

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH
Putu Enggi Pradana Putra
NRP: 1523014058

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH
Putu Enggi Pradana Putra
NRP: 1523014058

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Putu Enggi Pradana Putra

NRP : 1523014058

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 20 November 2017



Yang membuat pernyataan,

Putu Enggi Pradana Putra

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA**

OLEH :

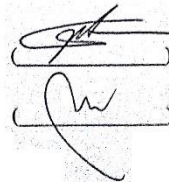
Putu Enggi Pradana Putra

Nrp : 1523014058

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing I : Soetjipto, dr., Sp.KJ (K)

Pembimbing II : Pauline Meryana, dr., M.Kes., Sp.S



Surabaya, 16 November 2017

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Putu Enggi Pradana Putra

NRP : 1523014058

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya
Mandala Surabaya”**

untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya

Surabaya, 20 November 2017



Yang membuat pernyataan,

Putu Enggi Pradana Putra

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi yang ditulis oleh Putu Enggi Pradana Putra NRP. 1523014058 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 11 Desember 2017 dan telah dinyatakan lulus.

Tim Penguji

1. Ketua : Soetjipto, dr., Sp.KJ (K)

2. Sekretaris : Hendro Susilo, dr., Sp.S (K)

3. Anggota : Agustina Konginan, dr., Sp.KJ

4. Anggota : Pauline Meryana, dr., M.Kes., Sp.S

Mengesahkan
Program Studi Kedokteran,
Dekan

Prof. W. P. Maramis, dr., SpKJ(K)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan anugerah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar. Penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Program Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Widya Mandala Surabaya. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penyelesaian penulisan skripsi ini sangat tidak mungkin. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Soetjipto, dr., Sp.KJ (K) selaku pembimbing pertama yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
3. Pauline Meryana, dr., M.Kes., Sp.S selaku pembimbing kedua yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
4. Kedua orang tua penulis yang senantiasa mendukung, membantu, dan mendoakan dalam penyusunan skripsi.

5. Saudara-saudara penulis serta sahabat-sahabat penulis (Ellan, Indra, Wegen, Mahendra, Gita, Samsara, Yofita, Meike, Melati, Widari, Wilson Winny, Adela, Anton, Gaby, Fenna, Vivi, Rio, Jansen, Henry) yang sudah memberi dukungan dan semangat.
6. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat membantu bagi para pembaca dalam mempelajari dan mengembangkan ilmu terutama di bidang kesehatan. Sekiranya jika skripsi ini terdapat kekurangan, penulis terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Surabaya, 24 April 2017

Putu Enggi Pradana Putra

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Dalam.....	ii
Surat Pernyataan Keaslian Penelitian	iii
Halaman Persetujuan Skripsi.....	iv
Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	v
Pengesahan Kelulusan	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Lampiran	xii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar	ix
Daftar Singkatan.....	x
Ringkasan	xvii
Abstrak	xx
<i>Abstract</i>	xxi

BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.4.1 Tujuan Umum.....	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis.....	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kecemasan.....	8
2.1.1 Definisi	8
2.1.2 Etiologi	8
2.1.3 Faktor Resiko	12
2.1.4 Gejala Kecemasan	13
2.1.5 Jenis-jenis Kecemasan.....	15
2.1.6 Respon Terhadap Kecemasan.....	18
2.1.7 Pengukuran Kecemasan dengan DASS-42.....	20
2.2 Tidur	21
2.2.1 Definisi	21

2.2.2 Fisiologi Tidur	22
2.2.3 Siklus Tidur	25
2.2.4 Fungsi Fisiologis Tidur.....	27
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	28
2.2.6 Kualitas Tidur	30
2.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur dengan PSQI	31
2.2.8 Gangguan Tidur	32
2.3 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur.....	36
2.4 Dasar Teori	38

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

PENELITIAN.....	39
3.1 Kerangka Konseptual	39
3.2 Hipotesis Penelitian	40

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian	41
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	41
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	46
4.4.1 Populasi	46
4.4.2 Sampel	46
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	48
4.4.3.1 Kriteria Inklusi.....	48
4.4.3.2 Kriteria Eksklusi.....	48
4.4.3.3 <i>Drop Out</i>	49
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
4.6 Kerangka Kerja.....	50
4.7 Prosedur Pengumpulan Data	51
4.8 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	53
4.9 Teknik Analisa Data	54
4.10 Etika Penelitian.....	54

BAB 5 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

5.1 Karakteristik dan Lokasi Penelitian.....	57
5.2 Pelaksanaan Penelitian	58
5.3 Hasil dan Analisa Penelitian.....	58
5.3.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
5.3.2 Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan.....	59
5.3.3 Distribusi Berdasarkan Kualitas Tidur	60
5.3.4 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkat	

Kecemasan	60
5.3.5 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kualitas Tidur	61
5.3.6 Analisa Berdasarkan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	62
 BAB 6 PEMBAHASAN	63
6.1 Karakteristik Demografi	63
6.1.1 Karakteristik Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS	63
6.1.2 Karakteristik Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS	65
6.2 Hasil Penelitian.....	66
6.2.1 Hasil Analisa Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur	66
 BAB 7 KESIMPULAN	68
7.1 Kesimpulan	68
7.2 Saran.....	68
7.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran	68
7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	69
Daftar Pustaka	70
Daftar Lampiran	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Lembar Kuesioner PSQI	78
Lampiran 2: Lembar Penilaian PSQI.....	82
Lampiran 3: Lembar Kuesioner DASS-42	86
Lampiran 4: Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	90
Lampiran 5: Permohonan Kesiediaan Responden Penelitian	91
Lampiran 6: Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	92
Lampiran 7: Surat Pernyataan Sebagai Responden	93
Lampiran 8: Surat Komite Etik	94
Lampiran 9: Hasil Uji Korelasi Spearman.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 : Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
Tabel 5.1 : Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkat Kecemasan	60
Tabel 5.2 : Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kualitas Tidur	61
Tabel 5.3 : Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	62

DAFTAR GAMBAR

3.1 Gambar Kerangka Konseptual.....	39
4.1 Gambar Kerangka Kerja.....	50

DAFTAR SINGKATAN

NE	: Norepinefrin
GABA	: <i>Gamma-Amino Butyric Acid</i>
MCPP	: <i>Meta-Chlorophenylpiperazine</i>
MRI	: <i>Magnetic resonance imaging</i>
PPDGJ Jiwa	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa
GAD	: <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
OCD	: <i>Obsessive Compulsive Disorder</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
SSRIs	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitor</i>
TCAs	: Tricyclic Antidepresan
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>

EEG	: Elektroensefalogram
GH	: <i>Growth Hormone</i>
NSC	: <i>Nucleus Supra Chiasmatic</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
ICSD	: <i>International Classification of Sleep Disorders</i>
OSA	: <i>Obtructive Sleep Apnea</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormon</i>
ACTH	: <i>Adenocorticotropin Hormone</i>
TRH	: <i>Thirotropic Releasing Hormone</i>
TTH	: <i>Thirotropic Hormone</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
PTSD	: <i>Post Traumatic Stress Disorder</i>

RINGKASAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA**

Nama: Putu Enggi Pradana Putra
NRP: 1523014058

Kecemasan atau *anxiety* adalah perasaan yang ditandai dengan pikiran yang tegang, perasaan khawatir dan perubahan fisik seperti tekanan darah. Seseorang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran mengganggu yang berulang dan kekhawatiran. Mereka mungkin menghindari beberapa situasi yang mengkhawatirkan. Mereka mungkin juga memiliki gejala fisik seperti berkeringat, gemetaran, pusing, dan detak jantung yang meningkat. Mahasiswa tampaknya menjadi kelompok yang berisiko untuk mengalami kecemasan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aisha Triani menyebutkan bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya semester 3, 5, dan 7.

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 133 mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 2-10 Oktober 2017 dengan pengambilan data dilakukan di lantai 2 gedung bagian timur kampus Pakuwon City. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *consecutive sampling*, yaitu semua subyek yang datang berurutan dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi.

Karakteristik sampel didapatkan bahwa 46 (34,6%) mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan 87 (65,4%) mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan. Dari total subyek penelitian sebanyak 133 mahasiswa didapatkan 77 (57,9%) mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan normal, 22 (16,5%) mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan ringan, 24 (18%) mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan sedang, 7 (5,3%) mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan berat, dan 3 (2,3%) mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan sangat berat. Dari total subyek penelitian sebanyak 133 mahasiswa didapatkan 70 (52,6%) mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang baik, dan 63 (47,4%) mahasiswa mempunyai kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan hubungan

signifikan dengan arah hubungan positif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Putu Enggi Pradana Putra
1523014058

Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangun dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Dampak psikologis meliputi depresi, cemas dan tidak dapat berkonsentrasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Analisis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antar variabel. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya semester 3, 5, dan 7. Sampel minimal yang digunakan oleh peneliti adalah 133 responden. Dari 133 responden didapatkan sebanyak 42,1% mahasiswa mengalami kecemasan dan 47,4% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil dari analisis didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang signifikan ($p=0,000$).

Kata Kunci: tingkat kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Relationship of Anxiety Level with Sleep Quality to Student Faculty of Medicine Catholic University Widya Mandala Surabaya

Putu Enggi Pradana Putra
1523014058

Sleep is defined as an unconscious state that can be awakened by the provision of sensory stimuli or with other stimuli. Poor sleep quality can lead to impaired physiological and psychological balance. Physiological effects include decreased daily activity is fatigue, weakness, decreased immune system and instability of vital sign. Psychological effects include depression, anxiety and cannot concentrate. This study was conducted to determine whether there is a relationship between the level of anxiety with sleep quality on the students of Faculty of Medicine Catholic University Widya Mandala Surabaya. This research use cross sectional design. Analysis of this research is done by using Spearman correlation test to know the relation between variables. The population of this study are students of the Faculty of Medicine Catholic University Widya Mandala Surabaya semesters 3, 5, and 7. The minimum sample used by the researcher is 133 respondents. From 133 respondents found as much as 42.1% of students experiencing anxiety and 47.4% of students have poor sleep quality. Results of the analysis found that there was a relationship between anxiety level with significant sleep quality ($p = 0,000$).

Keywords: *level of anxiety, sleep quality, medical students*