

SKRIPSI 2022

**Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa
Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021 di Masa
Pandemi COVID – 19 Periode Maret – April Tahun 2022**



Disusun oleh :

Dely Sugianto

C11116374

Pembimbing :

Dr. dr. Willy Adhimarta, Sp. BS (K)

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar akhir di Bagian Ilmu Bedah
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan Judul :

**“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa
Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021 di Masa
Pandemi COVID – 19 Periode Maret – April Tahun 2022”**

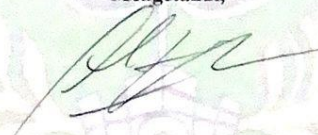
Hari/Tanggal : Jumat, 20 Mei 2022

Waktu : 10.00 WITA

Tempat : Zoom Meeting

Makassar, 20 Mei 2022

Mengetahui,


Dr. dr. Willy Adhimarta, Sp.BS (K)

NIP.19760322 208812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa
Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021 di Masa
Pandemi COVID – 19 Periode Maret – April Tahun 2022”**

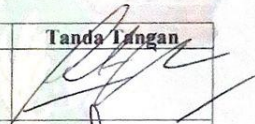

Disusun dan Diajukan Oleh :

Dely Sugianto

C111 16 374

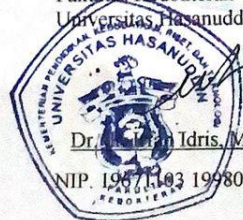
Menyetujui

Panitia Penguji

No.	Nmaa Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. dr. Willy Adhimarta, Sp.BS (K)	Pembimbing	
2	Dr. dr. Andi Ihwan, Sp.BS (K)	Penguji 1	
3	Dr. dr. Wahyudi, Sp.BS (K)	Penguji 2	

Mengetahui,

Wakil Dekan
Bidang Akademik, Riset & Inovasi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Idris, M.Kes
NIP. 19671103 199802 1 0001

Ketua Program Studi
Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin

Dr. dr. Sitti Rafiah, M.Si
NIP. 19680530 199703 2 0001

BAGIAN ILMU BEDAH FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR

2022


TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

Skripsi dengan Judul .

**“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa
Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021 di Masa
Pandemi COVID – 19 Periode Maret – April Tahun 2022”**

Makassar, 20 Mei 2022

Pembimbing,


Dr. dr. Willy Adhimarta, Sp.BS (K)

NIP.19760322 208812 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Dely Sugianto

NIM : C11116374

Fakultas/Program Studi : Kedokteran / Pendidikan Dokter Umum

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021 di Masa Pandemi COVID-19 Periode Maret – April Tahun 2022.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bahan persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. dr. Willy Adhimarta Sp.BS (K)

(.....)

Penguji 1 : Dr. dr. Andi Ihwan Sp.BS (K)

(.....)

Penguji 2 : Dr. dr. Wahyudi, Sp.BS (K)

(.....)

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 20 Mei 2022

HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIARISM

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dely Sugianto
NIM : C11116374
Program Studi : Pendidikan Dokter Umum

Dengan ini menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian hasil karya orang lain berupa tulisan, data, gambar, atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi, telah direferensi sesuai dengan ketentuan akademis.

Saya menyadari plagiarism adalah kejahatan akademik, dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 20 Mei 2022

Yang menyatakan



Dely Sugianto

C11116374

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan anugerah-Nya maka penelitian dengan judul “ Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2021 di Masa Pandemi COVID-19 Periode Maret – April Tahun 2022” ini dapat terselesaikan dengan segala keterbatasan yang penulis miliki.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya doa, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua terkasih, Mama dan Papa tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa tanpa hentinya serta terus memotivasi penulis dari awal perkuliahan hingga akhir penelitian ini.
3. Dekan dan para Wakil Dekan serta Dosen-dosen Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang selalu memberikan fasilitas dan bimbingan yang terbaik untuk kelancaran studi penulis.
4. Dr. dr. Willy Adhimarta Sp.BS (K) selaku dosen pembimbing akademik dan juga pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan nasihat, masukan, serta dukungan kepada penulis.
5. Dr. dr. Andi Ihwan, Sp.BS (K) selaku dosen penguji I dan Dr. dr. Wahyudi, Sp. BS (K) selaku dosen penguji II yang telah bersedia menyediakan waktu untuk memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.
6. Saudara-saudari penulis, teman , dan juga sahabat penulis yang selalu ada untuk menyemangati dan memotivasi penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang selalu memotivasi penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Terakhir kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini namun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi COVID-19 saat ini yang sedang mengguncang dunia menimbulkan kecemasan dari semua masyarakat termasuk mahasiswa. Sarana pendidikan ditutup sementara sehingga metode pembelajaran pun menggunakan sistem online. Kecemasan ini merupakan tekanan yang terjadi pada diri mahasiswa yang disebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik yang bermula dari proses pembelajaran.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik deskriptif dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan April 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 148 orang.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan dari 148 mahasiswa menunjukkan kelompok terbesar menurut jenis kelamin adalah perempuan yaitu 112 orang (76%). Mayoritas Mahasiswa berusia 18 Tahun yaitu 66 orang (44.6%). Untuk Tempat Tinggal didominasi oleh Mahasiswa yang tinggal di Rumah Milik Orang Tua yaitu 96 orang (64%). Mayoritas Mahasiswa tidak memiliki Penyakit diderita saat ini yaitu 134 (90%) dan tidak menggunakan obat-obatan 138 (93%). Kemudian 129 (87%) mahasiswa yang tidak memiliki stress Psikososial. Mayoritas Mahasiswa tidak memiliki Latihan fisik yaitu 101 (69%) dan memiliki lingkungan yang Nyaman yaitu 137 (92%). Didapatkan hasil mahasiswa memiliki kecemasan selama masa pandemic Covid-19 adalah 21 (14.2%) mahasiswa. Dan sebanyak 127 (85.8%) mahasiswa tidak memiliki kecemasan dimasa Pandemi Covid-19. Hubungan antara pola tidur dan kecemasan hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Kedokteran. Hasil dari 21 mahasiswa yang mengalami kecemasan sudah pernah covid 15 orang (71.4%) dan yang belum pernah covid 6 orang (28.6%), mahasiswa yang pernah covid sudah pernah 1 kali covid yaitu 15 orang (71.4%), mahasiswa yang mengalami kecemasan keseluruhan telah vaksin dengan 4 orang status vaksinasi 2x (19%) dan 17 orang status vaksinasi 3x (81%). Dan pada table ini menunjukkan stressor kecemasan mahasiswa paling sering saat menghadapi ujian blok dan tekanan tugas-tugas yang ada di fakultas

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID – 19.

Kata Kunci: Cemas, Pola Tidur, Pandemi Covid-19.

ABSTRACT

Background: The current COVID-19 pandemic that is shaking the world has caused anxiety from all people, including students. Educational facilities are temporarily closed so that learning methods also use an online system. This anxiety is a pressure that occurs in students caused by competition or academic demands that start from the learning process.

Methods: This type of research is a descriptive analytic study with a cross sectional design which was conducted in April 2022 at the Faculty of Medicine, Hasanuddin University Makassar. The number of samples in this study were 148 people.

Results: The results of this study showed that from 148 students, the largest group according to gender was female, namely 112 people (76%). The majority of students are 18 years old, namely 66 people (44.6%). For housing, it is dominated by students who live in houses owned by their parents, namely 96 people (64%). The majority of students do not have a current illness, namely 134 (90%) and do not use drugs 138 (93%). Then 129 (87%) students who do not have psychosocial stress. The majority of students do not have physical exercise, namely 101 (69%) and have a comfortable environment, which is 137 (92%). And as many as 127 (85.8%) students do not have anxiety during the Covid-19 Pandemic. The relationship between sleep patterns and anxiety shows that there is no relationship between anxiety levels and medical students' sleep patterns. The results of the 21 students who experienced COVID-19 were 15 people (71.4%) and 6 people (28.6%) who had never had COVID-19, students who had COVID-19 had experienced Covid 1 time, namely 15 people (71.4%), students who experienced overall anxiety. have been vaccinated with 4 people with 2x vaccination status (19%) and 17 people with 3x vaccination status(81%). And this table shows the most frequent student anxiety stressors when facing block exams and the pressure of tasks at the faculty

Conclusion: Based on the results of this study, it shows that there is no significant relationship between anxiety levels and sleep patterns of Hasanuddin University Medical students during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Anxiety, Sleep Pattern, Covid-19 Pandemic

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	6
1.3 Tujuan penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Bagi Mahasiswa Kedokteran.....	7
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan.....	7
1.4.3 Bagi Peneliti	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Pengertian Kecemasan	9
2.2 Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan.....	10
2.3 Gejala dan Tanda Kecemasan.....	11
2.4 Tingkat Kecemasan.....	13
2.5 Konsep Tidur	14
2.5.1 Pengertian Tidur	14
2.5.2 Tahapan Tidur	15
2.5.3 Faktor Mempengaruhi Tidur	17
2.5.4 Gangguan Pola Tidur.....	18
BAB III KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP.....	19
3.1 Kerangka Teori	19
3.2 Kerangka Konsep.....	19

3.3	Definisi Operasional	20
3.4	Hipotesis Penelitian	20
BAB IV METODE PENELITIAN		21
4.1	Desain Penelitian	21
4.2	Populasi dan Sampel Penelitian	21
4.2.1	Populasi	21
4.2.2	Sampel	21
4.3	Teknik Sampling	22
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	22
4.4.1	Lokasi	22
4.4.2	Waktu Penelitian	23
4.5	Anggaran Biaya	23
4.6	Jadwal Kegiatan	23
4.7	Etik Penelitian	24
4.8	Instrumen Penelitian	24
4.9	Pengumpulan Data	25
4.9.1	Tahap Pengelolaan Data	26
4.10	Alur Penelitian	27
BAB V HASIL		28
5.1	Hasil	28
5.1.1	Karakteristik Responden	28
5.1.2	Analisa Univariat	30
5.1.3	Analisa Bivariat	31
BAB VI PEMBAHASAN.....		37
6.1	Tingkat Kecemasan.....	37
6.2	Pola Tidur	39
6.3	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur	41
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
7.1	Kesimpulan	43
7.2	Saran	43
7.2.1	Bagi Pendidikan	43
7.2.2	Bagi Mahasiswa	43

7.2.3 Bagi Peneliti	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	19
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Rincian Biaya Kegiatan	23
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Presentase Karakteristik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin	28
Tabel 5.2 Interpretasi Hasil Kuesioner <i>Coronavirus Anxiety Scale</i> (CAS) pada Mahasiwa Kedokteran Universitas Hasanuddin	30
Tabel 5.3 Interpretasi Hasil Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin.....	31
Tabel 5.4 Hasil Tabulasi Silang Antara Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Mahasiwa Kedokteran Universitas Hasanuddin.	32
Tabel 5.5 Hasil Uji Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur ...	32
Tabel 5.6 Hasil dari 21 Mahasiswa yang Mengalami Kecemasan.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Persetujuan Setelah Penjelasan (INFORMED CONSENT)	47
.....	47
Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian.....	49
Lampiran 3. Rekomendasi Etik.....	50
Lampiran 4. Kuesioner.....	52
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas	56
Lampiran 6. Hasil Analisa Data	56
Lampiran 7. Biodata Penulis	59

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahun 2019, ditemukan penyakit pneumonia baru yang muncul di Wuhan, China dan telah dilaporkan kepada pihak WHO (*World Health Organization*)(WHO, 2019). Dan pada 11 Maret 2020, WHO secara resmi mengumumkan COVID - 19 (*Coronavirus Disease 2019*) sebagai pandemi. Hingga 17 Desember 2020, jumlah kasus positif yang terkonfirmasi secara keseluruhan mencapai 72.851.747 jiwa, dan 1.643.339 jiwa meninggal. Di Indonesia untuk kasus pertama kalinya diberitakan terjadi pada 2 Maret 2020. Kasus tersebut terjadi kepada 2 warga Indonesia yang terinfeksi setelah berhubungan langsung dengan warga Jepang.¹

Pandemi COVID - 19 secara signifikan mempengaruhi kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Dalam waktu yang singkat, COVID - 19 telah terbukti menjadi penyakit mematikan yang benar – benar membahayakan kesehatan. Virus ini diketahui menyebabkan penyakit pernafasan atau iritasi paru – paru. Pada Januari 2020 kasus positif COVID – 19 semakin meluas sehingga WHO mengumumkan bahwa dunia sedang mengalami dalam krisis global.⁵

Penyebaran virus korona semakin meluas sehingga pemerintah melakukan kebijakan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), sehingga dapat mempercepat penanganan COVID – 19 Dengan diberlakukannya PSBB maka pergerakan masyarakat semakin terbatas. Sehingga perubahan dalam kehidupan sehari – hari terjadi begitu cepat, dan juga ekonomi global semakin memburuk hal tersebut menyebabkan banyak orang merasakan kecemasan.^{1,5}

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah membuat survei secara daring terkait kondisi mental masyarakat Indonesia. Survei pertama dilakukan pada 23 April 2020 terhadap 1,552 responden. Dari data yang di peroleh berdasarkan survei tersebut sebanyak 63% responden mengalami kecemasan, sementara pemeriksaan lanjutan dilakukan pada 14 Mei 2020 pada 2,364 responden di 34 provinsi di Indonesia menunjukkan hasil yang tidak terlalu berbeda dengan pemeriksaan yang pertama yaitu 68% responden merasakan cemas (PDSKJI, 2020). Data tersebut menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia mengalami kecemasan yang karena adanya pandemi COVID – 19.³

Awal munculnya virus ini dimulainya dengan 2 orang pertama kali yang terjangkit virus covid-19 di indonesia, hal ini menyebabkan jumlah penduduk yang terjangkit virus covid-19 makin bertambah, sehingga pemerintah memberitahukan masyarakat agar tidak keluar rumah, menerapkan sosial distansing dan menerapkan 5M. Pemerintah pun memberitahukan kepada pihak sekolah agar pembelajaran dilakukan secara online untuk mengurangi penyebaran kasus covid-19. Awalnya mahasiswa merasa senang disamping itu tidak perlu menggunakan kendaraan ,waktunya fleksibel dan sangat menghemat waktu karena tidak perlu kekampus dan tidak perlu bangun pagi kek kampus. Akan tetapi kuliah online semakin lama menimbulkan rasa bosan. ¹⁴

Penyebabnya dipengaruhi karena menatap layar laptop setiap hari, tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan dosen maupun teman-teman. Akhirnya mahasiswa mulai menemui titik jenuh dalam menghadapi kuliah online. Akibatnya mahasiswa menjadi kurang maksimal dalam menyerap ilmu-ilmu yang disampaikan oleh dosen sehingga mengikuti perkuliahan hanya sebagai sebuah

formalitas tanpa memahami apa materi yang telah disampaikan. Hal ini tidak dapat terus di biarkan, karena walaupun kuliah online sebisa mungkin mahasiswa harus tetap fokus dan memperhatikan materi yang sedang disampaikan oleh dosen.¹⁴

Perubahan yang terjadi dalam pembelajaran online ini adalah pembelajaran praktikum. Sebelum pandemi Covid-19 modul skill lab bisa dilaksanakan langsung di kampus atau di rumah sakit dan bisa langsung praktek pada manekin atau dengan teman sejawat tetapi karena pandemi Covid-19 saat ini mahasiswa hanya bisa skill lab dari rumah saja dan hanya membayangkan atau hanya praktek dengan menggunakan alat dan bahan seadanya atau hanya menonton video saja.

Mahasiswa mengalami kecemasan karena faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak dapat merespons suatu stresor dengan baik, kecemasan ini muncul akibat respons terhadap kondisi stres dimana mahasiswa mengalami perubahan kondisi atau situasi lingkungan yang baru di dalam hidupnya. Selain itu penyebab lain yang memicu munculnya masalah kecemasan pada mahasiswa dikarenakan beban tugas pembelajaran yang berat, situasi lingkungan sekitar, kesiapan mahasiswa untuk belajar dan waktu untuk belajar.³

Gangguan kecemasan selama masa pandemi COVID – 19 bisa disebabkan oleh ketakutan terhadap wabah, cemas akan kebutuhan hidup dan sedikitnya informasi dan juga fakta mengenai pandemi COVID – 19. Sejumlah besar penelitian telah menyoroti indikator dari kecemasan yaitu gemetar dan keringat dingin, otot tegang, pusing, nafsu makan menurun, susah berkonsentrasi dan sulit tidur.¹³

Kecemasan dapat menyebabkan terganggunya pola tidur, dan selama masa pandemi COVID – 19 angka kejadian insomnia semakin meningkat dan orang –

orang yang sudah mengalami insomnia gejalanya akan semakin parah selama pandemi COVID – 19.¹³

Tidur merupakan perilaku atau aktivitas yang sangat diperlukan manusia. Istirahat yang cukup penting bagi tubuh agar bisa berfungsi secara normal. Selama proses tidur tubuh akan melakukan penyembuhan yang dapat mengembalikan daya tahan tubuh pada keadaan optimal, oleh sebab itu sangat penting bagi individu untuk selalu tidur sesuai kebutuhannya agar dapat beraktivitas tanpa adanya gangguan yang bermakna.²

Kondisi psikologis dapat terjadi pada mahasiswa yang mengalami kegelisahan yang berlebihan sehingga menyebabkan mahasiswa sulit untuk tidur. Selama pandemi COVID - 19, proses pembelajaran dengan tatap muka di sekolah maupun di universitas ditiadakan. Agar sistem pembelajaran terus berlangsung, maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menjadikan pembelajaran daring sebagai metode pembelajaran utama di masa pandemi COVID – 19 (Alam Sur et al., 2020). Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami perubahan dalam melaksanakan aktivitasnya¹³

Dunia pendidikan kedokteran sekarang dihadapkan pada tantangan baru, terjadinya pandemi Covid-19 yang telah mengubah pelaksanaan pendidikan kedokteran secara fundamental. Selama beberapa dekade terakhir telah terjadi pergeseran dalam praktik pendidikan kedokteran dari bentuk pengajaran tradisional ke media lain yang menggunakan pembelajaran daring. Kuliah yang biasa dilaksanakan secara tatap muka harus ditiadakan dan kini mulai disampaikan melalui media online atau secara digital.¹⁵

Perubahan yang terjadi dalam pembelajaran online ini adalah pembelajaran praktikum. Sebelum pandemi Covid-19 modul skill lab bisa dilaksanakan langsung di kampus atau di rumah sakit dan bisa langsung praktek pada manekin atau dengan teman sejawat tetapi karena pandemi Covid-19 saat ini mahasiswa hanya bisa skill lab dari rumah saja dan hanya membayangkan atau hanya praktek dengan menggunakan alat dan bahan seadanya atau hanya menonton video saja.^{15,16}

lewat pembelajaran daring ini mahasiswa bisa menemukan beberapa sarana penunjang untuk pembelajaran yang baru diketahui dan diakses contohnya baru aktif untuk menggunakan clinical key di masa pandemi Covid-19 karena tidak perlu ke kampus, jadi tidak perlu keluar biaya lebih lagi misalnya uang jalan, uang kost selain itu untuk pengeluaran biaya sehari-hari jadi berkurang karena biasanya kalau di kampus seringkali harus membeli alat dan bahan ketika praktek tetapi kalau pembelajaran daring di masa pandemi mahasiswa hanya menggunakan alat dan bahan seadanya yang ada di rumah karena dianjurkan untuk tidak keluar rumah.¹⁶

kerugian yang lain yaitu dari segi kesehatan dalam pembelajaran daring ini mahasiswa harus berhadapan dengan laptop atau handphone dan beresiko bagi kesehatan contohnya kesehatan mata. Selain itu berpengaruh pada posisi badan karena duduk berjam-jam di depan laptop sehingga mengalami keluhan musculoskeletal seperti sakit leher, sakit tulang belakang dan gangguan fisik lainnya dan akibatnya bisa mengganggu konsentrasi dalam belajar.¹⁷

Kerugian yang lain pun dirasakan oleh mahasiswa kedokteran yang membutuhkan praktek secara langsung dalam skill lab yang membutuhkan fasilitas dari

kampus.misalnya manekin atau alat dan bahan tetapi karena pembelajaran daring ini mahasiswa tidak bisa lagi menggunakan fasilitas dari kampus.¹⁷

UKT karena sekarang mahasiswa kuliah dari rumah dan tidak menggunakan fasilitas dari kampus full dan belum terasa sepenuhnya feedback dari pembayaran UKT karena dengan pembayaran UKT yang tetap dan sama seperti sebelum pandemi Covid-19 mahasiswa tidak bisa merasakan fasilitas yang seharusnya disediakan oleh kampus.

Penelitian mengenai tingkat kecemasan dan pola tidur mahasiswa selama pandemi COVID - 19 masih sedikit, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di Masa Pandemi COVID – 19.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian di atas maka didapatkan rumusan masalah : apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan yang disebabkan oleh pandemi COVID – 19 dengan pola tidur pada mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin ?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin masa pandemi COVID – 19
2. Mengidentifikasi gambaran pola tidur pada mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID – 19
3. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID – 19

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Mahasiswa Kedokteran

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadinwawasan dan menambah informasi mengenai Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di Masa Pandemi COVID – 19 sehingga dapat mencegah serta mengurangi kecemasan dan gangguan tidur mahasiswa pada masa pandemi COVID -19.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai tingkat kecemasan dan insomnia serta dapat dijadikan data dasar dalam mengembangkan penelitian kedokteran selanjutnya.

1.4.3 Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar penelitian dibidang ilmu Kedokteran, khususnya penelitian yang

berhubungan dengan kecemasan yang menyebabkan gangguan pola tidur di masa pandemi COVID -19.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang ditandai dengan perasaan ketakutan ataupun kekhawatiran yang mendalam dan berkepanjangan, tidak mengalami gangguan dalam menilai kenyataan (realitas), kepribadian dan karakter masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.²

Cemas merupakan beberapa fenomena umum yang kini dapat diamati pada mahasiswa, termasuk mahasiswa kedokteran Berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2017 yang dilakukan Departemen Kesehatan, gangguan mental emosional (kecemasan) dialami sekitar 11,6 % populasi Indonesia (24.708.000 orang) yang usianya di atas 15 tahun. Sementara data tahun 2009, jumlah masyarakat yang mengalami gangguan cemas berlebihan mencapai angka 20-30 % Sebuah studi dilakukan di Auckland, New Zealand menunjukkan 19,7% dari total sampel mahasiswa yang diteliti mengalami cemas Penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana Bali pada tahun 2018, didapatkan 31,1 % responden mengalami kecemasan dimana responden perempuan (62,9%) lebih banyak mengalami cemas dari pada responden laki-laki (31,1%)³.

Gangguan kecemasan selama masa pandemi COVID – 19 juga bisa disebabkan oleh ketakutan terhadap wabah, cemas akan kebutuhan hidup dan sedikitnya informasi dan juga fakta mengenai pandemi COVID – 19. Selain itu minimnya

informasi yang diterima mengenai keadaan pandemi COVID – 19 juga dapat memicu kecemasan pada mahasiswa.⁴

Mahasiswa sering mengalami kecemasan karena faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak dapat merespons suatu stresor dengan baik, kecemasan ini muncul akibat respon terhadap kondisi stres dimana mahasiswa mengalami perubahan kondisi atau situasi lingkungan yang baru di dalam hidupnya. Selain itu penyebab lain yang memicu munculnya masalah kecemasan pada mahasiswa dikarenakan beban tugas pembelajaran yang berat, situasi lingkungan sekitar, kesiapan mahasiswa untuk belajar dan waktu untuk belajar.⁵

2.2 Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan

Sebagian besar negara di seluruh dunia berada pada tahap awal hingga menengah pada tahap penyebaran COVID – 19. Dan berbagai negara telah memberlakukan *lockdown* yang menyebabkan perubahan pada gaya hidup dan juga interaksi sosial, hal ini menyebabkan meningkatnya rasa cemas pada mahasiswa. Sebagai contoh, mahasiswa China yang belajar di luar negeri mengalami gangguan psikologis termasuk kekhawatiran, ketakutan dan kecemasan bersamaan dengan tekanan akademis dan ketakutan akan terinfeksi karena jauh dari rumah.⁵

Di Indonesia pada saat pandemi COVID – 19 pemerintah menerapkan pembelajaran jarak jauh yang menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi pada metode pembelajaran ini. Mahasiswa harus melakukan semua proses pembelajaran melalui *online* seperti cara mendapatkan materi, mengumpulkan tugas, mengerjakan tes hingga proses pelaksanaan praktikum, pada metode pembelajaran ini tentu memiliki banyak kekurangan seperti koneksi internet yang terganggu dan

tidak stabil, kemudian kondisi tempat atau lokasi belajar yang tidak kondusif, serta beban tugas bertambah dari biasanya kuliah tatap muka, hal ini dapat menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan.⁶

Mahasiswa sering mengalami kecemasan karena faktor psikososial, dimana mahasiswa tidak dapat merespons suatu stresor dengan baik, kecemasan ini muncul akibat respon terhadap kondisi stres dimana mahasiswa mengalami perubahan kondisi atau situasi lingkungan yang baru di dalam hidupnya. Selain itu penyebab lain yang memicu munculnya masalah kecemasan pada mahasiswa dikarenakan beban tugas pembelajaran yang berat, situasi lingkungan sekitar, kesiapan mahasiswa untuk belajar dan waktu untuk belajar.⁶

2.3 Gejala dan Tanda Kecemasan

Tanda dan Gejala Kecemasan Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164) dalam (Ifdil and Anissa 2018) ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu⁷:

- a. Tanda-Tanda Fisik Kecemasan, Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu : kegelisahan, kegugupan,, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab,

terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.

- b. Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan, Tanda-tanda behavioral kecemasan diantaranya yaitu : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.
- c. Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan kecemasan diantaranya : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan), pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

2.4 Tingkat Kecemasan

Perubahan emosi cemas ini adalah respon alamiah saat menghadapi pandemi COVID – 19, hal ini adalah bentuk pertahanan diri atau tanda adanya ancaman yang dihadapi, namun jika berlanjut dan berlebihan maka menyebabkan kondisi psikologis menjadi terganggu sehingga terjadi kecemasan ringan sampai menjadi serangan panik (Andika, 2020). Menurut (Muyasaroh, 2020) tingkat kecemasan ada 4 yaitu ⁸:

a. kecemasan ringan

kecemasan ini berkaitan dengan kehidupan sehari-hari. misalnya terganggu pola tidur diakibatkan kecemasan yang tidak terkontrol.

b. kecemasan sedang

kecemasan ini berkaitan dengan emosi dan perasaan yang tidak terkontrol sehingga memicu munculnya kecemasan dan dapat menimbulkan serangan panik misalnya tekanan darah dan nadi jadi tinggi dan gelisah.

c. Kecemasan berat

Kecemasan ini berkaitan dengan pikiran yang tidak dapat di kontrol hal ini disebabkan seseorang tidak dapat menyesuaikan dirinya di budayanya sendiri dan kondisi baru, hal ini disebut sebagai kulture shock. Misalnya, pusat perhatian menjadi terbatas, kurang berkonsentrasi, tidak dapat menyelesaikan masalah secara mandiri, badan akan terasa pegal-pegal, kepala menjadi sakit.

d. Panik

Kecemasan pada tingkatan ini berkaitan munculnya perasaan takut dan *terror* yang menyebabkan individu kehilangan kontrol dan tidak dapat mengerjakan sesuatu meskipun sudah diarahkan. Panik menyebabkan *motoric* meningkat, penurunan kemampuan interaksi sosial, persepsi menjadi salah, berpikir sudah tidak rasional lagi dan dapat berujung kematian.

2.5 Konsep Tidur

2.5.1 Pengertian Tidur

Tidur dalam ilmu kesehatan, tidur merupakan proses fisiologis - fisiologis normal yang bersifat aktif, teratur, berulang, kehilangan tingkah laku yang reversible, dan tidak berespons terhadap lingkungan. Tidur dibutuhkan otak untuk menunjang proses fisiologis. Tidur adalah suatu fenomena kehidupan yang berlangsung dalam suatu siklus sirkadian yang memengaruhi siklus endokrin dan pola sikap (behavior) secara langsung atau tak langsung. Jika kurang tidur berlangsung kronis, maka dapat mengganggu konsentrasi.⁹

Manfaat tidur dapat menjaga imunitas tubuh, sistem metabolisme dan dapat dapat mempengaruhi pola pikir menjadi baik jika tidur berkualitas, jika tidak berkualitas dapat menimbulkan kecemasan.^{9,10}

Dalam masa pandemi ini kualitas tidur berkurang karena adanya Covid-19 yang disebabkan karena stres, ketakutan dan kecemasan Covid-19. Aspek kualitas tidur adalah latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur setiap hari.¹¹

2.5.2 Tahapan Tidur

Terdapat dua jenis tidur, yakni tidur gelombang lambat atau NREM (Non Rapid Eyes Movement) dan tidur paradoksial atau REM (Rapid Eye Movement). Tidur NREM secara umum meliputi 80% dari seluruh waktu tidur, sedangkan tidur REM kurang dari 20%. Menurut Hobson dan Mc.Carley tidur NREM dan REM merupakan siklus yang berlangsung selama periode tidur. Tidur NREM disebabkan oleh menurunnya aktivitas neuron monoaminergik (noradrenergic dan serotonergik) yang aktif pada waktu bangun dan menekan aktivitas neuron kolinergik. Tidur REM disebabkan oleh inaktivasi neuron monoaminergik sehingga memicu aktivitas neuron kolinergik (neuron retikuler pons).¹¹

NREM (Non Rapid Eyes Movement)

- 1) Stadium 1 ini merupakan tahap yang paling ringan masih dapat dibangunkan dengan mudah tahap N1 menempati 3 – 8% dari total tidur. Seseorang mengalami tidur yang dangkal dimana seseorang dapat mengalami gerakan tersentak tiba-tiba pada kaki atau otot lainnya dan dapat merasakan sensasi seperti terjatuh, hal ini dikenal dengan myoclonic hypnic. Terjadi pengurangan aktivitas fisiologi seperti menurunnya tanda-tanda vital yaitu tekanan darah serta pernapasan menurun, denyut jantung menjadi teratur, dan metabolisme menurun. Pada EEG akan terlihat terjadi penurunan voltasi gelombang alfa. Seseorang yang tidur pada tahap I dapat dibangunkan dengan mudah. Tahap ini dapat berlangsung sekitar 10 – 15 menit.¹²

- 2) Pada tahap dua dimulai kira-kira 10 – 12 menit setelah tahap N1. Selama tahap dua berlangsung, gerakan mata berhenti dan aktivitas otak menjadi lambat, suhu tubuh menurun dan detak jantung mulai melambat.¹²
- 3) Pada tahap tiga gelombang delta menjadi lebih banyak (maksimum 50%). Tahap ini lebih lama pada dewasa tua, tetapi lebih singkat pada dewasa muda. Pada dewasa muda setelah 5 – 10 menit tahap 3 akan diikuti tahap 4.¹²
- 4) Tahap empat dianggap tahap tidur terdalam dan ditandai dengan frekuensi yang jauh lebih lambat dengan sinyal amplitudo tinggi yang dikenal sebagai gelombang delta. Tahap ini adalah yang paling sulit untuk dibangunkan bagi sebagian orang, bahkan suara keras (lebih dari 100 desibel) tidak akan membangunkannya meskipun tahap ini memiliki ambang gairah terbesar. Jika seseorang terbangun selama tahap ini, mereka akan mengalami fase kabut mental sementara, ini dikenal sebagai inersia tidur. Pengujian kognitif menunjukkan bahwa individu yang terbangun selama tahap ini cenderung memiliki kinerja mental yang cukup terganggu selama 30 menit hingga 1 jam. Tahap N4 merupakan tahap ketika tubuh memperbaiki kembali jaringan, tulang dan otot, serta memperkuat sistem kekebalan.¹⁰

REM (Rapid Eye Movement)

Tahap yang berhubungan dengan mimpi. Menariknya, EEG pada tahap REM mirip dengan individu yang terjaga atau sedang sadar, tetapi otot rangka bersifat atonik dan tanpa gerakan. Pada tahap ini otot pernapasan, mata, dan diafragma tetap aktif. Tingkat pernapasan berubah, menjadi lebih tidak menentu dan tidak teratur.¹¹

Tahap ini biasanya dimulai 90 menit setelah individu tertidur, dan setiap siklus REM menjadi lebih lama sepanjang malam. Tidur REM sangat penting dalam memelihara fungsi kognitif dikarenakan tidur REM melancarkan aliran darah ke otak, meningkatkan aktivitas korteks dan konsumsi oksigen serta meningkatkan pengeluaran epinefrin. Tidur REM yang adekuat berperan dalam menyerap informasi, proses belajar dan menyimpan memori jangka panjang. Pada tahap ini saraf-saraf simpatetik bekerja, dan diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang akan digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori.¹¹

2.5.3 Faktor Mempengaruhi Tidur

Menurut (Reza et al., 2019) faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tidur yaitu¹²:

1. Usia

Usia dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang.

2. Penyakit

Penyakit yang menimbulkan rasa nyeri, rasa tidak nyaman, sulit bernafas, rasa cemas yang berlebihan, depresi dan stres yang mengacaukan tidur sehingga menyebabkan masalah tidur.

3. Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang dilakukan dengan kuantitas tinggi memerlukan waktu istirahat yang lebih banyak.

4. Stress Psikologis

Masalah Psikologis cemas dan stress memicul munculnya kecemasan seseorang atau gelisah yang berlebihan sehingga menyebabkan kesulitan tidur . Selain itu, aktivitas individu saat bangun tidur di pagi hari, bekerja, berinteraksi sosial dengan individu lain, berekreasi dan tidur di malam hari mulai mengalami perubahan yang memengaruhi ritme biologis individu semenjak pandemi COVID-19 dimana setiap individu juga melakukan karantina di rumah.¹³

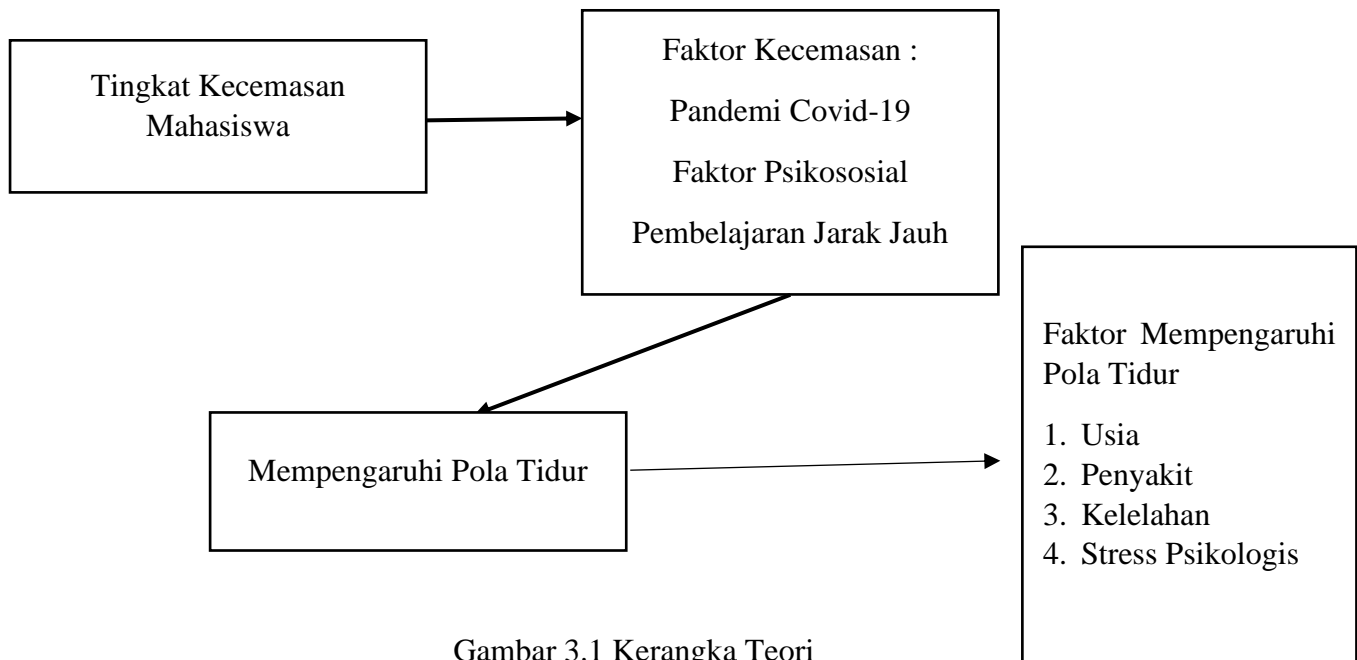
2.5.4 Gangguan Pola Tidur

Gangguan Pola tidur menggambarkan suatu keadaan tubuh jadi lemas, wajah menjadi pucat, dan imunitas menjadi menurun sehingga mudah terkena penyakit. pola tidur yang kurang teratur memiliki dampak yang buruk bagi tubuh manusia, sebab berdampak pada kesehatan dan menurunkan performa kinerja termasuk perkuliahan. Semakin sedikit waktu tidur mahasiswa maka akan semakin besar tingkat kecemasannya. Oleh sebab itu, dibutuhkan waktu tidur yang konsisten agar mampu mempertahankan kualitas tidur. Selama masa pandemi ini gejala pasien yang mengalami insomnia menjadi semakin parah dan semakin memperburuk kondisi pasien Dan, Pandemi COVID-19 terbukti memberikan dampak negatif yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa karena perubahan yang terjadi dari aktivitas harian, peningkatan kecemasan, karantina berkepanjangan dan berkurangnya interaksi sosial.^{11,12,13}

BAB III

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA KONSEP

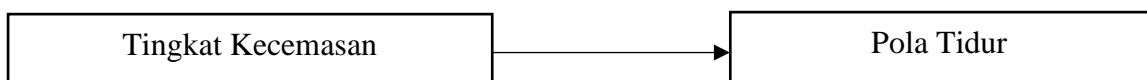
3.1 Kerangka Teori



Gambar 3.1 Kerangka Teori

3.2 Kerangka Konsep

Kerangka konsep berfungsi untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel yaitu tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di masa pandemi COVID – 19. Variabel independen yaitu tingkat kecemasan dan pola tidur sebagai variabel dependennya.



Gambar 3.2 Kerangka Konsep

3.3 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independent : Tingkat Kecemasan	Perasaan yang dirasakan mahasiswa mengenai kekhawatiran dan ketakutan yang memicu timbulnya rasa cemas dan dipengaruhi oleh timbulnya Covid-19	Kuesioner <i>Coronavirus Anxiety Scale (CAS)</i>	1. Cemas bila total skor ≥ 9 2. Tidak cemas bila total skor < 9	Ordinal
Variabel Dependent : Pola Tidur	Pola tidur Mahasiswa yang relatif dan menetap dan mempengaruhi kualitas tidur	Kuisisioner PSQI	1. Baik bila total skor < 5 2. Buruk bila total skor ≥ 5	Ordinal

3.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini yaitu H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Kedokteran Universitas Hasanuddin di masa Pandemi COVID – 19.