

Nursing Arts

Vol 18, No 2, Desember 2024

ISSN: 1978-6298 (Print)

ISSN: 2686-133X (online)

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI NERS MENJELANG UJIAN OSCE

I Made Dwi Purna Wijaya¹, Suaib², I Made Rio Dwijayanto³

¹⁻³Universitas Widya Nusantara

Email Korespondensi: madedwi966@gmail.com

Artikel history

Dikirim, December 10th, 2024

Ditinjau, December 15th, 2024

Diterima, December 21st, 2024

ABSTRACT

One of the processes for evaluating students' readiness for clinical practice is through the OSCE exam. The OSCE often triggers anxiety, which impacts sleep quality, and poor sleep quality can subsequently disrupt learning concentration. The aim of this study was to analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality of class 12 nursing professional students before the OSCE exam at Widya Nusantara University. This type of research is quantitative analytical observational using a cross sectional study approach. The population in this study was all 59, using a total sampling technique. Analysis uses the person Chi-Square test. The results of research from 59 respondents found that 25 respondents (42.4%) experienced high anxiety and poor sleep quality. There is a relationship between anxiety level and sleep quality of class 12 nursing professional students before the OSCE exam at Widya Nusantara University with a value of $p=0.021$. Suggestion for Nursing profession students can use relaxation and distraction techniques in the form of deep breathing.

Keywords: Anxiety Level; Sleep Quality; Students

ABSTRAK

Salah satu proses evaluasi kesiapan praktik klinik mahasiswa adalah melalui ujian OSCE. Ujian OSCE sering memicu kecemasan yang berdampak pada kualitas tidur, yang kemudian kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu konsentrasi belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan studi cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa profesi ners angkatan 12 di Universitas Widya Nusantara sebanyak 59 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Analisis menggunakan uji person Chi-Square. Hasil penelitian dari 59 responden didapatkan bahwa responden yang mengalami kecemasan tinggi dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 responden (42,4%). Dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara dengan nilai $p=0,021$. Saran untuk mahasiswa profesi ners dapat melakukan teknik relaksasi dan distraksi berupa tarik napas dalam atau mendengarkan musik yang bisa membuat tenang dan nyaman.

Kata Kunci: Tingkat kecemasan; Kualitas Tidur; Mahasiswa

PENDAHULUAN

OSCE (*Objective Structured Clinical Examination*) adalah evaluasi yang mengukur pengetahuan, keterampilan berbicara, pemeriksaan fisik, pemahaman hasil pemeriksaan penunjang, dan kemampuan untuk menentukan diagnosis (Agung Mirah Gayatri dkk, 2022). Salah satu proses evaluasi kesiapan praktik klinik mahasiswa adalah melalui ujian OSCE. Saat ujian, mahasiswa harus menunjukkan keterampilan di setiap stase yang diawasi secara ketat. Kekhawatiran tentang penilaian performa, kurangnya persiapan, atau rasa takut gagal dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa, terutama akibat kurikulum yang kompleks seperti ujian OSCE, seringkali memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan (Raka dkk, 2023). Kecemasan yang berlebihan bisa berkontribusi pada depresi, penurunan kepercayaan diri, dan gangguan tidur (Mutmainnah dkk. 2023). Masalah tidur terutama kualitas tidur yang buruk, sering dialami oleh mahasiswa dan dapat mengganggu konsentrasi belajar (Arifin, Z., dan Wati, 2020). Mahasiswa termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk, karena harus mengatasi beban perkuliahan yang padat, ujian, tugas dan praktek klinis yang dilalui mahasiswa (Ziliwu, 2021). Menurut WHO (2020), sekitar 19,1% dari populasi global mengalami kesulitan tidur, dan angka ini mengalami peningkatan setiap tahunnya. Gangguan tidur ini sering kali menyebabkan stres yang signifikan bagi individu yang terkena dampaknya. Di Indonesia sekitar 67% populasi mengalami gangguan tidur, dimana 55,8% mengalami gangguan ringan dan 11,2% mengalami gangguan sedang (Eliza dan Amalia, 2022). Faktor yang mengakibatkan gangguan tidur diantaranya adalah kecemasan, Kecemasan yang berlebihan dapat menciptakan ketegangan dan seringkali berujung pada kelelahan saat mencoba untuk beristirahat (Setiawan, 2022). Kecemasan merupakan suatu pengalaman yang mengimplikasikan perasaan kebingungan, ketakutan, ketidakpastian, rasa tidak berdaya, dan kegelisahan (Syafika Tia Audina dkk. 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani, N., dan Mirani (2021), didapatkan bahwa kualitas tidur baik dengan tingkat kecemasan ringan pada mahasiswa sebanyak 44 (29,9%), kualitas istirahat buruk terdapat pada 41 mahasiswa (27,9%), kualitas tidur baik dan tingkat kecemasan sedang terdapat pada 17 mahasiswa (11,6%) dan kualitas istirahat yang kurang baik sebanyak 41 mahasiswa (27,9%). Sementara itu, kualitas istirahat yang buruk dan tingkat cemas yang berat tidak ditemukan pada mahasiswa. Penelitian lain oleh (Sucipta, 2023), di Kampus Universitas Widya Nusantara di didapatkan 25 jumlah responden (26,6%) mengalami kualitas tidur yang baik, sedangkan 69 responden (73,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dari 94 jumlah responden. Setelah dilakukan survey awal pada 10

mahasiswa profesi Ners angkatan 12, 7 dari mereka mengatakan memiliki rasa cemas dalam menghadapi OSCE. 5 dari 10 mahasiswa juga mengatakan mengalami gangguan tidur dikarenakan tugas-tugas yang harus diselesaikan semasa studi Ners pada setiap stasinya. Mahasiswa juga mengatakan kebijakan terkait penilaian yang sebelumnya menggunakan daftar tilik diganti menjadi rubrik membuat mereka merasa cemas. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara. Tujuan dari penelitian ini untuk teranalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 59 mahasiswa profesi ners, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yakni di mana seluruh populasi diambil sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuisisioner secara offline kepada responden yaitu mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian (OSCE) di Universitas Widya Nusantara, dimana peneliti menjelaskan cara mengisi kuisisioner, kemudian membagikan kuisisioner tersebut. Setelah itu data dari kuisisioner tersebut di input ke master tabel dan diolah menggunakan spss. Analisis data menggunakan uji *Person Chi Square*, penelitian ini telah memenuhi etik penelitian kesehatan di Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Pada penelitian ini, hasil analisis univariat akan menggambarkan karakteristik responden yaitu umur dan jenis kelamin, serta variabel independen yaitu tingkat kecemasan dan dependen yaitu kualitas tidur. Hasil penelitian tentang karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 12 Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin di Universitas Widya Nusantara (f=59)^a

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	16,9
Perempuan	49	83,1
Total	59	100,0
Umur		
17-25 Tahun	37	62,8
26-35 Tahun	14	23,8
36-45 Tahun	6	10,1
46-55 Tahun	2	3,3
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1, dari 59 responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (16,9%) dan perempuan sebanyak 49 responden (83,1), dari 59 responden sebagian besar umur responden adalah umur 17-25 tahun, yaitu sebanyak 37 responden (62,8%) dan umur yang paling sedikit adalah umur 46-55 tahun, yaitu sebanyak 2 responden (3,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 12 Berdasarkan Tingkat Kecemasan Di Universitas Widya Nusantara

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan Tinggi	30	50,8
Kecemasan Sedang	17	28,8
Kecemasan Rendah	12	20,4
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil sebagian besar responden mengalami kecemasan tinggi, yaitu sebanyak 30 responden (50,8%), responden yang mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 17 responden (28,8%) dan kecemasan rendah sebanyak 12 responden (20,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 12 Berdasarkan Kualitas Tidur Di Universitas Widya Nusantara

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	19	32,2
Buruk	40	67,8
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil responden dengan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 19 responden (32,2%), dan responden dengan kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 40 responden (67,8%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 12 Menjelang Ujian OSCE Di Universitas Widya Nusantara

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	P-Value	
	Baik		Buruk				
	F	%	F	%	F		%
Kecemasan Tinggi	5	8,4	25	42,4	30	50,8	0,021
Kecemasan Sedang	7	11,9	10	16,9	17	28,8	
Kecemasan Rendah	7	11,9	5	8,5	12	20,4	
Total	19	32,2	40	67,8	59	100,0	

Sumber: Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4, didapatkan jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi dengan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 5 responden (8,4%), dan kecemasan tinggi dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 responden (42,4%). Sedangkan kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 7 responden (11,9%), dan kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 10 responden (16,9%). Responden yang mengalami kecemasan rendah dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 7 responden (11,9%) dan kecemasan rendah dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 5 responden (8,5%). Pada nilai p didapatkan $<0,021$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat diinterpretasikan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara.

Peneliti berasumsi bahwa adanya kecenderungan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk, kecemasan yang timbul dikarenakan kurangnya rasa percaya diri mahasiswa akan lulus saat menghadapi ujian OSCE. Dampak dari kecemasan tersebut akan mempengaruhi tidur mahasiswa menjadi buruk. Sejalan dengan penelitian Aprilia Hastuti (2024), yang mengatakan OSCE menyebabkan timbulnya kecemasan sehingga peserta OSCE mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Didukung oleh penelitian (Hotijah, dkk 2021) hasil uji statistik Spearman's diperoleh p value 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, kecemasan memiliki hubungan positif atau searah, yakni semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk pula kualitas tidur. Perasaan cemas akan mengakibatkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur dan mengakibatkan gangguan tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian (OSCE) di Universitas Widya Nusantara, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa profesi ners angkatan 12 menjelang ujian OSCE di Universitas Widya Nusantara. Direkomendasikan untuk mahasiswa profesi ners dapat menerapkan teknik relaksasi dan distraksi berupa tarik napas dalam atau mendengarkan musik yang bisa membuat tenang dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa. Karena berkat, rahmat dan karunia serta mukjizat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan artikel dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Angkatan 12 Menjelang Ujian OSCE Di Universitas Widya Nusantara”. Dengan selesainya skripsi dan artikel ini, bukanlah menjadi sebuah akhir, melainkan suatu awal yang baru untuk memulai petualangan hidup yang baru. Penulis menyadari betul bahwa ada orang-orang yang berjasa dibalik selesainya skripsi dan artikel ini. Tidak ada persembahan terbaik yang dapat penulis berikan selain rasa ucapan terimakasih kepada pihak yang telah banyak membantu penulis. Cukup banyak kesulitan yang penulis alami dalam penyusunan skripsi dan artikel ini, tetapi Puji Tuhan dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung Mirah Gayatri, A., Dharmesti Wijaya, M., & Wayan Eka Arsana, I. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Keparahan Insomnia Pada Mahasiswa Semester III Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE Pada Tahun 2021. *Aesculapius Medical Jurnal*, 1(2), 58–64.
- Aprilia Hastuti, E., Widiyanti, E., Siagian, I. M., & Septriyani, D. (2024). Self-Management Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 11(1), 61–68. <https://doi.org/10.33867/sm58ry57>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Jpurnal*, 5(3), 650.
- Eliza, & Amalia. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *e-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Mutmainnah, KMochammad Erwin Rachman, Sri Wahyu, Shulhana Mokhtar, I. D. K. K. (2023). Hubungan OSCE Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(8).
- Rahmadani, N., & Mirani, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2)(2), 46–50.
- Raka, I. M., Mustamu, A. C., Fabanyo, R. A., Djamanmona, R. F., & Anggreini, Y. S. (2023). Exploring the Relationship between Mental Well-being and Attendance among Nursing Students: Findings and Recommendations for Enhancing Student Mental Health and Engagement. *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*, 6(6s), 457–467. <https://jrtd.com/index.php/journal/article/view/739>
- Setiawan, H. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID 19*. 8.5.2017, 2003–2005.
- Sucipta, I. W. A. (2023). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan angkatan 2020 Di Kampus Universitas Widya Nusantara*. 35–36.
- Syafika Tia Audina, Sari Narulita, & Sondang Manurung. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341–346. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i3.178>
- Ziliwu, N. B. (2021). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES Pengerjaan KTI*. 7(3), 6.