

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018, 2019, DAN 2020 DALAM MENGHADAPI
UJIAN BLOK**

SKRIPSI

Oleh

GILBERT ARNOLD BETAWI

1761050104



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2018, 2019, DAN 2020 DALAM MENGHADAPI
UJIAN BLOK**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) Pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Oleh

GILBERT ARNOLD BETAWI

1761050104



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gilbert Arnold Betawi
NIM : 1761050104
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018, 2019, DAN 2020 DALAM MENGHADAPI UJIAN BLOK” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 25 April 2022



(Gilbert Arnold Betawi)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA ANGKATAN 2018, 2019, DAN 2020 DALAM MENGHADAPI

UJIAN BLOK

Oleh :

Nama : Gilbert Arnold Betawi

NIM : 1761050104

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ pada program studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 25 April 2022

Menyetujui:
Pembimbing I

dr. Moskwadina Gultom, M. Pd. Ked
NIP : 901631

Ketua Program Studi Pendidikan
Sarjana Kedokteran

Dra. Lusya Sri Sunarti, MS
NIDN : 0305106006

Dekan

Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An
NIDN : 0301106203



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 25 April 2022 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Gilbert Arnold Betawi
NIM : 1761050104
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2018, 2019, DAN 2020 DALAM MENGHADAPI UJIAN BLOK” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Jumaini Andriana Sihombing, M.Pd.Ked	Sebagai Dosen Penguji 1	
2. dr. Moskwadina Gultom, M. Pd. Ked	Sebagai Dosen Penguji 2	

Jakarta, 25 April 2022



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gilbert Arnold Betawi
NIM : 1761050104
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018, 2019, dan 2020 Dalam Menghadapi Ujian Blok

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang 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 pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada tanggal 25 April 2022
Yang menyatakan,



(Gilbert Arnold Betawi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2018, 2019, Dan 2020 Dalam Menghadapi Ujian Blok”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana serta untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia (FK UKI).

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1) Ridolof Betawi dan Jeanette Levina Ariance, selaku orang tua serta kakek saya Alm. Arnold Pieter De fretes yang telah membesarkan, mendidik, memberi dukungan moral dan materi serta yang selalu mendoakan dan berusaha sehingga saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi dan perkuliahan saya. Tidak lupa juga untuk adik saya tersayang Irene Gabriela Betawi yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan hiburan bagi penulis.
- 2) Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An selaku Dekan FK UKI yang telah mengeluarkan kebijakan-kebijakan yang bijaksana dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan saya.

- 3) Dra. Lusia Sri Sunarti, MS selaku Ketua Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran yang telah membantu menyalurkan aspirasi mahasiswa dan turut membantu kelancaran proses perkuliahan saya.
- 4) Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si, M.Si, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam saya menulis skripsi ini.
- 5) dr. Moskwadina Gultom, M. Pd. Ked selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan saya dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini.
- 6) dr. Jumaini Andriana Sihombing, M. Pd. Ked sebagai dosen penguji sidang skripsi penulis yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan serta arahan kepada penulis.
- 7) Para Dosen pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang telah menginspirasi serta memberikan ilmunya sehingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian ini.
- 8) Seluruh keluarga, senior, junior dan teman-teman angkatan 2017 selaku teman seperjuangan serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat dan bantuan kepada penulis selama perkuliahan ataupun penulisan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini memberi manfaat bagi pengembangan ilmu kedokteran.

Jakarta, 25 April 2022

AYAT ALKITAB

Efesus 2 : 8

“Sebab karena kasih karunia kamu diselamatkan oleh iman; itu bukan hasil usahamu, tetapi pemberian Allah”

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
1.4.1. Bagi Peneliti.....	3
1.4.2. Bagi Institusi	4
1.4.3. Bagi Masyarakat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Kecemasan	5
2.1.1. Definisi Kecemasan	5
2.1.2. Tanda dan gejala Kecemasan.....	6
2.1.3. Faktor resiko kecemasan.....	7
2.1.4. Tingkat kecemasan.....	10
2.1.5. <i>Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)</i>	11
2.2. Tidur	12
2.2.1. Definisi Tidur.....	12
2.2.2. Klasifikasi tidur.....	12
2.2.3. Kebutuhan waktu tidur.....	15
2.2.4. Kualitas Tidur	16
2.2.5. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	18

2.3	Kerangka Teori.....	19
2.4	Kerangka Konsep.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		21
3.1.	Jenis dan Rancangan Penelitian	21
3.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian	21
	3.2.1. Lokasi Penelitian	21
	3.2.2. Waktu Penelitian	21
3.3.	Populasi Dan Sampel Penelitian	21
	3.3.1. Populasi Penelitian	21
	3.3.2. Sampel Penelitian.....	22
3.4.	Teknik Sampling	23
3.5.	Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi	23
	3.5.1. Kriteria Inklusi	23
	3.5.2. Kriteria Eksklusi.....	23
3.6.	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7.	Alur Penelitian	24
3.8.	Variabel Penelitian	25
3.9.	Definisi Operasional.....	25
3.10.	Instrumen Penelitian.....	26
3.11.	Rancangan Pengolahan Data dan Analisis Data	26
3.12.	Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1.	Hasil Penelitian	28
	4.1.1. Analisis Univariat.....	28
	4.1.2. Analisis Bivariat.....	31
4.2.	Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		35
5.1.	Kesimpulan	35
5.2.	Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA		36
LAMPIRAN.....		39

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Definisi Operasional.....	25
Tabel 4. 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 4. 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4. 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan.....	29
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	30
Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan	30
Tabel 4. 6. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur	31



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Gambaran durasi tidur menurut <i>National Sleep Foundation</i>	16
Gambar 2. 2. Kerangka Teori	19
Gambar 2. 3. Kerangka konsep	20



DAFTAR SINGKATAN

SPSS	<i>Statistical Product and Service Solution</i>
EEG	<i>Elektroensefalogram</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
ZSAS	<i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i>
FK UKI	Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	39
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian	40
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data SPSS	50



ABSTRAK

Kecemasan yaitu keadaan emosional negatif yang timbul karena perasaan khawatir ketakutan meskipun demikian, apabila terlalu parah atau sering atau muncul dalam konteks yang tidak tepat, dapat mengganggu fungsi normal dan dengan demikian dapat dianggap sebagai kecemasan patologis. Kecemasan yang mengganggu kegiatan kesenangan, fungsi, tujuan serta pencapaian sehari-hari kita dapat disebut sebagai kecemasan patologis. Studi kasus, yang dimana pengukuran suatu penelitian kualitas tidur meliputi pengukuran komponen kuantitatif yang diukur durasi tidur serta mengukur lamanya tidur.

Penelitian ini bersifat *analitik observasional* untuk mengetahui mengetahui tingkat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam suatu populasi, dimana variabel bebas yaitu tingkat kecemasan dan variabel terikat yaitu kualitas tidur, yang dilihat dan diukur dalam sekali pada saat yang sama melalui pengujian hipotesis. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* untuk mengetahui suatu paparan serentak pada individu-individu dari suatu populasi.

Hasil penelitian menunjukkan dari 222 sampel ditunjukkan dengan adanya mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dengan kualitas tidur yang baik berjumlah 130 (76%) mahasiswa, dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 41(24%) mahasiswa, mahasiswa mengalami kecemasan sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 38 (97,4%) mahasiswa dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 1 (2,6%) mahasiswa, mahasiswa yang mengalami kecemasan berat dengan kualitas tidur buruk berjumlah 10 (100%) mahasiswa, mahasiswa yang mengalami kecemasan sangat berat dengan kualitas tidur yang buruk berjumlah 2 (100%) mahasiswa, yang dimana menurut hasil uji *Chi Square* diperoleh hasil sig = 0,006 dan nilai signifikan lebih kecil dari 0,5 ($0,006 < 0,5$).

Kata Kunci: Kualitas tidur, Kecemasan, Mahasiswa Kedokteran, Ujian

ABSTRACT

Anxiety is a negative emotional state arising from feelings of fear worry. However, if it is too severe or frequent or appears in an inappropriate context, it can interfere with normal functioning and thus can be considered pathological kecemasan. Kecemasan that interferes with our daily pleasure activities, functions, goals and achievements can be referred to as pathological kecemasan. Case studies, in which measurements of a sleep quality study include measuring quantitative components that measured sleep duration and measured sleep duration.

This study is observational analytic to find out the level of relationship between free variables and bound variables in a population, where the free variables are Anxiety Levels and the bound variables, Namely Sleep Quality, which are seen and measured at once at the same time through hypothesis testing. This study used cross sectional research designs to determine a simultaneous exposure in individuals of a population.

The results showed that of the 222 samples shown by students who experienced normal / moderate kecemasan with good sleep quality amounted to 130 (76%) students, and poor sleep quality as many as 41 (24%) students, students who experienced moderate kecemasan with good sleep quality as many as 38 (97.4%) students and poor sleep quality as many as 1 (2.6%) students, Students who experience severe kecemasan with poor sleep quality as many as 10 (100%) students, students of very severe disorders with a frequency of sleep that buruk amounted to 2 (100%) students, which according to the results of the Chi Square test obtained sig results = 0.006 and a significant value smaller than 0.5 ($0.006 < 0.5$).

Keywords: *Sleep Quality, Anxiety, Medical Student, Exam*