

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS METHODIST INDONESIA STAMBUK 2017-2019 MENJELANG UJIAN BLOK

Maria Magdalena T¹, Donald F Sitompul², Elizabeth Girsang³

- 1 Program Studi Pendidikan Dokter,
Fakultas Kedokteran
Universitas Methodist Indonesia,
2 Departemen Ilmu Jiwa,
Fakultas Kedokteran Universitas
Methodist Indonesia
3 Departemen Obstetri dan
Ginekologi, Fakultas Kedokteran
Universitas Methodist Indonesia

Korespondensi:
mm0676608@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Stress is the inability to overcome threats faced by human mental, physical, emotional, and spiritual, which at one time can affect human physical health. The pressure referred to is the pressure associated with studying and school or university activities, for example the grace period for assignments, just before the exam. Insomnia is a sleep disorder that is often complained of. This sleep disorder can affect work, social activities and health status for sufferers.*

Methods : *Analytical survey research method with cross sectional approach. The total population was 91 students while the sample was 48 respondents with a sampling technique using random sampling. The research measurement used the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) to determine stress and the KSPBJ-IRS (Jakarta Insomnia Rating Scale Biological Psychiatry Study Group) to determine insomnia. Data analysis was tested using chi square.*

Conclusion : *There is a significant relationship between stress levels and insomnia habits.*

Keywords : *Stress, Insomnia, Block Examination*

ABSTRAK

Latar belakang : Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Tekanan yang dimaksud adalah tekanan yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah atau universitas, misalnya tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita.

Metode : Metode penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 91 mahasiswa/i sedangkan sampel sebanyak 48 responden dengan teknik sampling menggunakan *random sampling*. Pengukuran penelitian menggunakan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) untuk mengetahui stres dan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta

Insomnia Rating Scale) untuk mengetahui insomnia. Analisis data diuji menggunakan *chi square*.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kebiasaan insomnia.

Kata Kunci : Stres, Insomnia, Ujian Blok

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan pendidikan kedokteran mengunakan metode *Problem Based Learning* (PBL) dimana pembelajaran dibagi menjadi sistem blok. Muatan yang diajarkan disusun dalam blok-blok yang harus dilewati mahasiswa, dimana disetiap akhir blok diadakan ujian blok sebagai evaluasinya. Materi yang diujikan dalam ujian blok menyangkut semua materi yang telah diberikan sepanjang blok berjalan, sehingga materi yang diujikan mulai dari materi kuliah pakar, materi tutorial, hingga materi praktikum dan materi praktikum *skills lab*. Selain sebagai alat evaluasi, perolehan nilai dari ujian blok juga menjadi standar penilaian untuk melanjutkan studi. Hal ini dikarenakan ujian blok merupakan persentase penilaian yang paling besar pada bobot nilai akhir blok.¹

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres dalam belajar. Tekanan yang dimaksud disini adalah tekanan yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah atau universitas, misalnya tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah dan kesulitan untuk tidur.²

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stress situasional seperti masalah keluarga, kerja atau

sekolah, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat dari situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres dan kecemasan.³

Hasil survei Warwick Medical School dari Inggris terhadap Negara-Negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20 %. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk Taiwan memiliki masalah tidur akut. Sedangkan pada tahun 2008 di Indonesia sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan meningkat dari tahun ke tahun.⁴

Studi terdahulu oleh Wibawa yang mewawancarai 4 siswa di Denpasar siswa mengaku kurang percaya diri jelang Ujian Nasional, selain itu beberapa siswa mengaku kurang tidur, tidak teratur dalam menjaga kondisi tubuh baik olahraga dan menjaga nutrisi makanan, beberapa siswa juga memperlihatkan emosi yang kurang wajar (seperti siswa pendiam, kurang peduli dengan situasi sekitar, emosi lebih sensitif dan mudah marah). Diperkirakan setiap tahun 20% - 50% orang dewasa mengalami gangguan tidur, 17% gangguan tidur serius dan prevalensi gangguan tidur yang tinggi dialami lansia sebesar 67%. Penelitian Ohida dkk, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada siswa SLTP dan SMA bervariasi mulai dari 15,3% sampai 39,2%.⁵

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen dan dependen dimana pengukurannya dilakukan pada satu kali pengambilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi responden penelitian seperti stres dan insomnia.

A. Stres

Sampel stres responden pada penelitian ini terdiri dari normal, stres ringan, stres sedang, stres berat, stres sangat berat, dapat dilihat dari tabel berikut:

No	Stres	Frekuensi	%
1	Normal	5	10,4
2	Ringan	9	18,8
3	Sedang	17	35,4
4	Berat	12	25,0
5	Sangat berat	5	10,4
Total		48	100,0

Tabel stres menunjukkan frekuensi tingkat stres responden. Berdasarkan tabel tersebut, tingkat stres dengan frekuensi terbanyak yaitu tingkat stres sedang sebanyak 17 responden (35,4%) kemudian disusul dengan tingkat stres berat sebanyak 12 responden (25%).

B. Insomnia

Sampel insomnia responden pada penelitian ini terdiri dari tidak insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang, insomnia berat dapat dilihat dari tabel berikut:

No	Insomnia	Frekuensi	%
1	Tidak insomnia	27	56,3
2	Ringan	11	22,9
3	Sedang	9	18,8
4	Berat	1	2,1
Total		48	100,0

Tabel Tingkat Insomnia menunjukkan frekuensi tingkat insomnia responden. Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh informasi bahwa tidak insomnia sebanyak 27 responden (56,3%) kemudian disusul dengan insomnia ringan 11 responden (22,9%).

2. Analisis Bivariat

A. Hubungan stress dengan insomnia

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan apakah ada hubungan stres dengan insomnia pada penelitian ini. Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tingkat Stres	Tingkat Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat			
	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%	Frek	%
Normal	3	6,25	0	0,00	2	4,17	0	0,00	5	10,42
Ringan	7	14,58	2	4,17	0	0,00	0	0,00	9	18,75
Sedang	8	16,67	7	14,58	2	4,17	0	0,00	17	35,42
Berat	8	16,67	2	4,17	2	4,17	0	0,00	12	25,00
Sangat Berat	1	2,08	0	0,00	3	6,25	1	2,08	5	10,42
Total	27	56,25	11	22,92	9	18,75	1	2,08	48	100,00

Tabel hubungan stres dengan insomnia, berdasarkan tabel tersebut diperoleh stres sedang sebanyak 17 responden (35,42%), dimana responden yang mengalami tidak insomnia sebanyak 27 responden (56,25%) dan insomnia ringan 11 responden (22,92%)

1. Stres

Berdasarkan tabel stres menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 17 responden (35,4%)

Hal ini sama dengan pendapat Kinantie 2012 menyatakan stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu tekanan dan ketidaknyamanan saat belajar dapat disebut dengan stres dalam belajar. Tekanan yang dimaksud disini adalah tekanan yang berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah atau universitas, misalnya tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu. Penelitian Kinantie menyebutkan bahwa menjelang Ujian Nasional, siswa dapat mengalami stres baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Ujian Nasional yang akan dihadapi siswa dapat menyebabkan rangsangan yang bisa menimbulkan stres, seperti waktu belajar yang melebihi batas kejenuhan, latihan soal yang melebihi kapasitas tubuh siswa, dan lain – lain.¹

2. Insomnia

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh informasi bahwa

tidak insomnia sebanyak 27 responden (56,3%) kemudian disusul dengan insomnia ringan 11 responden (22,9)

Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan keluhan tidur yang paling lazim ditemui dan dapat bersifat sementara atau menetap. Suatu periode singkat insomnia paling sering disebabkan ansietas, baik sebagai gejala sisa suatu pengalaman yang mencemaskan atauantisipasi pengalaman yang mencetuskan ansietas (contoh; ujian atau wawancara pekerjaan yang akan berlangsung). Pada beberapa orang, insomnia sementara jenis ini dapat disebabkan berkabung, kehilangan atau nyaris semua perubahan kehidupan maupun stres.¹⁹

3. Hubungan stres dengan insomnia

Berdasarkan tabel diperoleh stres sedang sebanyak 17 responden (35,42%), dimana responden yang mengalami tidak insomnia sebanyak 27 responden (56,25%) dan insomnia

ringan 11 responden (22,92%) dan berdasarkan tabel *output Chi-Square*, diperoleh nilai signifikansi pada *pearson chi-square* sebesar 0,021, dimana nilai ini lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Dari tabel tersebut, juga diketahui nilai *pearson chi-square* hitung adalah sebesar 23,880, jika dibandingkan dengan nilai *chi-square* tabel untuk $df=12$ yaitu 21,026, maka *chi-square* hitung lebih besar dari *chi-square* tabel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan insomnia.

Berdasarkan Safari dan Saputra stress 2009 yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh berbagai hal yaitu segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam, tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bagi seorang individu belum tentu stres bagi individu yang lain.²² Menurut *American Institute of Stress* 2018 fenomena stres di kalangan mahasiswa merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan mahasiswa. Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan seseorang mahasiswa mengalami stres. Stres masih tidak boleh dipisahkan dengan kehidupan mahasiswa dalam kesibukan mereka menuntut ilmu.²³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia stambuk 2017-2019 menjelang ujian blok dapat ditarik kesimpulan:

1. Didapatkan sebagian besar responden mengalami stres sedang 17 responden (35,4%)
2. Didapatkan sebagian besar responden mengalami tidak insomnia sebanyak 27 responden (56,3%) kemudian disusul dengan insomnia ringan 11 responden (22,9).
3. Didapatkan stres sedang sebanyak 17 responden (35,42%), dimana responden yang mengalami tidak insomnia sebanyak 27 responden (56,25%) dan insomnia ringan 11 responden (22,92%) dan berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan *chi-square* diperoleh nilai signifikansi pada *pearson chi-square* sebesar 0,021, dimana nilai ini lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan insomnia.

SARAN

1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia. Diharapkan dapat dijadikan sebagai *evident based* khususnya tentang stres dan insomnia serta sebagai acuan mahasiswa/i tentang tingkat stres dan insomnia secara menyeluruh bagi Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia.
2. Bagi mahasiswa. Diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi mahasiswa/i dalam meningkatkan pengetahuan terkait tentang tingkat stres dengan insomnia dan mampu melakukan upaya pencegahan, penatalaksanaan stres dan insomnia
3. Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dan memperdalam karakteristik, tempat tinggal dan pengaruh mengonsumsi kopi terkait tentang stres dan insomnia

DAFTAR PUSTAKA

1. Indah, Dian, Salman. Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Blok Dengan Nilai Ujian Mahasiswa Kedokteran Tahun Kedua Universitas Tadulako. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako. 2019

2. Kinantie, Hernawaty, Hidayati. Gambaran Tingkat Stress Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional. Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung Jawa Barat. 2012.
3. Perry dan Potter. Fundamental Keperawatan volume 2, Edisi IV. Jakarta: EGC; 2006
4. Widya, G. Mengatasi insomnia, Kata Hati, Yogyakarta; 2010
5. Wibawa, N., Widiyasavitri, P. Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri Di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Koping. Skripsi. 2013
6. Wulandari. Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science Teknologi UI. Skripsi: Depok. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia; 2012
7. Nasir & Muhith. Dasar-dasar Keperawatan Jiwa, Salemba Medika, Jakarta; 2011. h. 75-88.
8. Sarafino, S. Strategi Koping Dan Penyelesaiannya. Nuha Medika. Semarang; 2012
9. Nazir M. Metode Penelitian Cetakan 6. Penerbit Ghalia Indonesia. Bogor; 2011
10. Ramadhani Visca Suci. Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Skripsi. Bukit Tinggi. Fakultas Kesehatan Dan Mipa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat. 2014
11. Priyoto. Konsep Manajemen Stress, Nuha Medika, Yogyakarta; 2014
12. Sukadiyanto. Stres Dan Cara Mengurangnya. 2010
13. Suliswati. Konsep Dasar Kesehatan Jiwa. Jakarta : EGC; 2005
14. Musradinur. Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. Edukasi. Jurnal Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. 2016
15. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychopath J Ilm Psikol* [Internet]. 2018;5(1):115 Available from <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/2282>
16. Dadang H. Manajemen stress cemas dan depresi. Jakarta: FK UI; 2013.
17. Australia PF of. Depression anxiety stress scale. 2014
18. Crawford J., Henry, J.D. Lovibond, S.H. Lovibond PF. Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42). *Br J Clin Psychol.* 2003; (0).
19. Sadock, BJ., Sadock, V.A. dan Kaplan & Sadock's. Buku Ajar Psikiatri Klinis. Ed 2. Jakarta : EGC; 2010
20. Sari, I. Y. Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media Dengan Insomnia Pada Remaja Usia 14-15 Tahun. Skripsi: Jombang. S1 keperawatan, Insan Cendekia Medika; 2016
21. Rafknowledge. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta : Elex Media Komputindo ; 2006
22. Safaria, T. dan Saputra, NE. Manajemen Emosi. Jakarta : Bumi Aksara ; 2009
23. American Institute of Stress. Stress, Definition of Stressor, and What is Stress?. USA: American Institute of Stress. 2018 Available from: <http://www.stress.org/topic-definition-stress.htm>.