

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN DERAJAT INSOMNIA DAN KUALITAS TIDUR

Kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin periode Oktober tahun 2022

Indriani Adhaini Gusasi¹, Yanti Fitria², Triawanti³, Syaiful Fadhilah², Nelly Al Audhah⁴

¹Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, RSUD Ulin, Banjarmasin, Indonesia

³Departemen Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

⁴Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Email Korespondensi: Indrisby@gmail.com

Abstract: *Anxiety is a feeling that arises as a form of the initial response to psychic stress and a threat to meaningful values for individuals that frequently comes every day. Not properly handled anxiety can affect college students in bad directions such as a decrease in sleep quality. The difficulty of getting adequate sleep and having lasted at least 1 month is called insomnia. Sleep quality is the capability of a person to fulfill sleep necessities to complete the numbers of Rapid Eye Movement and Non Rapid Eye Movement. This study aims to analyze the relationship between anxiety levels with the degree of insomnia and the sleep quality of college students. This research is an analytical observational cross-sectional design. This study uses primary data in the form of an interview and filling questionnaires. The population in this study is Students of Medical Professional Study Program Students Education at Major Station at Ulin Hospital Banjarmasin. The number of samples is 111 research subjects with total sampling techniques. The Chi-square test showed a relationship between anxiety levels with insomnia degree p value = 0.000 (0.05) and anxiety level with sleep quality p = 0.000 (0.05). Based on the results of the study, it can be concluded that there is a relationship between the level of anxiety with the degree of insomnia and sleep quality in clinical students at Major Station of Ulin Hospital Banjarmasin.*

Keywords: *relationship, anxiety, insomnia, sleep quality, clinical students*

Abstrak: *Kecemasan adalah perasaan yang timbul sebagai bentuk respon awal terhadap stres psikis serta ancaman terhadap nilai-nilai berarti bagi individu yang sering menghampiri dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi mahasiswa ke arah yang buruk seperti berkurangnya kualitas tidur. Kesulitan untuk memperoleh tidur yang memadai dan telah berlangsung minimal 1 bulan disebut dengan insomnia. Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya untuk mencukupi jumlah *Rapid Eye Movement* dan *Non Rapid Eye Movement*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia dan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan data menggunakan data primer berupa wawancara dan pengisian kuesioner. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa coass stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Jumlah sampel adalah 111 subjek penelitian dengan teknik *total sampling*. Hasil*

Uji *chi square* menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia *p value* = 0,000 ($<0,05$) dan terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur *p value* = 0,000 ($<0,05$). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia dan kualitas tidur pada Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor RSUD Ulin Banjarmasin.

Kata-kata kunci: hubungan, kecemasan, insomnia, kualitas tidur, mahasiswa, klinik

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang sering kali menghampiri manusia dalam kehidupan sehari-hari, cemas dapat dideskripsikan dengan perasaan khawatir, takut, dan merasa tidak sanggup untuk melakukan sesuatu.¹⁻² Data RisKeddas mengenai prevalensi gangguan mental dan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas pada tahun 2018 mencapai sekitar 9,8% dari total seluruh penduduk.³ Depresi dan gangguan kecemasan adalah dua dari penyakit kejiwaan yang paling sering ditemukan pada mahasiswa dan mahasiswa kedokteran memiliki tingkatan lebih tinggi dibanding mahasiswa fakultas lain.⁴ Kecemasan dihubungkan oleh suatu sistem kompleks yang melibatkan sistem limbik (amigdala, hipokampus), talamus, korteks frontal dan norepinefrin (*locus coeruleus*), serotonin (*nucleus rafe dorsal*) dan GABA (reseptor GABA berpasangan dengan reseptor benzodiazepin) pada sistem neurokimia.⁵

Pendidikan dokter memiliki beberapa tahapan yang harus dilewati. Salah satu tahapan pendidikan dokter adalah klinik yang menurut kurikulum pendidikan kedokteran Indonesia berada saat tahun keempat. Saat mahasiswa memasuki pendidikan klinik mereka diharuskan untuk menggarap pengetahuan dan penalaran klinis dengan tepat dengan

beban kerja yang lebih berat, mengalami perubahan pola hidup termasuk cara belajar dan keadaan sosial di tempat baru, serta bersikap profesional kepada pasien.⁶

Kecemasan dan depresi yang tidak ditangani dengan baik pada mahasiswa dapat memengaruhi ke arah yang buruk. Mahasiswa akan mengalami tekanan psikologi mulai dari berkurangnya kualitas tidur, penurunan perhatian dan konsentrasi, sampai dengan pemikiran dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa.^{5,7}

Tidur dapat didefinisikan sebagai kondisi saat seseorang tidak sadar namun dapat disadarkan kembali dengan diberikan rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur memiliki berbagai tahapan, mulai dari tidur yang sangat ringan hingga tidur yang sangat dalam atau bisa disebut dengan tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non-Rapid Eye Movement* (NREM).^{8,9}

Seseorang dapat bangun dan tidur secara bergantian dan tidak dapat dilakukan secara bersamaan. Oleh karena itu, siklus tidur-bangun kerap disebut dengan saklar flip-flop. Tidur diawali dengan hambatan dorongan tidur homeostatik dan oreksin. Saat tidur, ARAS akan diinhibisi oleh nukleus preoptik ventrolateral melalui dua penghambat neurotransmitter yaitu asam aminobutirat (GABA) dan galanin. GABA merupakan neurotransmitter utama yang berfungsi untuk menstimulus tidur, sedangkan norepinefrin dan dopamin berfungsi dalam peningkatan keadaan terjaga. Serotonin juga berperan dalam tidur dan terjaga yang baik.¹⁰

Gangguan tidur berupa kesulitan memulai atau mempertahankan tidur yang berlangsung minimal selama 1 bulan dan dapat menyebabkan gangguan pada aktivitas sehari-hari disebut dengan insomnia.¹¹ Insomnia dapat dipengaruhi tiga faktor. Pertama adalah faktor predisposisi yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti keturunan dan kepribadian. Ketiga, faktor timbulnya seperti kejadian dalam hidup yang penuh tekanan. Ketiga adalah faktor prepetuasi yaitu perilaku maladaptif, pikiran, dan strategi koping yang dapat membuat insomnia berkelanjutan walaupun pemicu aslinya telah diatasi berkelanjutan walaupun pemicu aslinya telah diatasi.¹⁰

Kualitas Tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, sakit kepala, dan sering menguap atau

mengantuk.¹² Berkurangnya kualitas tidur mengakibatkan berbagai gangguan dalam banyak hal mulai dari segi mood, fungsi kognitif, fungsi eksekutif yang berguna untuk pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah.¹³

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa coass stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan data primer berupa wawancara dan pengisian kuesioner.

Penelitian ini menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan, *insomnia severity index* (ISI) untuk derajat insomnia, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur.

Data yang didapat diolah secara univariat dengan menampilkan data dalam bentuk narasi dan tabel serta secara bivariat

dengan uji *chi-square* dilanjutkan penggabungan sel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan ini mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia dan kualitas tidur. Kajian pada Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Penelitian ini dilakukan pada periode Oktober tahun 2022 dan mendapatkan 111 sampel yang memenuhi kriteria inklusi.

Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik yaitu Uji *chi-square* dan dilakukan penggabungan sel pada tingkat kecemasan dan derajat insomnia agar memenuhi syarat uji *chi square*. Sel tingkat kecemasan digabung dari lima sel menjadi tiga sel (tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, dan kecemasan sedang, berat, berat kali) . Sel derajat insomnia digabung dari empat sel menjadi tiga sel (tidak ada insomnia, insomnia ringan, sedang, berat).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Stase coass dan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

Karakteristik Responden	n	%
Stase Coass		
Ilmu Bedah	23	20,8
Ilmu Penyakit Dalam	29	26,1
Obstetri dan Ginekologi	31	27,9
Ilmu Kesehatan Anak	28	25,2
Total	111	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	33	29,8
Perempuan	78	70,2
Total	111	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik subjek dari 111 mahasiswa dengan mayoritas subjek berada pada stase obstetri ginekologi yaitu 31 subjek (27,9%), ilmu penyakit dalam 29 subjek (36,1%), ilmu kesehatan anak 28 subjek (25,2%) dan paling sedikit berada di stase ilmu bedah

yaitu 23 subjek (20,8%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas subjek adalah perempuan sebanyak 78 subjek (70,2%) sementara laki-laki sebanyak 33 (29,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak Cemas	39	35,1
Kecemasan Ringan	49	44,1
Kecemasan Sedang	13	11,8
Kecemasan Berat	10	9,0
Kecemasan Berat Sekali	0	0
Total	111	100

Penelitian ini mendapatkan hasil tingkat kecemasan paling banyak pada mahasiswa adalah kecemasan ringan yaitu 49 subjek (44,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghawa *et al* yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terbanyak pada mahasiswa adalah kecemasan ringan (38,9%).¹ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Diniari yang menunjukkan kecemasan pada mahasiswa klinik lebih banyak terjadi (60%) daripada mahasiswa yang tidak memiliki kecemasan (40%).¹⁴

Kecemasan adalah suatu emosi atau perasaan yang timbul sebagai bentuk

respon awal terhadap stres psikis serta ancaman terhadap nilai-nilai yang berarti bagi individu.¹⁵ Kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan pada kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi waspada. Tanda dan gejala pada kecemasan ringan adalah waspada, peningkatan persepsi dan perhatian, mampu mengatasi masalah secara efektif, kemampuan belajar meningkat, sadar pada stimulus internal dan eksternal. Selain itu, terdapat juga perubahan fisiologis seperti sulit tidur, gelisah, hipersensitif pada suara, tanda vital dan pupil normal.¹⁶

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Derajat Insomnia Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

Derajat Insomnia	n	%
Tidak Insomnia	49	44,1
Insomnia Ringan	41	37,0
Insomnia Sedang	20	18,0
Insomnia Berat	1	0,9
Total	111	100

Tabel 3 menunjukkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin lebih banyak mengalami Insomnia (55,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gue *et al* yang mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami insomnia lebih banyak daripada mahasiswa yang tidak mengalami insomnia dengan hasil perhitungan tertinggi ada pada insomnia ringan (89,5%), diikuti insomnia sedang (7,9%) dan insomnia berat (2,6%).¹⁷

Insomnia ringan ditandai dengan kejadian yang terjadi hampir tiap malam dan tanpa atau jarang adanya gangguan sosial atau fungsi pekerjaan.¹⁸ Faktor lingkungan seperti jadwal perkuliahan, bekerja, belajar, dan istirahat serta faktor intrinsik seperti sistem saraf otonom yang bekerja, hipotalamus, pituitari, dan adrenal yang bekerja terlalu aktif dapat mencetuskan insomnia.¹⁷

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

Kualitas Tidur	n	%
Baik	49	44,1
Buruk	62	55,9
Total	111	100

Berdasarkan Tabel 4 yang menunjukkan hasil 111 subjek mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin paling banyak memiliki kualitas tidur yang buruk (55,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Fenny dan Supriatmo yang memperoleh hasil bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk (61,7%) lebih banyak dari pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik (38,3%).¹⁹

Tabel 5. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Derajat Insomnia Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

Variabel Tingkat Kecemasan	Derajat insomnia						Total		P value
	Tidak insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang, sedang, buruk		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Tidak Ada Kemas	38	34,0	2	2,0	0	0,0	40	36,0	0,000
Kecemasan Ringan	10	9,0	32	30,0	7	6,0	49	45,0	
Kecemasan Sedang	0	0,0	8	7,0	14	13,0	22	20,0	
Kecemasan Berat, Berat Sekali	48	43,0	41	39,0	21	18,0	111	100	

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* didapatkan *p-value* adalah 0,000 (<0,05), sehingga H1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Seluruh responden yang tidak mengalami kecemasan paling banyak didapati respondennya tidak memiliki insomnia yaitu 38 responden (34%). Sementara itu, untuk responden dengan kecemasan ringan paling banyak didapati memiliki insomnia ringan yaitu 32 responden (30,0%). Responden dengan kecemasan sedang terdapat 14 (13%) memiliki insomnia sedang. Selanjutnya, responden dengan kecemasan berat didapati paling banyak memiliki insomnia sedang yaitu 7 (6%).

dengan kecemasan sedang terdapat 14 (13%) memiliki insomnia sedang.

Hasil penelitian ini menunjukkan H1 diterima, maka hal ini sejalan dengan penelitian Pauzie yang mendapatkan hasil terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan dengan nilai *p value* sebesar $0,001 < \alpha < 0,05$.²⁰ Kecemasan yang berlebih dapat menyebabkan mahasiswa berpikir terlalu keras sehingga akan menyulitkan pengaturan emosi yang dapat berakibat pada ketegangan yang meningkat dan kesulitan untuk memulai tidur dan apabila hal tersebut terjadi dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan insomnia yang lebih buruk.²⁰ Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Warja dan Afni yang mendapatkan hasil *p value* 0,032 dengan nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna

antara tingkat kecemasan dengan insomnia.²¹

Cemas mempunyai karakter berupa peningkatan aktivitas saraf noradrenergik, dan perasaan subjektif. Peningkatan aktivitas saraf noradrenergik dapat menyebabkan peningkatan keterjagaan.²² Saat individu dalam keadaan terjaga *Ascending Reticular Activating System* (ARAS) akan mengalami peningkatan dan diikuti dengan pengeluaran dan pengarahan oreksin ke bagian pusat hipotalamus dan batang otak sehingga akan terjadi peningkatan dari aktivitas hipotalamus bagian posterior dan batang otak.²³

Saat seseorang dalam keadaan tidur, GABA akan menjadi penghambat ARAS agar dapat menurunkan peningkatan aktivitas hipotalamus dan batang otak. Sementara pada individu dengan kecemasan akan mengalami penurunan efisiensi proses neurotransmitter GABA dan peningkatan norepinefrin, epinefrin, serta dopamin. Saat GABA kurang produksi maka terjadi pengurangan hambatan pada sistem ARAS sehingga sistem oreksin akan aktif dan peningkatan aktivitas neuron, hal ini akan mendorong pertahanan dari keadaan terjaga.^{20,22,23}

Tabel 6. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022.

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Cemas	38	34,0	2	2,0	40	36,0	0,000
Kecemasan Ringan	10	9,0	39	35,0	49	44,0	
Kecemasan Sedang,	0	0,0	22	20,0	22	20,0	
Kecemasan Berat, Berat Sekali	48	43,0	63	57,0	111	100	

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* didapatkan *p-value* adalah 0,000 ($<0,05$), sehingga H1 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Ulin Banjarmasin. Hasil penelitian mendapatkan seluruh responden yang tidak mengalami kecemasan paling banyak didapati responden dengan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 38 responden (34%). Sementara itu, untuk kecemasan ringan paling banyak respondennya memiliki kualitas tidur buruk yaitu 49 responden (44%). Responden dengan kecemasan sedang terdapat 22 (20%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ghawa *et al* bahwa sebagian besar sampel yang mempunyai gejala kecemasan ringan sampai berat sekali memiliki kualitas tidur

yang buruk sebesar 80,1% dengan nilai *p value* 0,002 ($p<0,05$) yang juga memiliki kesimpulan secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.¹ Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sugiarta *et al* yang mendapatkan hasil *p value* 0,016 ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur.²⁴

Tidur dimulai dengan memberhentikan ARAS oleh neurotransmitter penghambat seperti GABA yang berada *di ventrolateral preoptic region* (VLPR). Apabila terjadi penurunan GABA disertai dengan peningkatan dari epinefrin dan norepinefrin maka akan terjadi penurunan neurotransmitter untuk menghambat ARAS dan menyebabkan kondisi tetap terjaga.²³ Perubahan gelombang dari siklus *Rapid Eye Movement* (REM) ke *Non Rapid Rye Movement* (NREM) diatur oleh hambatan berlawanan antara batang otak dan neuron

kolinergik. Saat berada fase REM, neuron kolinergik dalam keadaan aktif sementara neuron noradrenergik dan serotonergik akan terhambat dan saat memasuki fase NREM akan terjadi sebaliknya. Individu dengan kecemasan akan terjadi peningkatan noradrenergik sehingga siklus REM akan berkurang karena neuron noradrenergik lebih aktif dan sulit untuk dihambat sehingga individu dengan kecemasan akan lebih sering bangun pada malam hari dan mempunyai kualitas tidur yang buruk.¹²

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022 menunjukkan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada stase mayor di RSUD Banjarmasin memiliki kecemasan ringan (44,1%), kecemasan sedang (11,8%), dan kecemasan berat (9,0%). Sementara untuk derajat insomnia terbanyak pada mahasiswa adalah derajat insomnia ringan (37%), diikuti insomnia sedang (18%), dan insomnia berat (0,9%). Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk (55,9%) lebih banyak daripada kualitas tidur baik (44,1%). Terdapat hubungan antara kecemasan dengan derajat insomnia dan kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin.

Mahasiswa perlu untuk berpikiran positif dan membagikan perasaan atau masalah yang sedang dihadapi kepada orang terdekat agar dapat mengurangi kecemasan dan memperbaiki manajemen kecemasan. Data penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal dan referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan memperhatikan faktor pengganggu lain

seperti konsumsi kopi agar mendapatkan hasil yang lebih baik. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat dan RSUD Ulin Banjarmasin untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ghawa E, Lidia K, Buntoro I. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*. 2021;9(2):222-30.
2. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. 2017.
3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Riset kesehatan dasar 2018. 2018;103.
4. Putri A. Tinjauan pustaka mengenai perbedaan derajat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran tahap preklinik dan klinik. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 2020;7(1).
5. Fajriati L, Yaunin Y, Isona L. Perbedaan derajat kecemasan pada mahasiswa baru preklinik dan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2018;6(3):546-51.
6. Dianti N, Findyartini A. Hubungan tipe motivasi terhadap kejadian burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada masa transisi dari pendidikan preklinik ke klinik tahun 2018. *eJournal Kedokteran Indonesia*. 2019;7(2):115-21.
7. Permata K, Wideasavitri P. Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

- tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2019;6(1):1-10.
8. Hall JE. *Guyton and hall textbook of medical physiology*. Edisi 12. Philadelphia (PA): Elsevier. 2011.
 9. Ganong WF. *Ganong's medical physiology*. Terjemahan M. Djuhari Widjajakusumah. Edisi 24. Jakarta: EGC. 2012.
 10. Dopheide JA. *Insomnia overview: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and monitoring, and nonpharmacologic therapy*. *Am J Manag Care*. 2020; 26(4):76-84.
 11. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders fourth edition text revision (DSM IV)*. Washington: American Psychiatric Publishing. 2000.
 12. Putri A F, Sudayas I, Eddy N. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien gangguan cemas (ansietas). *Jurnal Ilmiah Obsgin*. 2021;13(4):145-52.
 13. Herwanto H, Umboh A. Penurunan kapasitas memori kerja pada residen pediatri yang kurang tidur. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*. 2018;1(2):62-7.
 14. Savitri IA, Diniari NK. Perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa jenjang preklinik dan co-asisten di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada Tahun 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*. 2014;4(7):1-11.
 15. Azizah LM, Zainuri I, Akbar A. *Teori dan aplikasi praktik klinik buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Edisi 1. Yogyakarta: Indonesia Pustaka. 2016.
 16. Stuart GW, Laraia MT. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. 7th ed. Philadelphia: Mosby Inc. 2001
 17. Daton P, Uinarni H, Joewana S. Hubungan antara insomnia dengan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Hang Tuah Medical journal*. 2019;16(2):126.
 18. Basishvili T, Eliozishvili M, Maisuradze L, Lortkipanidze N, Nachkebia N, Oniani T, et al. *Insomnia in a displaced population is related to war-associated remembered stress*. *Stress and Health*. 2012;28(3):186-92
 19. Caesarridha D. Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi covid-19. *Jurnal Medika Utama*. 2021;2(4):1213-17.
 20. Pauzie Heru. Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian CBT di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Yogyakarta: Univeritas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta;2021.
 21. Warja IK, Afni N. Hubungan stres dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di fakultas kesehatan masyarakat UNISMUH Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2019;1(1):414-15.
 22. Maramis W F. *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga University. 2009.
 23. Dopheide JA. *Insomnia overview: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and monitoring, and nonpharmacologic therapy*. *Am J Manag Care*. 2020; 26(4):76-84.
 24. Demak IP, 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 Jurnal Ilmiah Kedokteran*. 2016;3(1):23-32.

