selama Pandemi Covid-19

pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana” pada penelitian ini di dapatkan nilai p-value 0,002 yang berarti sejalan dengan penelitian ini. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maria Ulfa pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi OSCE pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2019” dengan nilai p-value 0,001.

Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau kebutuhan paling dasar dari piramida kebutuhan dasar manusia. Setiap orang perlu memiliki kebutuhan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal, karena pada kondisi tidur, tubuh manusia melakukan proses pemulihan yang akan mengembalikan stamina tubuh ke kondisi yang optimal.<sup>28</sup>

Pola tidur yang berubah biasanya didasari oleh adanya tuntutan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan kurangnya kebutuhan untuk tidur yang menyebabkan munculnya kantuk berlebihan di siang hari. Kebutuhan tidur yang cukup dinilai dari 2 faktor yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur meliputi baik aspek kuantitatif maupun kualitatif seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur seseorang

dikatakan baik jika tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan juga tidak memiliki masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak didapatkan pada kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang kelak akan menimbulkan banyak efek seperti menurunnya konsentrasi belajar serta gangguan kesehatan.<sup>28</sup>

Kecemasan merupakan respons secara keseluruhan seseorang terhadap adanya ancaman atau bahaya. Kecemasan melibatkan persepsi bahaya, pikiran tentang bahaya, dan proses alarm fisiologis. Kecemasan disertai perilaku yang menunjukkan upaya darurat yang mengarah pada “fight or flight”. Pada umumnya, seseorang yang menderita gangguan kecemasan memiliki pemikiran atau kekhawatiran yang mengganggu secara berulang dan dapat menghindari situasi tertentu akibat pemikiran dan kekhawatiran tersebut.<sup>29</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi beberapa aspek antara lain, usia, stressor, pendidikan, lingkungan dan jenis kelamin. Hal ini menyebabkan kecemasan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.<sup>30</sup>

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah kecemasan, kecemasan yang dialami mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa tersebut sulit untuk mengontrol emosinya sehingga berdampak pada peningkatan ketegangan dan

kesulitan untuk memulai tidur yang dapat mengakibatkan berkurangnya kualitas tidur seseorang.<sup>31</sup>

Kecemasan merupakan respon fisiologis dan respon psikologis terhadap sebuah stressor. Ketika individu mengalami kecemasan, beberapa respon yang muncul yakni peningkatan tekanan darah, peningkatan aktivitas motoric, merasa tertekan, kehilangan fokus dalam mengerjakan sesuatu, dan sulit untuk mengatur pola tidur. Kecemasan yang dialami oleh seseorang akan berpengaruh kepada kebutuhan waktu tidur sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka kebutuhan waktu untuk tidur meningkat.<sup>18</sup>

Di dalam Al-Quran di ajarkan tentang kecemasan berlebihan tidak baik bagi seseorang karena dapat berdampak pada kesehatan seseorang salah satunya disebabkan karena tidak bagusnya pola/kualitas tidur seseorang. Seperti pada QS. Al-Baqarah ayat 38, sebagai berikut:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Terjemahnya:

Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran (“*khauf*”) atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

Dengan meyakini janji Allah SWT. bahwa di setiap kesulitan ada kemudahan, kita dapat mengurangi kecemasan, membangun pola pikir positif, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur kita. Ayat ini juga memberikan pandangan bahwa hidup adalah keseimbangan antara kesulitan dan kemudahan. Jika seseorang memahami bahwa ujian atau tekanan adalah bagian dari kehidupan, ia akan lebih mudah menerima situasi tersebut. Sikap penerimaan ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, stres dan menciptakan kondisi mental yang rileks dan mendukung tidur yang lebih berkualitas, sebagaimana dijelaskan QS. Al-Insyirah ayat 6, sebagai berikut:

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Terjemahnya:

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Dalam Al-Qur'an, kecemasan dipandang sebagai manifestasi dari rasa takut yang berlebihan pada masa yang akan datang, adanya kesempitan jiwa, dan gelisah atau keluh kesah. Beberapa ayat Al-Quran yang menekan cemas berlebihan dijadikan ajakan untuk mengambil hikmah, motivasi, dan pelajaran. Salah satunya, di jelaskan pada QS. Al-Fath ayat 4, sebagai berikut:

وَكَانَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ

عَلِيمًا حَكِيمًا

Terjemahnya:

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana Allah menganugerahkan nikmat-Nya dengan menanamkan ketenangan dalam hati orang-orang yang beriman. Rahmat dan kasih sayang Allah sangat luas dan tidak terkira.

Hal ini juga dijelaskan dalam QS. Al-Kahfi ayat 10, sebagai berikut:

إِذْ أَوْىءَ الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Terjemahnya:

(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, "Ya Tuhan kami. Berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami.

Ini adalah doa pemuda Ashabul Kahfi saat berlindung di dalam gua.

Ayat ini dapat dibaca sebagai dzikir harian untuk menghalau cemas, kegalauan, sedih, dan gelisah. Kecemasan seringkali timbul karena kita merasa tidak tahu bagaimana cara mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Ketika kita merasa cemas, pikiran kita dipenuhi dengan kekhawatiran dan ketakutan. Hal ini tentu saja akan mengganggu kualitas tidur. Dengan meneladani Ashabul Kahfi yang berlindung dan berdoa kepada Allah SWT. kita dapat menenangkan hati dan pikiran kita. Keyakinan bahwa Allah SWT. Maha Mendengar dan Maha Menolong akan memberikan rasa aman dan damai, sehingga kita dapat tidur lebih nyenyak dan berkualitas.

QS. Fushilat ayat 30, sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْهَمُوا تَنْزِيلَ الْمَلَائِكَةِ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Terjemahnya:

Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah” kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.

Ayat ini menerangkan bahwa orang-orang yang mengatakan dan mengakui bahwa Tuhan Yang Menciptakan, Memelihara, dan Menjaga kelangsungan hidup, Memberi rezeki, dan yang berhak disembah, hanyalah Tuhan Yang Maha Esa, kemudian mereka tetap teguh dalam pendiriannya itu, maka para malaikat akan turun untuk mendampingi mereka pada saat-saat diperlukan.

Kecemasan seringkali berakar pada rasa takut akan masa depan yang tidak pasti, kekhawatiran akan masalah yang sedang dihadapi, atau penyesalan atas masa lalu. Ayat ini memberikan jaminan bagi orang-orang yang beriman dan istiqamah bahwa mereka tidak perlu takut dan bersedih. Jaminan ini datang langsung dari Allah SWT. melalui malaikat-Nya. Keyakinan akan jaminan ini dapat meredakan kecemasan dan memberikan ketenangan hati. Selain menghilangkan rasa takut dan sedih, malaikat juga membawa kabar gembira tentang surga, kabar gembira ini memberikan harapan dan optimisme. Orang yang beriman dan istiqamah memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya, yaitu

meraih ridha Allah SWT. dan surga-Nya. Harapan akan surga ini memberikan ketentraman hati dan mengurangi kecemasan akan urusan duniawi sehingga kita dapat tidur lebih nyenyak dan berkualitas.

Selain itu, dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا

تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا

أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Terjemahnya:

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.

Keyakinan ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan karena seseorang merasa yakin bahwa ia mampu menghadapi setiap ujian dan cobaan yang diberikan Allah SWT. Ayat ini secara implisit mengajarkan tentang tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah SWT. setelah berusaha semaksimal mungkin. Dengan bertawakal, seseorang dapat melepaskan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan karena ia yakin bahwa segala

sesuatu telah diatur oleh Allah SWT. dengan sebaik-baiknya. Kepasrahan ini dapat membawa ketenangan dan kedamaian yang diperlukan untuk tidur nyenyak.

Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 juga menjelaskan bahwa:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Ayat ini menegaskan bahwa hati akan merasa tenteram dengan mengingat Allah SWT. Aktivitas zikir tidak hanya berdampak secara spiritual tetapi juga secara fisiologis. Berzikir dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik (yang berhubungan dengan stres) dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik. Dalam konteks kecemasan, zikir (mengingat Allah SWT. melalui doa, tasbih, atau membaca Al-Qur'an) mampu mengalihkan pikiran dari kekhawatiran dan fokus kepada Allah SWT. Sang Pemilik segala solusi. Ketenteraman ini sangat penting untuk mendukung relaksasi agar mengurangi gejala kecemasan yang sering mengganggu tidur.

Dalam al-Qur'an memang dianjurkan untuk tidur di malam hari. Akan tetapi jika berlebihan, maka tidak baik pula jika dilakukan seringkali dan tidak teratur. Berdasarkan studi yang dilakukan di *University of California*, diketahui bahwa orang tidur selama delapan jam atau lebih memiliki tingkat moralitas

50% lebih tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa tidak hanya kuantitas waktu tidur yang perlu diperhatikan, tetapi juga kualitas tidur agar bisa memberikan pengaruh positif pada fisik, mental dan emosional seseorang.

Rasulullah juga mencontohkan tidur di awal malam dan bangun di awal sepertiga malam terakhir, hal tersebut sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Muttafaqun 'alaih, sebagai berikut:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ ، وَيُثَوِّمُ آخِرَهُ فَيُصَلِّي

Artinya:

Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam. Lalu beliau melakukan sholat.

Tidur optimal berdasarkan tuntunan al-Qur'an dan Sunnah di atas dapat dibuktikan kebenarannya, Dr. Ray Meddis, Profesor di *Departement of Human Sciences, England University of Technology*, mengatakan bahwa manusia sebenarnya hanya perlu tidur malam selama tiga jam. Oleh karena itu, pengaturan waktu tidur yang baik haruslah sesuai kadar yang dibutuhkan dan dilakukan secara optimal.

Selain tidur di awal malam, Rasulullah menganjurkan untuk mematikan lampu ketika tidur. Hal tersebut sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari, Muslim, Ahmad, at-Tirmidzi, Abu Dawud, dan Malik, sebagai berikut:

أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَعَلِّمُوا الْأَبْوَابَ

Artinya:

Apabila kalian hendak tidur, padamkanlah lampu dan kuncilah pintu terlebih dahulu.

Anjuran Rasulullah untuk mematikan lampu dan menutup pintu, memberikan rasa aman, ketenangan hati, dan perlindungan, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur. Secara ilmiah, tidur dalam keadaan gelap juga terbukti lebih baik untuk kualitas tidur. Kegelapan merangsang produksi hormon melatonin, hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun. Cahaya, terutama cahaya biru dari perangkat elektronik, dapat menghambat produksi melatonin dan mengganggu kualitas tidur. Mematikan lampu sebelum tidur sejalan dengan anjuran hadits dan mendukung kualitas tidur yang lebih baik.

Dari Ibnu Umar r.a. dari Nabi SAW, beliau bersabda yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim, sebagai berikut:

لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون

Artinya:

Janganlah kamu sekalian membiarkan api dirumahmu ketika kamu tidur.

Hadist tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis pada manusia. Saat kondisi lingkungan mulai gelap, sintesis dan sekresi hormon melatonin oleh kelenjar pineal meningkat. Produksi hormon ini mempengaruhi aktivitas otak dalam menimbulkan rasa kantuk, sehingga semakin malam,

orang akan merasa semakin mengantuk. Fungsi dari rasa kantuk adalah sebagai sinyal positif tubuh agar segera mengistirahatkannya.

Dalam hadist Rasulullah yang diriwayatkan oleh Bukhari No. 27, sebagai berikut:

إِذَا أَنْتَ مَضَجَعَكَ فَوْضًا وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ تَمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شَلِّكَ الْأَيْمَنِ ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ

وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَالْحَاتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْحَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ اللَّهُمَّ أَنْتَ

بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Artinya:

Jika kamu hendak tidur, hendaknya kamu berwudhu sebagaimana kamu berwudhu ketika hendak mengerjakan salat. Kemudian, berbaringlah ke arah sebelah kanan dan bacalah doa berikut: "Ya Allah, aku serahkan diriku kepada-Mu, aku hadapkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan segala urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu dengan rasa senang dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat perlindungan dan keselamatan melainkan hanya berharap kepada-Mu. Ya Allah aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus.

Hadits ini memberikan panduan yang lengkap dan holistik untuk mempersiapkan diri sebelum tidur, baik dari aspek fisik, mental, maupun spiritual. Dengan mengamalkan anjuran dalam hadits ini, seseorang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidurnya. Ini adalah contoh bagaimana ajaran Islam memberikan solusi praktis untuk masalah-masalah kehidupan. Wudhu bukan hanya membersihkan anggota tubuh secara fisik, tetapi juga memiliki efek menenangkan pikiran dan jiwa. Gerakan wudhu yang

teratur dan khusyuk dapat membantu meredakan ketegangan dan stres yang seringkali menjadi pemicu kecemasan. Dengan pikiran yang tenang, seseorang akan lebih mudah untuk tidur nyenyak.

Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, sebagai berikut:

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمَهُ ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Artinya:

Barangsiapa bangun di pagi hari dalam keadaan merasakan aman pada dirinya, sehat badannya, dan ia memiliki makanan untuk hari itu, maka seolah-olah seluruhnya dunia dikuasakan kepadanya.

Hadits ini mengajarkan kita untuk mensyukuri tiga nikmat penting yang seringkali kita lupakan. Dengan mensyukuri nikmat aman, sehat, dan cukup rezeki, kita dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Ketika seseorang merasa aman, sehat, dan tercukupi kebutuhannya, ia akan merasa lebih tenang dan damai, sehingga dapat beristirahat dengan optimal. Hadits ini juga mengingatkan kita bahwa kebahagiaan sejati tidak selalu terletak pada kekayaan materi yang berlimpah, tetapi pada rasa syukur atas nikmat-nikmat sederhana yang telah Allah berikan. Dengan mensyukuri nikmat-nikmat tersebut, kita akan merasa lebih bahagia dan tenang, yang pada akhirnya berdampak positif pada kualitas tidur kita.

Sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, sebagai berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَلَمِ الْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَلَمِ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَلَمِ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ

غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya:

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari bingung dan sedih. Aku berlindung kepada Engkau dari lemah dan malas. Aku berlindung kepada Engkau dari pengecut dan kikir. Dan aku berlindung kepada Engkau dari lilitan hutang dan kesewenang-wenangan manusia.

Doa ini sangat komprehensif dalam mencakup berbagai hal yang dapat memicu kecemasan dan mengganggu kualitas tidur. Dengan membaca dan merenungkan doa ini, seseorang tidak hanya memohon perlindungan kepada Allah, tetapi juga menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dan spiritual. Dengan ketenangan hati dan pikiran, kualitas tidur pun akan meningkat. Doa ini mengajarkan kita untuk senantiasa bergantung kepada Allah dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan dan memohon pertolongan-Nya agar terhindar dari segala bentuk kesulitan dan kesusahan.

Islam telah mengatur segala sesuatu dengan sempurna, begitu pula dengan manajemen dalam tidur dicontohkan oleh Rasulullah dan orang-orang yang bertakwa dalam Al-Qur'an. Apabila umat Islam mengamalkannya secara keseluruhan tentu akan bermanfaat di dunia maupun akhirat.

Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT. dalam Q.S. Al-An'am ayat 153, sebagai berikut:

وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ ۗ ذَٰلِكُمْ وَصَّاكُم بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Terjemahnya:

Dan sungguh, inilah jalan-Ku yang lurus. Maka ikutilah! Jangan kamu ikuti jalan-jalan (yang lain) yang akan menceraiberaikan kamu dari jalan-Nya. Demikianlah Dia memerintahkan kepadamu agar kamu bertakwa.



## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan dari hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2023 dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan data yang dikumpulkan menggambarkan bahwa diperoleh responden yang tidak memiliki kecemasan dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21%, responden yang tidak memiliki kecemasan dan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2%, responden yang memiliki kecemasan ringan dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 3%, sedangkan responden yang memiliki kecemasan ringan dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 58%, responden yang memiliki kecemasan sedang dan kualitas tidur buruk 15%, dan responden yang memiliki kecemasan yang berat dan kualitas tidur buruk sebanyak 1 %
2. Dari hasil penelitian yang dikumpulkan dari total 100 orang, 23 orang dengan tingkat kecemasan normal, 61 orang dengan tingkat kecemasan ringan, 15 orang dengan tingkat kecemasan sedang, dan 1 orang dengan tingkat kecemasan berat.

3. Berdasarkan dari analisis data yang didapatkan, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 24 orang sedang mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 76 mahasiswa.

## **B. Saran**

1. Untuk peneliti menggali lebih lanjut dan diharapkan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai korelasi kompleks kecemasan dengan kualitas tidur, serta faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi
2. Untuk para pembaca yang merasa mengalami kecemasan agar lebih memahami apa itu kecemasan dan cara mengatasinya agar dapat berdampak baik bagi dirinya sendiri
3. Penulis berharap agar hal yang didapatkan bisa dijadikan sumber ke sisi universitas untuk merancang kebijakan atau rencana yang mendukung kesehatan mental mahasiswa

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aris Kurniawan. GuruPendidikan.com. 2024 [cited 2024 May 4]. Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya. Available from: <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
2. Syafika Tia Audina, Sari Narulita, Sondang Manurung. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student J.* 2020;2(3):341–6.
3. Hotijah S, Ikhtiarini Dewi E, Hadi Kurniyawan E. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *e-Journal Pustaka Kesehat.* 2021;9(2):111–5.
4. Maria Ulfa, Upik Febriyani, Nopi Sani YN. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI OSCE PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGKATAN 2019. *Ilmu Kedokteran dan Kesehatan [Internet].* 2023;10(No.10). Available from: [pissn:2355-7583 %7C eISSN:2549-4864%0Ahttp://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan](http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan)
5. Novianti IGASW, Suadnyana IAA. Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF J Kesehat Masy.* 2022;6(1):495–501.
6. Quek TTC, Tam WWS, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho CSH, et al. Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V, &

- Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Healorg*/10.1080/09638237.20th, 26(5), 471–480. <https://doi.org/10.1080/09638237.20th>
7. Ramadianto AS, Kusumadewi I, Agiananda F, Raharjanti NW. Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2022;22(1):1–11. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
8. Wulandari S, Pranata R. Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *J Pendidik Kesehat Rekreasi*. 2024;10(1):101–8.
9. who (world health organization) [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 22]. Mental disorders. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
10. Dalamislam.com [Internet]. 2024. Adab Tidur dalam Islam dan Dalilnya. Available from: [http://dalamislam.com/akhlaq/adab-tidur-dalam-islam#google\\_vignette](http://dalamislam.com/akhlaq/adab-tidur-dalam-islam#google_vignette)
11. Rahmadani DN. Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *J Ilm Maksitek*. 2021;6(2):46–50.
12. Made N, Febriyanti A, Primatanti PA, Luh N, Eka P, Sari K, et al. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre - Klinik

dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Med J.* 2023;3(2):164–70.

13. Javaid SF, Hashim IJ, Hashim MJ, Stip E, Samad MA, Ahabbi A Al. Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Curr Psychiatry* [Internet]. 2023;30(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
14. World Health Organization [Internet]. 2023. Gangguan kecemasan. Available from: [https://www-who-int.translate.google.com/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=tc](https://www-who-int.translate.google.com/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)
15. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 227-228.
16. Mamun MAA, Hasanuzzaman M. HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN. *Energy Sustain Dev Demand, Supply, Convers Manag.* 2020;11–2.
17. UNICEF [Internet]. 2022. Apa itu kecemasan? Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/kecemasan>
18. Rahayu AE. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2018 Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. 2022. 8 p.

19. Alfaq Khumair. THE EFFECT OF WUDHU BEFORE SLEEP AS A METHOD OF. 2024;
20. Hidayah AMI. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 1 (satu) dan Mahasiswa Semester 3 (tiga) TA.2019/2020 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2019;
21. John E. Hall MEH. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 14th ed. Philadelphia (PA): Elsevier. Elyse O'Grady; 2020. 753–755 p.
22. Solandt DY. Introduction to Human Physiology. Am J Public Heal Nations Heal. 2020;38(11):180–2.
23. Fitriyani, Adlian Fathurrahman ZM, Anggorotomo W. GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI DOKTER DI RUMAH SAKIT PERTAMINA BINTANG AMIN. 2024;11(6):1249.
24. Thorpy M. International classification of sleep disorders. In: Sleep Disorders Medicine: Basic Science, Technical Considerations and Clinical Aspects: Fourth Edition [Internet]. 2023. p. 475–84. Available from: <https://aasm.org/clinical-resources/international-classification-sleep-disorders/>
25. Haerunisa. N. Hubungan Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Kedokteran. Univ Hasanuddin. 2020;
26. Heidi Moawad M. What Is the The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)? 2024; Available from: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=ht>

[tps://translate.google.com/translate%3Fu%3Dhttps://www.verywellhealth.com/pittsburgh-sleep-quality-index-psqi-5080750%26hl%3Did%26sl%3Den%26tl%3Did%26client%3Dsrp%26prev%3Dsearch&ved=2ahUKEwjR2JSmzryHAXVXUWwGHTFTChQQFnoECC0QAQ&usg=AOvVaw0hlpChNNujB2iMTDdDsgwk](https://translate.google.com/translate%3Fu%3Dhttps://www.verywellhealth.com/pittsburgh-sleep-quality-index-psqi-5080750%26hl%3Did%26sl%3Den%26tl%3Did%26client%3Dsrp%26prev%3Dsearch&ved=2ahUKEwjR2JSmzryHAXVXUWwGHTFTChQQFnoECC0QAQ&usg=AOvVaw0hlpChNNujB2iMTDdDsgwk)

27. Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 2019;5(2):93.
28. Caesarridha, DK. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama Vol 02 No 04: Universitas Lampung*.
29. Perrotta, G. 2019. Anxiety Disorders: Definitions , Contexts , Neural Correlates And Strategic Therapy. *Jacobs Journal of Neurology and Neuroscience* Anxiety Disorders: Definitions , Contexts , Neural Correlates And Strategic Therapy. *J. Neurology Neurosci*. 1: 1–15
30. Fitriani, (2024). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar: Makassar
31. Yulsiana, E. Et Al. (2021) ‘Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa, (November)

Lampiran 1

KUESIONER KUALITAS TIDUR  
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1	Jam berapa biasanya anda mulai tidur				
2	Berapa lama anda biasanya baru bias tertidur tiap malam				
3	Jam berapa biasanya anda bangun pagi				
4	Berapa lama anda tidur di malam hari				
5	Seberapa sering masalah-masalah di bawah ini mengganggu tidur anda	Tidak Sama Sekali	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				

	b. Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
	c. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	e. Batuk atau mengorok				
	f. Kedinginan di malam hari				
	g. Kepanasan di malam hari				
	h. Mimpi buruk				
	i. Terasa nyeri				
	j. Alasan lain				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika				

	melakukan aktifitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang
9	Bagaimana kualitas tidur anda sebulan yang terakhir				

Keterangan Cara Skoring

- a. Komponen 1: Kualitas subjektif

Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

b. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2:

$\leq 15$  menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

$> 60$  menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$\geq 3$  kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3



c. Komponen 3: Lama tidur malam

Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

d. Komponen 4: Efisiensi tidur

Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur = lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur (kalkulasi # 1&3) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

e. Komponen 5: Gangguan ketika tidur malam

Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$\geq 3$  kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j,dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 9 = 1

Skor 10 – 18 = 2

Skor 19 – 27 = 3

f. Komponen 6: Menggunakan obat-obatan tidur

Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$\geq 3$  kali seminggu = 3

g. Komponen 7: Terganggunya aktifitas disiang hari

Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

$\geq 3$  kali seminggu = 3



Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Kualitas Tidur Baik ( $\leq 5$ )

Kualitas Tidur Buruk (6 - 21)



Lampiran 2

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN  
ZUNG-SELF ANXIETY RATING SCALE (ZSAS)

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		1	2	3	4
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan				
3	Saya mudah marah, tersinggung, atau panik				
4	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur				
5	Saya sering merasa tidak baik-baik saja dan ada hal yang buruk terjadi				
6	Kedua tangan kaki saya gemetar akhir-akhir ini				
7	Saya merasa terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah				

9	Saya merasa tidak tenang dan tidak dapat duduk diam dengan mudah				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat				
11	Saya merasa terganggu karena pusing/sakit kepala				
12	Saya merasa akan pingsan atau perasaan seperti itu				
13	Saya tidak dapat menarik dan membuang napas dengan mudah				
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari tangan dan kaki saya				
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16	Saya lebih sering buang air kecil daripada biasanya				
17	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan				
19	Saya tidak tertidur dengan mudah dan mendapatkan istirahat malam yang tidak baik				

20	Saya mengalami mimpi buruk				
----	----------------------------	--	--	--	--

Skor

1 = tidak pernah sama sekali

2 = kadang-kadang saja mengalami

3 = sering mengalami

4 = selalu mengalami setiap hari

Rentang penilaian 20-80 dengan pengelompokan:

Skor 20-44 : tidak cemas/normal

Skor 45-59 : kecemasan ringan

Skor 60-74 : kecemasan sedang

Skor 75-80 : kecemasan berat



 **MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR** 

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Nomor : 1274/FKIK/C.3-II/X/1446/2024 Makassar, 21 Rabiul Akhir 1446 H  
Lamp : - 24 Oktober 2024 M  
Hal : Surat Izin melakukan penelitian

Kepada Yth,  
**Yusrina Ramadhani S**  
Di – Makassar

*Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*  
Dengan Hormat,  
Berdasarkan surat saudara nomor: 5167/05/C.4-VIII/X/1446/2024 Tanggal, 23 Oktober 2024 perihal izin melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, maka saya :

Nama : **Dr. dr. Andi Weri Somp, M.Kes., Sp.S**  
Jabatan : **Wakil Dekan I FKIK Unismuh Makassar**

Menerangkan bahwa :  
Nama : **Yusrina Ramadhani S**  
NIM : **10542 1108121**  
Program Studi : **Pendidikan Kedokteran**

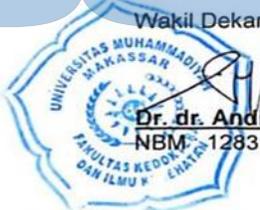
**JUDUL PENELITIAN**  
" HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGKATAN 2023"

Telah kami setuju untuk melakukan penelitian pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar dalam rangka penyelesaian tugas akhir.

Demikian surat izin penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya *Jazaakumulahu khaeran katsiran.*

*Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Wakil Dekan I,  
  
**Dr. dr. Andi Weri Somp, M.Kes., Sp.N (K)**  
NBM: 1283 436



Lampiran 4



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**  
 Nomor : 646/UM.PKE/IX/46/2024

Tanggal: 30 September 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	20240845100	Nama Sponsor	
Peneliti Utama	Yusrina Ramadani S.		
Judul Peneliti	Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Pada Universitas Muhammadiyah Makassar		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	23 September 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	22 Agustus 2024
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku	Masa Berlaku
		30 September 2024	
		Sampai Tanggal	
		30 September 2025	
Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes.,Sp.OT(K)	Tanda tangan:	30 September 2024
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : Juliani Ibrahim, M.Sc,Ph.D	Tanda tangan:	30 September 2024

**Kewajiban Peneliti Utama:**

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

---

Alamat: Jalan Sultan Alauddin Nomor 259, Makassar, Sulawesi Selatan. 90222  
 Telepon (0411) 866972, 881 593, Fax. (0411) 865 588  
 E-mail: rektorat@unismuh.ac.id / info@unismuh.ac.id | Website: unismuh.ac.id







Lampiran 5

HASIL UJI CHI-SQUARE

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18 Tahun	15	15,0	15,0	15,0
19 Tahun	57	57,0	57,0	72,0
20 Tahun	24	24,0	24,0	96,0
21 Tahun	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	11	11,0	11,0	11,0
Perempuan	89	89,0	89,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Kualias Tidur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	24	24,0	24,0	24,0
Buruk	76	76,0	76,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Kecemasan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	23	23,0	23,0	23,0
Ringan	61	61,0	61,0	84,0
Sedang	15	15,0	15,0	99,0
Tinggi	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Bivariat**

**Kualias tidur \* kecemasan Crosstabulation**

		Kecemasan				Total	
		Normal	Ringan	Sedang	Tinggi		
Kualitaas Tidur	Baik	Count	21	3	0	24	
		% of Total	21,0%	3,0%	0,0%	0,0%	24,0%
	Buruk	Count	2	58	15	1	76
		% of Total	2,0%	58,0%	15,0%	1,0%	76,0%
Total		Count	23	61	15	100	
		% of Total	23,0%	61,0%	15,0%	1,0%	100,0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	74,350 <sup>a</sup>	3	,000
Likelihood Ratio	72,702	3	,000
N of Valid Cases	100		

- a. 3 cells (37,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,24.

Berdasarkan hasil uji chi square didapatkan hasil p-value  $0,000 < 0,005$  sehingga dikatakan terdapat hubungan



Lampiran 7



Lampiran 8



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat kantor: Jl.Sultan Alauddin NO.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT**

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,  
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Yusrina Ramadhani S

Nim : 105421108121

Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	1 %	10 %
2	Bab 2	7 %	25 %
3	Bab 3	0 %	10 %
4	Bab 4	1 %	10 %
5	Bab 5	2 %	10 %
6	Bab 6	4 %	10 %
7	Bab 7	0 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 25 Januari 2025

Mengetahui

Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan,



Nursinah, S.Hum., M.I.P  
NBM. 964 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222  
Telepon (0411)866972,881 593,fax (0411)865 588  
Website: [www.library.unismuh.ac.id](http://www.library.unismuh.ac.id)  
E-mail : [perpustakaan@unismuh.ac.id](mailto:perpustakaan@unismuh.ac.id)

Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB I

by Tahap Tutup

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:44AM (UTC+0700)  
**Submission ID:** 2574951385  
**File name:** BAB\_I\_-\_2025-01-30T104358.381.docx (71.84K)  
**Word count:** 1554  
**Character count:** 10861

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB I

ORIGINALITY REPORT

**1** %  **1** %

SIMILARITY INDEX

INTERNET SOURCES

**1** %

PUBLICATIONS

**0** %

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

**1**

[repo.stikesbuleleng.ac.id](http://repo.stikesbuleleng.ac.id)

Internet Source

**1** %

**2**

Diena Fahrani Aisyah Fitri, Fatihatul Arifiani Melinea, Anis Fuadah Zuhri. "Mengutip Perjalanan Soenario Sastrowardoyo dalam Menghidupkan Organisasi Kemahasiswaan Islam pada Era 4.0", Bestari | Jurnal Studi Pendidikan Islam, 2021

Publication

**1** %

Exclude quotes  Off

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  Off

UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

1



Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB II  
*by Tahap Tutup*

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:45AM (UTC+0700)  
**Submission ID:** 2574951978  
**File name:** BAB\_II\_-\_2025-01-30T104422.491.docx (128.67K)  
**Word count:** 2797  
**Character count:** 18886

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB II

ORIGINALITY REPORT

**7%**  **7%** **3%** **5%**  
SIMILARITY INDEX INTERNET SOURCES PUBLICATIONS STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	4%
2	Submitted to Universitas Riau Student Paper	1%
3	repository.umsu.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1%
5	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
6	www.scielo.br Internet Source	<1%
7	pt.scribd.com Internet Source	<1%
8	www.kafekepo.com Internet Source	<1%
9	123dok.com Internet Source	<1%

Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB III

by Tahap Tutup

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:45AM (UTC+0700)  
**Submission ID:** 2574952354  
**File name:** BAB\_III\_-\_2025-01-30T104447.586.docx (100.04K)  
**Word count:** 69  
**Character count:** 629

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB III

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX



0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off





Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB IV  
by Tahap Tutup

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:46AM (UTC+0700)  
**Submission ID:** 2574952716  
**File name:** BAB\_IV\_-\_2025-01-30T104536.123.docx (61.5K)  
**Word count:** 612  
**Character count:** 4360

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB IV

ORIGINALITY REPORT

1%

SIMILARITY INDEX

LULUS

1%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilibadmin.unismuh.ac.id  
Internet Source

1%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MAKASSAR  
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB V

by Tahap Tutup

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:46AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2574953144

**File name:** BAB\_V\_-\_2025-01-30T104558.268.docx (103.58K)

**Word count:** 483

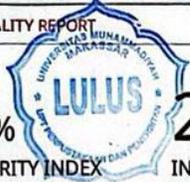
**Character count:** 3685

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB V

ORIGINALITY REPORT

2%

SIMILARITY INDEX



2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

123dok.com  
Internet Source

2%

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB VI

by Tahap Tutup

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:47AM (UTC+0700)  
**Submission ID:** 2574954063  
**File name:** BAB\_VI\_-\_2025-01-30T104634.165.docx (485K)  
**Word count:** 2062  
**Character count:** 14019

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB VI

ORIGINALITY REPORT

<b>4%</b> SIMILARITY INDEX	<b>4%</b> INTERNET SOURCES	<b>1%</b> PUBLICATIONS	<b>1%</b> STUDENT PAPERS
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>2</b>	Submitted to Universitas Mercu Buana Yogyakarta Student Paper	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="http://getfacebooklite.com">getfacebooklite.com</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://abufarras.blogspot.com">abufarras.blogspot.com</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://garuda.kemdikbud.go.id">garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://www.dagelan.co">www.dagelan.co</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<a href="http://geograf.id">geograf.id</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<a href="http://repository.trisakti.ac.id">repository.trisakti.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

10

repository.usu.ac.id  
Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off



1



Yusrina Ramadhani S  
105421108121 BAB VII  
*by Tahap Tutup*

**Submission date:** 30-Jan-2025 09:48AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2574954327

**File name:** BAB\_VII\_64.docx (17.11K)

**Word count:** 206

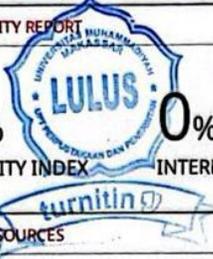
**Character count:** 1599

Yusrina Ramadhani S 105421108121 BAB VII

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX



0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off

