

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE pada Tahun 2021

Anak Agung Mirah Gayatri¹, Made Dharmesti Wijaya¹, I Wayan Eka Arsana^{1,2}

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Jl. Terompong No. 24, Denpasar

²KSM Ilmu Kedokteran Jiwa RSUD Sanjiwani Gianyar

Email: mirahgayatri@yahoo.co.id

Abstrak

Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang kurang menyenangkan. Satu dari tiga mahasiswa fakultas kedokteran yang ada di dunia merasakan kecemasan. Kecemasan yang dialami dapat membuat mahasiswa mengalami insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang gejalanya meliputi sulit untuk memulai tidur, mempertahankan kondisi tidur, dan juga buruknya kualitas tidur. *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) yaitu satu dari sekian ujian pencetus kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang akan menghadapi ujian OSCE pada tahun 2021. Penelitian ini adalah penelitian *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pemilihan sampel menerapkan metode *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada 111 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner data diri, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Analisis data dengan analisis deskriptif, analisis statistik dengan analisis korelasi *Rank Spearman*, dan uji hipotesis dengan *p-value* pada *Sig (2-tailed)* menggunakan *software* SPSS. Hasil penelitian terdapat korelasi positif antara tingkat kecemasan dan tingkat keparahan insomnia dimana kekuatan korelasinya sedang ($r = 0,494$) dan bermakna secara statistik ($p\text{-value} = 0,001$).

Kata kunci: kecemasan, insomnia, OSCE, HARS, ISI

Abstract

[Correlation between anxiety and insomnia level among third semester medical students in the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University, in facing Objective Structured Clinical Examination (OSCE) in 2021]

Anxiety is a feeling of worry, nervous, and other unpleasant feelings. About one in three medical students worldwide experience anxiety. Anxiety experienced by students can make them suffer from insomnia. Insomnia is defined as a sleep disorder characterized by complaints of difficulty falling asleep, remaining asleep, and poor sleep quality. *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) is one of the exams that triggers anxiety in medical students. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and the severity of insomnia among third semester students in the Faculty of Medicine and Health Sciences, Warmadewa University in facing the OSCE in 2021. A cross-sectional study with correlational quantitative approach was conducted on the respondents ($n = 111$). The respondents was selected using purposive sampling method. The data was collected using self-data questionnaire, as well as *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), and *Insomnia Severity Index* (ISI) questionnaires. The data obtained was analyzed using descriptive analysis, statistical analysis with *Spearman Rank correlation analysis*, and hypothesis testing with *p-value* on *Sig (2-tailed)* using *SPSS software*. The result shows that there is a positive correlation between the level of anxiety and the severity of insomnia with a moderate correlation strength ($r=0.494$) and statistically significant ($p=0.001$).

Keywords: anxiety, insomnia, OSCE, HARS, ISI

PENDAHULUAN

Pendidikan kedokteran terkenal memiliki tingkat stresor yang mampu menimbulkan akibat buruk bagi kinerja akademik dan kesehatan emosional serta fisik mahasiswa.¹ Mahasiswa fakultas kedokteran cenderung mendapat banyak tuntutan serta kecemasan. Penyebabnya adalah salah satunya karena seringkali harus melaksanakan ujian.² Satu dari sekian ujian yang merupakan momentum bagi mahasiswa fakultas kedokteran yaitu *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Saat OSCE berlangsung, mahasiswa akan mendemokan kemampuan dan keterampilan yang sudah dipelajari semasa kuliah dan diuji oleh para penguji pada tiap-tiap *station*. Kondisi ini sangat mempunyai potensi meningkatkan kecemasan serta sulit tidur bagi mahasiswa, bahkan hal itu mampu terjadi jauh-jauh hari sebelum ujian OSCE diberlangsungkan.

Kecemasan merupakan wujud rasa yang tidak menyenangkan, dapat berupa rasa gelisah serta khawatir.³ Kecemasan sering timbul, khususnya dalam bidang dengan tekanan tinggi seperti halnya di fakultas kedokteran. Penelitian pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Udayana memperlihatkan persentase mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sejumlah 76,9% serta dengan kecemasan ringan sejumlah 23,1%.⁴ Tak hanya itu, penelitian yang dilaksanakan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa memperlihatkan sebagian besar mahasiswa fakultas kedokteran (56,1%) memiliki tingkat kecemasan yang sedang.⁵ Mahasiswa dengan rasa takut yang berlebihan terhadap kegagalan, akan semakin berpotensi sulit melakukan penyusunan jadwal belajar ataupun fokus pada materi.² Kecemasan bermakna secara klinis lebih sering timbul pada mahasiswa dengan insomnia klinis.⁶

Insomnia yakni gangguan pada tidur yang sifatnya akut, diindikasikan dengan susah memulai tidur, mempertahankan keadaan tidur, dan juga permasalahan subjektif berupa buruknya kualitas tidur

yang berdampak pada gangguan fungsi pada siang hari (berupa rasa kantuk, turunnya daya konsentrasi, serta gangguan perasaan).⁶ Rasa cemas serta insomnia yang terjadi pada mahasiswa mempunyai dampak buruk yang tak hanya bagi kesehatan, tetapi juga pada kinerja akademik mahasiswa.⁷ Oleh karena itu, tujuan penelitian ialah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang akan menghadapi ujian OSCE pada Tahun 2021.

METODE

Penelitian menerapkan metode *cross-sectional*, pendekatan kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menerapkan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada 111 mahasiswa semester tiga pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Warmadewa yang akan dihadapkan pada ujian OSCE tahun 2021. Syarat inklusi pada penelitian adalah mahasiswa semester tiga yang ada pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Warmadewa yang akan menjalankan ujian OSCE tahun 2021 serta mau menjadi responden yang dikuatkan dengan menandatangani lampiran *informed consent*. Syarat eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner dengan lengkap, mahasiswa yang sudah memiliki gangguan kecemasan dan insomnia, dan mahasiswa semester 3 yang tidak hadir saat ujian OSCE. Data dikumpulkan melalui angket data diri, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dan *Insomnia Severity Index* (ISI). Data diambil menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form*. Data dianalisis dengan analisis deskriptif, analisis statistik dengan analisis korelasi *Rank Spearman*, dan uji hipotesis dengan *p-value* pada *Sig (2-tailed)* dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

HASIL

Karakteristik Responden

Jumlah total mahasiswa semester 3 yang mengikuti OSCE pada Tahun 2021 adalah sebanyak 124 orang. Sebanyak 13 mahasiswa dieksklusi karena pernah atau sedang menjalani terapi dengan diagnosis insomnia atau cemas, sehingga total responden dalam penelitian ini adalah 111 responden. Karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin responden ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Demografi Responden menurut Jenis Kelamin dan Umur

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	40,5%
Perempuan	66	59,5%
Umur (tahun)		
18	1	0,9%
19	60	54,1%
20	43	38,7%
21	7	6,3%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden adalah perempuan (59,5%) dan sebesar 40,5% responden adalah laki-laki. Selain itu, usia responden terbanyak adalah 19 tahun (54,1%), diikuti oleh usia 20 tahun (38,7%) dan 21 tahun (6,3%). Hanya 0,9% dari responden yang berusia 18 tahun.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin

	Tak ada kecemasan		Kecemasan ringan		Kecemasan sedang		Kecemasan berat		Kecemasan berat sekali (Panik)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	38	84.4	5	11.1	2	4.4	0	0	0	0
Perempuan	50	75.8	11	16.7	4	6.1	1	1.5	0	0

Gambaran Tingkat Kecemasan

Sesuai dengan hasil penelitian, dilakukan pengelompokan bagi responden yang tergolong ke dalam beberapa kategori tingkat kecemasan sesuai dengan kriteria HARS seperti pada Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Kategori Tingkat Kecemasan Responden

Kategori	HARS Skor	n	(%)
Tidak ada kecemasan	<14	88	79,3
Kecemasan ringan	14-20	16	14,4
Kecemasan sedang	21-27	6	5,4
Kecemasan berat	28-41	1	0,9
Kecemasan berat sekali (panik)	42-56	0	0

Hasil analisis sesuai tabel tersebut menunjukkan bahwa sejumlah besar partisipan (79,3%) tak merasakan kecemasan. Sedangkan sejumlah 14,4% merasakan kecemasan ringan, 5,4% responden merasakan kecemasan sedang, serta 0,9% responden merasakan kecemasan berat. Tak ada responden yang menderita kecemasan sangat berat (panik).

Kategori Tingkat Kecemasan Menurut Jenis Kelamin

Kategori kecemasan ketika dikaitkan dengan jenis kelamin yang dianalisis dengan menggunakan *cross tabulation* dapat dilihat pada Tabel 3.

Hasil analisis memperlihatkan, responden lebih banyak yang tidak mengalami kecemasan. Responden perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dengan risiko kecemasan ringan, sedang, serta berat, ditunjukkan dari jumlah yang menderita kecemasan ringan, sedang, dan berat lebih banyak pada perempuan.

Gambaran Tingkat Keparahan Insomnia

Selanjutnya dilakukan pengelompokan bagi responden yang tergolong ke dalam beberapa kategori tingkat keparahan Insomnia dalam kuesioner ISI. Tingkat keparahan insomnia responden disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Tingkat Keparahan Insomnia

Kategori	Skor ISI	N	(%)
Tidak ada insomnia	0-7	60	54,1
Insomnia <i>subthreshold</i>	8-14	39	35,1
Insomnia klinis tingkat keparahan sedang (<i>moderate severity</i>)	15-21	10	9,0
Insomnia klinis berat (<i>severe</i>)	22-28	2	1,8

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebesar 54,1% responden tidak mengalami insomnia. Sedangkan responden yang mengalami insomnia *subthreshold* adalah sebanyak 35,1%. Selain itu, responden yang mengalami insomnia dengan tingkat keparahan sedang adalah sebanyak 9,0% dan yang mengalami insomnia klinis berat sebanyak 1,8%.

Tabel 5. Tingkat Keparahan Insomnia berdasarkan Gender

		Laki-laki	Perempuan
Tidak ada insomnia	n	25	35
	%	55,6	53,0
Insomnia <i>subthreshold</i>	n	16	23
	%	35,6	34,8
Insomnia sedang	n	4	6
	%	8,9	9,1
Insomnia Berat	n	0	2
	%	0	3,0

Kategori Tingkat Keparahan Insomnia berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis antara insomnia dengan jenis kelamin menggunakan tabel *cross tabulation*, baik responden perempuan maupun laki-laki lebih banyak tidak mengalami insomnia (55,6% dan 53%) (Tabel 5). Selain itu, perempuan lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, baik itu insomnia *subthreshold*, insomnia sedang, maupun insomnia berat. Hal ini dapat dilihat dari jumlah yang menderita insomnia lebih banyak pada perempuan.

Korelasi Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia

Sesuai hasil analisis dengan menerapkan pengujian korelasi *rank-spearman* terhadap hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat keparahan insomnia, didapatkan bahwa sebagian besar responden (64,8%) tidak mengalami gejala kecemasan serta

tidak menderita insomnia. Selain itu, terdapat 31,8% responden yang tidak mengalami gangguan kecemasan namun mengalami insomnia *subthreshold*, serta terdapat 68,8% responden yang mengalami kecemasan ringan dan mengalami insomnia *subthreshold* (Tabel 6).

Tabel 6. Korelasi Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia

HARS	ISI								P- value	r
	Tidak Insomnia		Insomnia Sub-threshold		Insomnia Sedang		Insomnia Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Ada Kecemasan	57	64,8	28	31,8	3	3,4	0	0,0	0,001	0,494
Kecemasan Ringan	1	6,3	11	68,8	4	25,0	0	0,0		
Kecemasan Sedang	2	33,3	0	0,0	2	33,3	2	33,3		
Kecemasan Berat	0	0,0	0	0,0	1	100	0	0,0		
Kecemasan berat sekali (panik)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0		

Responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang rata-rata mengalami insomnia sedang dan berat. Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan berat mengalami insomnia sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), dimana koefisien korelasi yaitu 0,494.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran

Hasil analisis menunjukkan dari keseluruhan responden ($n=111$) sebanyak 79,3% responden tidak mengalami kecemasan. Hal serupa juga ditunjukkan oleh penelitian Sandjaja *et al.* (2017) yang menjalankan penelitian pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama yang ada di Universitas Diponegoro yang mendapat 130 subjek (98,48%) tidak mengalami kecemasan.⁸

Hasil analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 75,8% responden perempuan dan 84,4% responden laki-laki tak merasakan kecemasan. Hasil tersebut mendukung penelitian yang dilaksanakan pada mahasiswa Pendidikan Sar-

jana PSPD FKIK Universitas Tadulako yang menunjukkan adanya korelasi bermakna antara gender mahasiswa dan tingkat kecemasan.⁹

Tingkat Keparahan Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran

Pada penelitian ini ditemukan bahwa 54,1% dari 111 responden tidak mengalami insomnia sedangkan sebesar 45,9% responden mengalami insomnia. Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil sebanyak 58,5% mahasiswa kedokteran tidak mengalami insomnia dan sebanyak 41,5% responden mengalami insomnia.¹⁰

Hasil analisis tingkat keparahan insomnia berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebesar 55,6% responden laki-laki dan 53% responden perempuan tidak mengalami insomnia. Perempuan lebih rentan menderita insomnia, baik insomnia *subthreshold*, sedang, maupun berat. Hasil tersebut selaras dengan hasil dari penelitian Zhang *et al.* (2016) yang mana insomnia ditemukan kebanyakan dialami oleh responden perempuan (75,5%)

dibandingkan dengan responden laki-laki (67.4%).¹¹

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia

Hasil pengujian korelasi dengan uji *rank-spearman* memperlihatkan *p-value* yaitu 0,001 yang berarti di bawah nilai taraf signifikan 0,05 ($p < 0,05$). Nilai tersebut mempunyai arti, adanya korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keparahan insomnia. Ini mendukung pernyataan Kalmbach (2018) dimana *hyperarousal* yang umumnya ditandai dengan kekhawatiran, telah diidentifikasi sebagai faktor kunci terjadinya insomnia. Maka dari itu kecemasan yang dialami oleh mahasiswa berdampak pada kejadian insomnia yang dialami.¹²

SIMPULAN

Mayoritas mahasiswa (79,3%) tidak mengalami kecemasan. Terdapat 14,4% mahasiswa yang merasakan kecemasan dengan tingkat ringan, 5,4% merasakan kecemasan dengan tingkat sedang, serta 0,9% merasakan kecemasan dengan tingkat berat. Mayoritas mahasiswa (54,1%) tidak mengalami insomnia, sedangkan sebanyak 35% mahasiswa mengalami insomnia sub-threshold, 9,0% mengalami insomnia tingkat keparahan sedang, dan 1,8% mengidap insomnia klinis berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat keparahan insomnia dengan korelasi positif dan tingkat korelasi sedang ($p = 0,001$; $r = 0,494$).

DAFTAR PUSTAKA

1. Moutinho IL, Maddalena NC, Roland RK, Lucchetti AL, Tibirica SH, Ezequiel OD, et al. Depression, stress and anxiety in medical students: A cross-sectional comparison between students from different semesters. *Rev Assoc Med Bras* (1992). 2017;63(1):21-8.
2. Cipra C, Muller-Hilke B. Testing anxiety in undergraduate medical students and its correlation with differ-

- ent learning approaches. *PLoS One*. 2019;14(3):1-11.
3. Suratmi, Abdullah R, Taufik M. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNTIRTA. *JURNAL PEMBELAJARAN BIOLOGI*. 2017;4(1):71-6.
4. Thinagar M, Westa W. Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari Sains Medis*. 2017;8(3):181-3.
5. Sueningrat AANBS. Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Jenjang Pendidikan Akademik dengan Mahasiswa Jenjang Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa: Universitas Warmadewa; 2014.
6. Choueiry N, Salamoun T, Jabbour H, El Osta N, Hajj A, Rabbaa Khabbaz L. Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS One*. 2016;11(2):1-11.
7. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Students. *Academic Medicine*. 2006;81(4):354-73.
8. Sandjaja A, Sarjana W, Jusup I. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Sugestibilitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. *jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2017;6(2).
9. Demak IPK, Suherman. Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako *MEDIKA TADULAKO*. 2016;3(1).

10. Putra WYD, Hadiati T, Sarjana W. Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Berasal Dari Semarang dan Non Semarang. *jurnal kedokteran diponegoro*. 2017;6(2).
11. Zhang J, Chan NY, Lam SP, Li SX, Liu Y, Chan JW, et al. Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-Scale School-Based Study. *Sleep*. 2016;39(8):1563-70.
12. Kalmbach DA, Cuamatzi-Castelan AS, Tonnu CV, Tran KM, Anderson JR, Roth T, et al. Hyperarousal and sleep reactivity in insomnia: current insights. *Nat Sci Sleep*. 2018;10:193-201.