

## INTISARI

**Latar Belakang:** Berdasarkan Asosiasi Psikologis Amerika (2018), kecemasan adalah emosi yang berupa perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Gangguan kecemasan sendiri ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan serta masalah perilaku terkait. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019, 301 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan termasuk 58 juta anak-anak dan remaja. Mahasiswa rawan terkena gangguan kecemasan karena tekanan akademik. Tingginya tingkat kecemasan yang dirasakan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari, salah satunya kualitas tidur.

**Tujuan:** Mengidentifikasi adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa Strata I Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada (FK-KMK UGM).

**Metode:** Penelitian ini menggunakan studi *Cross-sectional* pada Mahasiswa Strata I FK-KMK UGM. Metode pengumpulan data menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan.

**Hasil:** Hasil analisis bivariat variabel tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang menggunakan uji statistik mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan antara

Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur dengan nilai *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hasil Multivariat menunjukkan OR (*odds ratio*) untuk Tingkat Kecemasan adalah 2,713 dengan rentang 95% IK: 1,516-4,854. Interpretasi dari nilai ini adalah bahwa subjek yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi memiliki kemungkinan 2,713 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan subjek dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Kedokteran Strata I FK-KMK UGM.

**Kata kunci:** Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran.

## ABSTRACT

- Background:** According to the American Psychological Association (2018), anxiety is an emotion characterized by feelings of tension, worried thoughts, and physical changes such as increased blood pressure. Anxiety disorders themselves are characterized by excessive fear and worry, as well as related behavioral problems. According to data from the World Health Organization (WHO) in 2019, 301 million people live with anxiety disorders, including 58 million children and adolescents. Students are prone to anxiety disorders due to academic pressure. High levels of anxiety can affect daily life, including sleep quality.
- Objective:** To identify the relationship between anxiety levels and sleep quality in undergraduate students at the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada (FK-KMK UGM).
- Methods:** This research uses a cross-sectional study on undergraduate students at the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada. The data collection method used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) to assess anxiety levels.
- Result:** The results of the bivariate analysis of the anxiety level variable with sleep quality using statistical tests confirm a significant relationship between Anxiety Level and Sleep Quality with a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). The multivariate

results show that the OR (odds ratio) for Anxiety Level is 2,713 with a 95% CI range of 1,516-4,854. The interpretation of this value is that subjects with higher levels of anxiety are 2,713 times more likely to have poor sleep quality compared to subjects with lower levels of anxiety.

**Conclusion:** There is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in undergraduate medical students at the Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada.

**Keywords:** Anxiety Level, Sleep Quality, Medical Student.