

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2023
YANG MENGIKUTI UJIAN BLOK DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA**

Oleh

Ni Luh Hening Cahya Delima, NIM 2218011088

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur dan kecemasan, terutama saat menghadapi ujian blok yang menuntut kesiapan akademik dan mental yang tinggi. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan respons stres sehingga berpotensi memperberat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran angkatan 2023 yang mengikuti ujian blok di Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 76 mahasiswa yang diambil menggunakan metode total sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 57 mahasiswa (75,0%) memiliki kualitas tidur baik dan 19 mahasiswa (25,0%) memiliki kualitas tidur buruk. Tingkat kecemasan paling banyak berada pada kategori cemas ringan yaitu 40 mahasiswa (52,6%), diikuti tidak cemas sebanyak 23 mahasiswa (30,3%) dan cemas sedang sebanyak 13 mahasiswa (17,1%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ($p < 0,001$, $r = 0,502$), dengan arah hubungan positif dan kekuatan sedang. Dapat disimpulkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran yang mengikuti ujian blok.

Kata kunci: kualitas tidur, tingkat kecemasan, mahasiswa kedokteran, ujian blok, PSQI, HARS.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ANXIETY
LEVELS AMONG MEDICAL STUDENTS OF THE 2023 COHORT TAKING
BLOCK EXAMINATIONS AT GANESHA UNIVERSITY OF EDUCATION**

By

Ni Luh Hening Cahya Delima, NIM 2218011088

Departement Of Medicine

ABSTRACT

Medical students are a population vulnerable to sleep quality disturbances and anxiety, particularly when facing block examinations that require high levels of academic and mental readiness. Poor sleep quality can disrupt emotional regulation and increase stress responses, thereby potentially exacerbating anxiety levels. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and anxiety levels among medical students of the 2023 cohort who were taking block examinations at Ganesha University of Education. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 76 students selected using a total sampling technique. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was conducted using univariate analysis to describe the distribution of respondents' characteristics and bivariate analysis using the Spearman Rank correlation test with a significance level of 0.05. The results showed that 57 students (75.0%) had good sleep quality, while 19 students (25.0%) had poor sleep quality. The majority of respondents experienced mild anxiety, with 40 students (52.6%), followed by those with no anxiety at 23 students (30.3%) and moderate anxiety at 13 students (17.1%). The Spearman Rank correlation test indicated a statistically significant relationship between sleep quality and anxiety levels ($p < 0.001$, $r = 0.502$), with a positive direction and moderate strength. In conclusion, poorer sleep quality is associated with higher anxiety levels among medical students undergoing block examinations.

Keywords: sleep quality, anxiety levels, medical students, block examinations, PSQI, HARS.