



**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2016**

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia  
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Wanda Dwilestari**

**1661050065**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA  
JAKARTA  
2019**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN  
INDONESIA ANGKATAN 2016**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia  
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Wanda Dwilestari**

**1661050065**

Telah disetujui oleh Pembimbing

21 November 2019



(drh. Isdoni M. Biomed, AIF)

NIP : 160101

Mengetahui,



(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., PhD)

Ketua Tim SKRIPSI

NIP. 991460

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Wanda Dwilestari

NIM : 1661050065

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2016” adalah betul-betul karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam Skripsi tersebut telah diberi tanda *citation* dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Jakarta, 21 November 2019

Yang membuat pernyataan,



(Wanda Dwilestari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Wanda Dwilestari  
NIM : 1661050065  
Progran Studi : S1 Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul : **“Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Angkatan 2016”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 21 November 2019

Yang menyatakan,



(Wanda Dwilestari)

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Kristen Indonesia. Penulis sangat bersyukur karena banyak pihak yang telah membantu dan membimbing saya sejak masa awal di perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku dekan FK UKI yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang bijaksana dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan penulis.
2. Prof. Dra. Rondang R. Sugianto Siagian, selaku Ketua tim skripsi beserta anggota Tim skripsi yang lain yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian skripsi sebagai pedoman dalam penulis menulis skripsi ini.
3. drh. Isdoni M.Biomed, AIF selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, masukan dan motivasi kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
4. Kedua orangtua penulis, Bapak Parwadi, S.Ag., M.M., M.Pd.B. dan Ibu Ning Subekti, S.Ag., M.Pd.B. yang telah memberikan dukungan material dan moral serta yang terus mendoakan saya supaya dapat menyelesaikan kuliah di FK UKI.
5. drg. Merry Sibarani, Sp.KG selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu selama perkuliahan di FK UKI.

6. Teman-teman FK UKI angkatan 2016 yang telah bersedia menjadi responden sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat penulis selama mengenyam pendidikan di FK UKI, Fryska Agatha, Aurum Rizky, Bella Putria, Belinda Tresnada, Marthin Avhandi, Monica Rumondang, Sutomo, Widya Andriana, dan Yosafat Juanto.
8. Teman-teman penulis Anissa Rizky dan Anita Rachmawati yang selalu menyemangati dan mengingatkan penulis agar menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.

Akhir kata, saya berharap Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Apabila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya. Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun karya tulis ilmiah ini. Semoga skripsi ini membalas manfaat bagi pengembangan ilmu kedokteran.

Jakarta, 21 November 2019



Wanda Dwilestari

Dengan tenteram aku mau membaringkan diri lalu segera tidur, sebab hanya Engkaulah, ya Tuhan, yang membiarkan aku diam dengan aman (Mazmur 4:8)

## DAFTAR ISI

I.	LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
II.	PERNYATAAN MAHASISWA .....	iii
III.	PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK .....	iv
IV.	KATA PENGANTAR .....	v
V.	DAFTAR GAMBAR.....	x
VI.	DAFTAR TABEL .....	xi
VII.	DAFTAR GRAFIK .....	xii
VIII.	ABSTRAK .....	xiii
IX.	BAB I : PENDAHULUAN	
	I.1 Latar belakang .....	1
	I.2 Rumusan masalah .....	3
	I.3 Tujuan Penelitian.....	3
	I.3.1 Tujuan umum .....	3
	I.3.2 Tujuan khusus .....	3
	I.4 Manfaat penelitian.....	4
X.	BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
	II.1Tidur	
	II.1.1 Pengertian tidur .....	5
	II.1.2 Fisiologi tidur .....	5
	II.1.3 Tahap tidur .....	6
	II.1.4. Fungsi tidur .....	9
	II.1.5 Kebutuhan tidur .....	10
	II.1.6. Kualitas tidur .....	11
	II.1.7. Deprivasi tidur .....	12



II.1.8 <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	15
II.2 Kecemasan	
II.2.1 Pengertian kecemasan .....	16
II.2.2 Etiologi kecemasan .....	17
II.2.3 Faktor risiko kecemasan .....	20
II.2.4 Manifestasi kecemasan.....	20
II.2.5 <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i> .....	21
II.3 Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur .....	22
II.4 Kerangka teori.....	23
II.5. Kerangka konsep.....	24
II.6. Hipotesis .....	24
XI.    BAB III : METODE PENELITIAN	
III.1 Jenis penelitian .....	25
III.2 Lokasi dan waktu penelitian .....	25
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	
III.3.1 Populasi .....	25
III.3.2 Sampel .....	25
III.4 Variabel penelitian dan definisi operasional	
III.4.1 Variabel penelitian .....	26
III.4.2. Definisi operasional.....	27
III.5 Metode pengumpulan Data .....	30
III.6 Instrumen penelitian.....	30
III.7 Alur penelitian .....	31
III.8 Rencana pengolahan dan analisis data .....	32
III.8.1 Analisis univariat .....	32
III.8.2 Analisis bivariat .....	33

XIV. BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Analisis univariat.....	34
IV.1.1 Karakteristik usia responden .....	34
IV.1.2 Karakteristik jenis kelamin responden .....	35
IV.1.3 Kualitas tidur responden.....	36
IV.1.4 Tingkat kecemasan responden .....	37
IV.2 Analisis bivariat.....	38
IV.2.1 Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan .....	39
XV. BAB V : PENUTUP	
V.1 Kesimpulan.....	42
V.2 Saran.....	42
XVI. DAFTAR PUSTAKA.....	43
XVII. BIODATA MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI	
FK UKI TAHUN AKADEMIK 2019-2020 .....	46
XVII. LAMPIRAN	
XVII.1 Lembar permohonan menjadi responden.....	47
XVII.2 Lembar persetujuan menjadi responden .....	48
XVII.3 Kuesioner <i>Zulf Self-rating Anxiety Scale</i> .....	49
XVII.4 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	51
XVII.5 Kisi-kisi <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	55
XVII.6 Hasil statistik oleh SPSS.....	56

## DAFTAR GAMBAR

Tabel II.1 Gambaran EEG fase terjaga, tidur NREM, dan REM .....	8
---	---

## DAFTAR TABEL

Tabel IV.1.1 Frekuensi usia responden.....	34
Tabel IV.1.2 Frekuensi jenis kelamin responden .....	35
Tabel IV.1.3 Kualitas tidur responden.....	36
Tabel IV.1.4. Tingkat kecemasan responden .....	37
Tabel IV.2.1. Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan .....	39
Tabel IV.2.2 Uji regresi hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan .....	39

## DAFTAR GRAFIK

Grafik IV.1.1 Frekuensi usia responden .....	34
Grafik IV.1.2 Frekuensi jenis kelamin responden .....	35
Grafik IV.1.3 Kualitas tidur responden .....	36
Grafik IV.1.4. Tingkat kecemasan responden .....	38

## ABSTRAK

Tidur dapat memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori seseorang, mengurangi stres, depresi, kecemasan serta menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktivitas. Terdapat dua jenis tidur yang ditandai oleh pola EEG yang berbeda dan perilaku yang berlainan, yaitu *non-Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)*. Kecemasan adalah salah satu dampak dari privasi tidur, di mana individu mengalami privasi *REM sleep*. Privasi *REM sleep* menyebabkan adanya peningkatan kecemasan dengan defisit pemusatan perhatian dan agresivitas. Berdasarkan penelitian didapatkan sekitar 60% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Gaultney mengungkapkan bahwa 27% dari semua mahasiswa berisiko setidaknya satu jenis gangguan tidur. Selanjutnya, temuan sebelumnya juga melaporkan bahwa minimal 7,7% siswa menderita insomnia dan 24,3% mengalami mimpi buruk. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk kualitas tidur dan *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur mempengaruhi kecemasan dengan signifikansi  $p < 0.01$ .

Kata kunci: Tidur, Kecemasan, REM, NREM

## ABSTRACT

Sleep can restore the body's condition, increasing someone's memory, reduce stress, depression, anxiety, maintain balance and concentration while doing various activities. There are two types of sleep that are characterized by different EEG patterns and different behaviors, namely non-Rapid Eye Movement (NREM) and Rapid Eye Movement (REM). Anxiety is one of the effects of sleep deprivation, where individuals experience REM sleep deprivation. Deprivation of REM sleep causes an increase in anxiety with attention deficit and aggressiveness. Based on research found 60% of students experience poor sleep quality. Gaultney revealed that 27% of all students were at risk of at least one type of sleep disorder. Furthermore, previous findings also reported that a minimum of 7.7% of students suffered from insomnia and 24.3% had nightmares. Data was collected using a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire for sleep quality and Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS). The results showed sleep quality affected anxiety with a significance of  $p < 0.01$ .

Keyword: Sleep, Anxiety, REM, NREM