

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS HANG TUAH SURABAYA**

Made Kanya Emeralda Pradnyaprarnesti¹, I Ketut Tirka Nandaka², Judya Sukmana³

Departemen Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Hang Tuah Kota Surabaya, Provinsi Jawa
Timur, Indonesia

Korespondensi: Kanya Emeralda, Email: kanyaemeralda20190410012@gmail.com,

Telp/ HP: 08970229898

Naskah Masuk 29 Januari 2023, Revisi 18 September 2026, Layak Terbit 31 September 2026

Abstrak

Latar Belakang : Mahasiswa kedokteran merupakan mahasiswa dengan salah satu tingkat kualitas tidur yang cukup tidak teratur yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada seseorang, karena pada mahasiswa kedokteran, nantinya akan menjadi profesi dokter harus memiliki tanggung jawab, waspada dan cekatan dalam setiap mengambil tindakan dan keterampilan karena akan berhubungan langsung dengan kesehatan dan keselamatan manusia. Tujuan : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Metode : Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional study pada 137 responden mahasiswa FK UHT angkatan 2019. Hasil : Hasil pengumpulan data pada mahasiswa angkatan 2019 yaitu mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 34 mahasiswa (26,4%), dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 mahasiswa (1,9 %). Mahasiswa yang mengalami kualitas tidur sangat buruk dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 mahasiswa (25%), dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 mahasiswa (25%). Hasil analisis dengan menggunakan uji non parametrik korelasi Spearman, dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kecemasan pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya

Kata Kunci : kualitas tidur, kecemasan, PSQI, HARS.

Abstract

Background : Medical students are students with one of the sleep quality level is quite irregular, that can affect a person's level of anxiety. Therefore, medical students later must have responsibility, be alert and agile in any action in order to be professional; doctor who directly relate to human's health and safety. Objective: To determine the relationship between sleep quality and anxiety in Class 2019 students of the Faculty of Medicine, Hang Tuah University, Surabaya. Methods: This research was conducted by using analytical observational research with cross sectional study, on 137 respondents from the Class of 2019 Faculty of Medicine, Hang Tuah University, Surabaya. Results: The results of data collection on the 2019 batch of students, namely students who experienced good sleep quality with mild anxiety levels as many as 34 students (26.4%), with severe anxiety levels as many as 1 student (1.9%). Students who experience very poor sleep quality with a mild anxiety level of 1 student (25%), with a severe anxiety level of 1 student (25%). From the results of the analysis using the non-parametric Spearman correlation test, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is a significant relationship

between sleep quality and anxiety level in students. Conclusion: This study shows that there is a relationship between sleep quality and anxiety in class 2019 students of the Faculty of Medicine, Hang Tuah University, Surabaya.

Keywords: sleep quality, anxiety, PSQI, HARS.

PENDAHULUAN

Setiap individu wajib untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam kelangsungan hidup, salah satunya adalah beristirahat. Saat manusia beristirahat, tubuh akan memperbaiki sel-sel dan organ yang memerlukan proses regenerasi untuk memperbaiki kinerja tubuh, sehingga tubuh kembali dalam kondisi optimal, tetapi pada saat beristirahat, sebagian orang dapat mengalami pola tidur yang tidak teratur, yang dapat disebabkan oleh aktivitas sehari-hari yang tidak sesuai dengan yang telah diperkirakan dan menyebabkan waktu beristirahat tubuh menjadi berkurang, sehingga seseorang yang mengalami kekurangan tidur mengalami kurangnya konsentrasi pada saat beraktivitas (Nilifda et al., 2016). Ditemukan bahwa hasil survei pada tahun 2014 di Amerika Serikat, CDC (Center for Disease Control and Prevention) sekitar 35,2% dewasa muda dengan umur diatas 18 tahun memiliki durasi tidur yang singkat (< 7 jam) dan hasil penelitian Almojali, 2017 ditemukan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk dialami oleh mahasiswa kedokteran yaitu sekitar 76% (Almojali, 2017).

Saat seseorang beristirahat selain dinilai dari aspek kuantitas tidur seperti faktor jam tidur tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tidur,

aspek kualitas tidur atau kedalam tidur juga perlu diimbangi untuk menilai buruk atau baiknya seseorang dalam beristirahat. Kualitas tidur dapat dibagi menjadi 2 bagian, yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur, jika tidak terdapat tanda-tanda yang menggambarkan seseorang kekurangan tidur dan tidak memiliki masalah dalam tidur maka dapat dikatakan bahwa kualitas

tidur seseorang tersebut baik, pada dewasa muda terutama pada mahasiswa, banyak ditemukan kondisi kurangnya waktu dalam beristirahat, yang dapat menyebabkan beberapa akibat, seperti konsentrasi dalam belajar berkurang, serta terganggunya gangguan kesehatan yang berhubungan dengan aspek fisiologis dan psikologis seseorang (Nilifda et al, 2016). Penelitian Valero, 2016 ditemukan bahwa perempuan mempunyai kualitas tidur sebesar 2 kali lipat dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dapat terjadi karena terdapat adanya perubahan hormonal, fisiologis dan psikologis yang dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan kualitas tidur (Valero et al., 2016). Kesulitan untuk tidur dan kualitas tidur yang

buruk juga dapat disebabkan bila seseorang mengonsumsi beta blocker. Obat-obatan narkotik, salah satunya pada morfin, dapat menghambat fase REM dan meningkatkan frekuensi kualitas tidur yang buruk (Khasanah dan Hidayati., 2012). Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh minuman yang mengandung kafein, yang bisa didapat dari kopi, salah satu studi menjelaskan kualitas tidur yang lebih buruk dapat terjadi bila mengonsumsi kopi lebih dari 8 cangkir per hari dibandingkan dengan kurang dari 8 cangkir kopi per hari. Penelitian juga menyatakan bahwa durasi tidur rata-rata 40 menit pada konsumsi kopi melebihi 8 cangkir per hari (Clark dan Landolt., 2017).

Kualitas tidur seseorang dapat diukur dengan menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI merupakan alat ukur yang sudah teruji validitas dan reliabilitas untuk mengukur kualitas tidur pada seseorang (Ratnasari, 2016). PSQI terdiri dari 18 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, seperti kualitas tidur subjektif (Subjective sleep quality), latensi tidur (Sleep latency), durasi tidur (Sleep duration), lama tidur efektif (Habitual sleep efficiency), gangguan tidur (Sleep disturbance), penggunaan obat tidur (Sleep medication), dan gangguan konsentrasi diwaktu siang (daytime dysfunction). Masing-masing komponennya mempunyai rentangan penilaian nol sampai tiga, dengan

penilaian yang semakin tinggi maka responden memiliki kualitas tidur yang semakin tidak baik dan hasil total skor PSQI berentang dari 0 sampai 21 dengan menjumlahkan setiap komponennya (Sukmawati dan Putra., 2019).

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan psikologis seseorang yang ditandai adanya rasa gelisah dan khawatir terhadap sesuatu hal yang belum terjadi. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai (anxius) dalam bahasa Latin, yang dapat diartikan sebagai efek negatif dan adanya rangsangam fisiologis (Musyawaroh, 2020). Penelitian Thinagar (2017) ditemukan bahwa pada mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kecemasan sedang sekitar 76,9%. Mental Illness Facts and Numbers yang diteliti oleh (Duckworth, 2013) dituliskan bahwa, sekitar 42 juta orang atau 18,1% mengalami kecemasan di Amerika pada dewasa muda, sedangkan pada anak-anak hingga remaja diperkirakan 6% sampai dengan 20% mengalami kecemasan pada negara maju (Dabkowska, 2011), sedangkan berdasarkan data Risesdas, 2018 menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada remaja sekitar 37 ribu penduduk dengan prevalensi di Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7%. (Depkes, 2018).

Gejala yang muncul pada kecemasan adalah rasa ketakutan yang berlebihan, nafas tidak teratur, meningkatnya denyut jantung,

insomnia, mual dan muntah, gemetar, sakit kepala dan pusing. Gejala perifer pada kecemasan yaitu adanya pusing, palpitasi, gelisah,

gemetar, gangguan pada lambung, frekuensi urin meningkat dan gejala kecemasan pada masing-masing individu ditemukan cenderung bervariasi.

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan kuisioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS). HARS merupakan alat ukur yang terpercaya yang mampu untuk mengukur tingkatan kecemasan seperti kekhawatiran, kegelisahan dan gejala fisik adalah kuesioner HARS. Pada Kuesioner ini terdapat empat belas pertanyaan dengan gejala kecemasan yang diuraikan secara rinci. Pada masing-masing pertanyaan terdapat nilai 0-4, yang terdiri: skala 0 merupakan normal dan semakin besarnya nilai maka gejala yang dialami responden akan semakin berat (Nursalam., 2013). Kualitas tidur yang tidak teratur serta tingkat kecemasan adalah dua aspek yang sering dijumpai pada dewasa muda, salah satunya dialami oleh mahasiswa kedokteran. Tingkatan kecemasan pada mahasiswa kedokteran mungkin dapat bervariasi tergantung pada masing-masing individu.

Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kualitas tidur terhadap kecemasan pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran

Universitas Hang Tuah (FK UHT) Surabaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan hubungan antara kualitas tidur terhadap derajat kecemasan pada mahasiswa FK UHT angkatan 2019.

METODE

Peneliti menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain cross sectional study. Pada penelitian ini menggunakan cross sectional karena untuk mengetahui hubungan antara sebab dan akibat, serta pada penelitian ini diukur 1 kali dalam setiap responden yang dilakukan secara bersamaan.

HASIL

Data hasil penelitian yang ada dalam penelitian ini meliputi distribusi kualitas tidur mahasiswa FK UHT angkatan 2019, distribusi tingkat kecemasan mahasiswa FK UHT angkatan 2019, dan data uji statistik kualitas tidur terhadap tingkat kecemasan mahasiswa FK UHT angkatan 2019.

Gambar 1. Distribusi kualitas tidur mahasiswa FK UHT angkatan 2019

Kualitas tidur	Jumlah	Persentase
Normal	53	38,7%
Cukup	28	20,4%
Buruk	52	38,0%
Sangat buruk	4	2,9%

responden (38,7%) mempunyai kualitas tidur normal, 28 responden (20,4%) mempunyai kualitas tidur cukup, 52 responden (38%) mempunyai kualitas buruk dan 4

Gambar 2. Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa FK UHT angkatan 2019

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
Normal	66	48,2%
Ringan	37	27,0%
Sedang	22	16,1%
Berat	12	8,8%
Sangat berat	0	0%

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan dari 137 responden sebagian besar mengalami kecemasan normal sebanyak 66 responden (48,2%), mengalami kecemasan ringan sebanyak 37 Responden (27%), kecemasan sedang sebanyak 22 responden (16,1%), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 12 Responden (8,8%).

Gambar 3. Data uji statistik kualitas tidur normal terhadap kecemasan

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
Normal	34	64,2%
Ringan	14	26,4%
Sedang	4	7,5%
Berat	1	1,9%

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa dari 137 responden yang mempunyai kualitas tidur normal sebanyak 34 responden (64,2%) memiliki kecemasan normal, 14 responden (26,4%) mengalami kecemasan ringan, 4 responden (7,5%) mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (1,9%) mengalami kecemasan berat.

Gambar 4. Data uji statistik kualitas tidur cukup terhadap kecemasan

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
Normal	17	60,7%
Ringan	7	25,0%
Sedang	3	10,7%
Berat	1	3,6%

Berdasarkan gambar 4 menunjukkan bahwa dari 137 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur cukup sebanyak 17 responden (60,7%) memiliki kecemasan normal, 7 responden (25%) mengalami kecemasan ringan, 3 responden (10,7%) mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (3,6%) mengalami kecemasan berat.

Gambar 5. Data uji statistik kualitas tidur buruk terhadap kecemasan

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
Normal	14	26,9%
Ringan	15	28,8%
Sedang	14	26,9%

Berat	9	17,3%
-------	---	-------

Berdasarkan gambar 5 menunjukkan bahwa dari 137 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 14 responden (26,9%) memiliki kecemasan normal, 15 responden (28,8%) mengalami kecemasan ringan, 14 responden (26,9%) mengalami kecemasan sedang dan 9 responden (17,3%) mengalami kecemasan berat.

Gambar 6. Data uji statistik kualitas tidur sangat buruk terhadap kecemasan

Tingkat kecemasan	Jumlah	Persentase
Normal	1	25%
Ringan	1	25%
Sedang	1	25%
Berat	1	25%

Berdasarkan gambar 6 menunjukkan bahwa dari 137 mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur sangat buruk sebanyak 1 responden (25%) memiliki kecemasan normal, 1 responden (25%) mengalami kecemasan ringan, 1 responden (25%) mengalami kecemasan sedang dan 1 responden (25%) mengalami kecemasan berat.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistika pada kuisisioner PSQI memberikan gambaran bahwa pada mahasiswa FK UHT angkatan 2019 masih

terdapat mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk 38% dan sangat buruk 2,9% dari 137 responden. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang tentang pengalaman tidur, mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas/lamanya tidur dan penyegaran saat bangun. Kualitas tidur sering dibahas dalam konteks dengan kesehatan mental. Bukti yang mendukung hipotesis bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan menurun (Kaplan et al, 2010). Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu, faktor stress (psikologi), pada kuisisioner HARS dan PSQI terdapat salah satu komponen mengenai apakah individu tersebut susah memulai untuk memulai tidur dan bagaimana individu menilai kualitas tidur selama sebulan terakhir, karena menurut penelitian (Almojali et al., 2017) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur yang buruk. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah merasa kedinginan, kepanasan, merasakan nyeri, sulit bernafas saat tidur dan terbangun pada tengah malam atau dini hari yang akan berpengaruh pada tingkat kualitas tidur, selain itu durasi tidur yang cukup, latensi tidur yang baik, tidak terbangun pada malam hari, tidak mengonsumsi obat tidur juga berpengaruh pada tingkat kualitas tidur subjek yang dapat dinilai dengan kuisisioner PSQI.

Penelitian yang dilakukan oleh Gera (2021) ditemukan temuan yang berbeda, dengan menggunakan kuisisioner PSQI pada populasi mahasiswa, pada penelitian tersebut disebutkan bahwa jumlah responden yang mendapat kualitas tidur buruk sebesar 98% dan kualitas tidur baik sebanyak 2%. Disimpulkan bahwa pada penelitian tersebut, jumlah responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak dibanding kualitas tidur baik. Hal ini dikarenakan terdapat 2 intepretasi kuisisioner PSQI yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Gera (2021) menggunakan intepretasi PSQI dengan 2 penggolongan skor akhir kuesioner PSQI dimana responden dengan skor akhir kuesioner PSQI diatas

5 dikategorikan sebagai kualitas tidur yang buruk sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan interpretasi kuesioner PSQI dengan 4 penggolongan skor akhir kuesioner PSQI, dimana responden dengan skor akhir kuesioner PSQI diatas 5 belum tentu dikategorikan sebagai kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut membuat perbedaan yang cukup signifikan terhadap hasil yang didapatkan pada kedua penelitian.

Tingkat kecemasan responden dengan Hasil uji statistika pada kuisisioner HARS memberikan gambaran bahwa pada mahasiswa FK UHT angkatan 2019 masih terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan berat 8,8% dan sedang 16,1% dari 137 responden.

Tingkat kecemasan mahasiswa dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, salah satunya adalah faktor stress (psikologi). Faktor stress (psikologi) adalah suatu faktor yang terjadi bila adanya tekanan yang bersumber dari individu (faktor internal) maupun dari lingkungan (eksternal) yang mempengaruhi seseorang menjadi stress.

Faktor yang bersumber dari individu adalah faktor biologis (genetik), kondisi tubuh (penyakit), dan tingkah laku. Faktor kondisi tubuh yaitu adanya penyakit kronis atau cacat tubuh yang menyebabkan seseorang adanya keterbatasan dalam kegiatan sehari-hari. Faktor tingkah laku, yaitu seperti gaya hidup atau aktivitas fisik seperti salah satu komponen kuisisioner HARS yaitu kurangnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mudah lemas atau lesu, mudah berkeringat, dan mudah terengah-engah saat melakukan aktivitas tertentu yang akan berpengaruh pada tingkat kecemasan, menurut (Siddique et al.,2014) menyatakan jika adanya kaitan pada tingkat kecemasan dengan tidak adanya kegiatan sehari-hari. Bila seseorang jarang melakukan aktifitas fisik dalam jangka waktu yang lama, maka dapat menyebabkan terganggunya sistem saraf pusat terhadap sintesis sel-sel yang berkaitan dengan gejala kecemasan serta dapat meningkatkan kecemasan yang berkepanjangan, sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari lingkungan yang dapat berpengaruh

pada individu tersebut seperti lingkungan keluarga atau pergaulan yang tidak mendukung yang dapat menyebabkan individu mudah tersinggung atau mudah marah dan tidak bisa tenang apabila hal yang tidak diinginkan terjadi, yang akan berpengaruh pada tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulsiana (2021) dengan kuisioner HARS pada penelitian tersebut ditemukan sebesar 26 responden (19,8%) mengalami kecemasan normal,

51 responden (38,9%) mengalami kecemasan ringan, 46 responden (35,1%) mengalami kecemasan sedang, dan 8 responden (6,1%) mengalami

kecemasan berat. Penelitian (Ewaldina Yulsiana, 2021) dapat disimpulkan bahwa paling banyak mengalami kecemasan ringan dan paling sedikit mengalami kecemasan berat. Hal tersebut dikarenakan oleh berbagai faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa kedokteran yang memberikan hasil bervariasi. Perbedaan ini bisa disebabkan karena adanya perbedaan jenis pembelajaran, perbedaan karakteristik responden, perbedaan metode penelitian, dan sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa angkatan 2019 yang mengalami kualitas tidur normal, memiliki kecemasan normal. Kualitas tidur cenderung berpengaruh secara langsung atau

tidak langsung terhadap perkembangan gangguan kesehatan mental atau dapat disimpulkan semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang diderita oleh responden dan semakin baik kualitas tidur, maka responden tersebut tidak memiliki kecemasan atau normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Postans et al menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa dengan kualitas tidur baik.

Hasil pengujian statistik menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index terhadap tingkat kecemasan berdasarkan Hamilton Rating Scale For Anxiety, terbukti dengan p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Arwita, 2020), pada penelitian ini didapatkan p-value sebesar 0.001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna

antara kualitas tidur terhadap kecemasan pada mahasiswa. Hasil uji statistik dengan menggunakan analitik uji statistika pada uji Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi (kekuatan hubungan) antara kualitas tidur terhadap kecemasan adalah 0,394. Hasil ini menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah

positif dan kekuatan hubungan yang dimiliki dapat dikatakan lemah karena 39,4% tingkat kualitas tidur yang mempengaruhi kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

Penilaian kualitas tidur pada mahasiswa FK UHT angkatan 2019 menunjukkan sebesar 38,7% memiliki kualitas tidur normal, 20,4% mempunyai kualitas tidur cukup, 38% mempunyai kualitas buruk dan 2,9% mempunyai kualitas tidur sangat buruk dari 137 responden.

Penilaian tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UHT angkatan 2019 menunjukkan sebesar kecemasan normal 48,2%, mengalami kecemasan ringan sebanyak 27%, kecemasan sedang sebanyak 16,1%, dan kecemasan berat sebanyak 8,8% dari 137 responden.

1. Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
2. Aiyub, A., 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *Jurnal*

Hasil analisis dengan menggunakan uji non parametrik korelasi Spearman, dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kecemasan pada mahasiswa FK UHT angkatan 2019.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, saran yang dapat diberi dari hasil penelitian ini :

Penelitian selanjutnya peneliti harus mendampingi responden secara langsung sehingga data tidak bersifat subjektif.

Penelitian selanjutnya dapat ditambahkan variabel lain yang terkait dari kualitas tidur terhadap kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 3(3).
3. Almojali, A.I. et al. (2017) 'The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students', *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), p.169. doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005.
4. Aprillia, N.I. and Puspitasari, N., 2007. Faktor yang mempengaruhi tingkat

- kecemasan pada wanita perimenopause. The Indonesian Journal of Public Health, 4(1).
5. Baso, M.C., Langi, F.L. and Sekeon, S.A., 2019. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. Kesmas, 7(5). Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi
 6. Bathory, E. and Tomopoulos, S. (2017) 'Sleep Regulation, Physiology and Development, Sleep Duration and Patterns, and Sleep Hygiene in Infants, Toddlers, and Preschool-Age Children', Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care, 47(2), pp. 29–42. doi:10.1016/j.cppeds.2016.12.001. Berman, A., Snyder, S.J., & Frandsen, A.G. (2016). Fundamentals of nursing: concepts, process, & practice. 10th ed. New Jersey: Pearson.
 8. Chandratika, D. and Purnawati, S., 2014. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E Jurnal Medika Udayana, 3(1), pp.403-414.
 9. Clark, I. and Landolt, H.P. (2017) 'Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials', Sleep Medicine Reviews, 31, pp. 70–78. doi:10.1016/j.smrv.2016.01.006
 10. Dewi, A.P., 2015. Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa (Doctoral dissertation, Riau University). Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Riau
 11. Elvira, S.D. and Hadisukanto, G., 2010. Buku ajar psikiatri. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
 12. Ghawa, Ewaldina Yulsiana Dija, Kartini Lidia, and Ika Febianti Buntoro. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." Cendana Medical Journal (2021). pp. 222-230.
 13. Hall, J. E. (2011) Guyton Textbook of Medical Physiology. 12th ed. Philadelphia: Elsevier, Inc.; 2011.
 14. Hall, J. E. (2016) Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. 13th ed. Philadelphia: Elsevier, Inc.; 2016.
 15. Hotijah, S., Dewi, E.I. and Kurniyawan, E.H., 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas

- Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. Pustaka Kesehatan, 9(2), pp.111-115.
16. Khasanah, K. and Hidayati, W., 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Sosial Mandiri Semarang (Vol. 1 No. 1) hal 189-196. Universitas Diponegoro. Semarang. Jurnal Keperawatan Diponegoro.
17. Metrya Savita Gera, N.M. (2021) 'Korelasi Total Nasal Symptom Score (TNSS) dengan kualitas tidur penderita rhinitis alergi mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mataram', Intisari Sains medis, 12(1), pp. 83–87. doi:10.15562/ism.v12i1.877.
18. Nilifda, H., Nadjmir, N. and Hardisman, H., 2016. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Jurnal kesehatan andalas, 5(1).
19. Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan, Vol 16 No 2, Agustus 2018, pp. 75 Keperawatan Edisi Jakarta : Salemba Medika.
20. Rudimin, R., Hariyanto, T. and Rahayu, W., 2017. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 2(1).
21. Rohmaningsih, N. and Fitrikasari, A., 2013. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan Studi pada Mahasiswa/i Angkatan 2011 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine Diponegoro University).
22. Sharma, S. et al. (2019) 'How to calculate sample size for observational and experiential nursing research studies?', National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, (0), p. 1. doi:10.5455/njppp.2020.10.0930717102019.
23. Siddiqui, F., Lindblad, U., & Bennet, L. (2014). Physical inactivity is strongly associated with anxiety and depression in Iraqi immigrants to Sweden: A cross- sectional study. Bio Medical Central Public Health, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-502>.
24. Sukmawati, N.M.H. and Putra, I.G.S.W. (2019) 'Reliabilitas Kusioner

- Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia', Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan, 3(2), pp. 30–38.
doi:10.22225/wicaksana.3.2.1 497.30-38.
25. Ulumuddin, B.A. (2011). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
26. Valero, J. J. M., Jose, M. M. S., Bruno, R. C., Juan, F. S. R., & Juan, R. O. (2016). Article Age and Gender Effects on the Prevalen of Poor Sleep Quality in the Adult Population. 2017. doi:10.1016/j.gaceta.2016.05.013. Epub 2016 Jul 26. PMID: 27474487.
27. Wahyuni, L.T., 2018. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang, Menara Ilmu, 12(3). doi: <https://doi.org/10.33559/mi.v12i3.712>
28. Wicaksono, D.W., 2012. Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Fundamental and Management Nursing Journal, 1(1), pp.46-58.
29. Woods, J. A., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Gomez-cabrera, M. C., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Marzetti, E., Cheng, Y., Liu, J., Durstine, J. L., Sun, J., & Li, L. (2020). The COVID-19 pandemic and physical a. Sport Medicine and Health Science, 2(May), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>