



Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah

The Relationship between Anxiety Levels and Incidence of Insomnia in Medical Faculty Students Baiturrahmah University

Mutiara Anissa^{*1}, Ezvika Ashari², Insil Pendri Hariyani³

^{1,2,3}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah, Padang

e-mail: *1mutiaraanissa@fk.unbrah.ac.id

ABSTRACT

Anyone, including medical students, can experience anxiety. Medical students have a higher risk of developing anxiety disorders. Anxiety symptoms that are not resolved can cause sleep disturbances, and one of them is insomnia. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University, Padang class 2017. This research was conducted at the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University, in 2020-2021. This research is a correlative analytic study with a cross-sectional design. The population in this study were all students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University, and the sample was all students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University class 2017. The calculation of the unpaired categorical comparative analytic sample was 156 students. Data analysis using the chi-square test with the help of the SPSS program. Most of the respondents are female, as many as 118 respondents (75.6 %) and most of the respondents do not live with their parents; as many as 130 respondents with (83.3%). Most respondents had a semester grade point average of 2.76-3.50 (very satisfactory) as many as 125 respondents (80.1%) and most respondents followed 1-2 organizations, namely as many as 149 respondents (95.5%). Most respondents experienced anxiety with 54 respondents (57,7%), experienced insomnia among as many as 80 respondents (51.3%), and there was a relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University Padang class 2017. $p = 0.000$ ($p < 0.05$). There is a relationship between the level of anxiety and the incidence of insomnia in students of the Faculty of Medicine, University of Baiturrahmah Padang class of 2017.

Keywords : Medical Student; Anxiety Levels; Insomnia.

PUBLISHED BY :

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Parepare

Address :

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnalmakes@gmail.com

Phone :

+62 853 3520 4999

Article history :

Received 16 Agustus 2022

Received in revised form 9 September 2022

Accepted 14 September 2022

Available online 17 September 2022

ABSTRAK

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan cemas. Gejala cemas yang tidak teratasi dapat menyebabkan gangguan tidur dan salah satunya adalah insomnia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada tahun 2020-2021. Penelitian ini bersifat analitik korelatif dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dan sampel adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017. Perhitungan sampel analitik komparatif kategorik tidak berpasangan sebanyak 156 mahasiswa. Analisa data menggunakan uji chi-square dengan bantuan program SPSS. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 118 responden (75.6%), sebagian besar responden tidak tinggal bersama orang tua yaitu 130 responden dengan (83.3%), responden terbanyak mempunyai indeks prestasi kategori 2,76-3,50 (sangat memuaskan) yaitu 125 responden (80.1%), paling banyak responden mengikuti 1-2 organisasi yaitu 149 responden (95.5%), responden paling banyak mengalami kecemasan sebanyak 54 responden (57.3%), mengalami insomnia sebanyak 80 responden (51.3%) dan terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017. $p=0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017.

Kata kunci : Kecemasan; Mahasiswa Kedokteran; Insomnia.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan subjektif berupa rasa yang tidak menyenangkan, seperti rasa gelisah, ketegangan dan khawatir.¹ Kecemasan merupakan sebuah proses biasa dalam hidup. Kecemasan sering muncul saat seseorang berhadapan dengan situasi yang menakutkan dan tidak sesuai dengan harapannya. Kecemasan yang tidak teratasi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup.²

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan cemas. Penelitian pada mahasiswa kedokteran di Universitas Putra Malaysia memperoleh 52% mahasiswa mengalami kecemasan.³ Penelitian pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Udayana memperlihatkan 76,9% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang.⁴

Mahasiswa kedokteran memiliki stressor yang lebih berat dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Mahasiswa kedokteran memiliki banyak kegiatan seperti kuliah pengantar, kuliah penunjang, keterampilan klinik, ujian blok, *Objective Structured Clinical Examination*, dan ujian akhir semester mata kuliah. Mahasiswa kedokteran juga dituntut untuk terlibat dalam kegiatan kemahasiswaan atau organisasi dan terlibat dalam kepanitiaan di berbagai kegiatan.⁵

Kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan mulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, adanya mimpi yang menakutkan, mengalami kesulitan bangun saat pagi hari, bangun dipagi hari merasa kurang segar. Insomnia adalah gangguan memulai atau mempertahankan tidur. Perubahan pola tidur ini berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur,

sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya.⁶ Survei populasi menunjukkan bahwa pasien dengan insomnia, 24% hingga 36% mengalami gangguan kecemasan.⁷

Pada penelitian yang dilakukan oleh Azad (2015), didapatkan bahwa insomnia pada mahasiswa kedokteran dikaitkan dengan beberapa faktor intrinsik dan juga faktor lingkungan. Pada mahasiswa kedokteran, insomnia dipengaruhi oleh perilaku, pilihan gaya hidup, kecemasan beban akademis, dan penggunaan internet. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur selama beberapa hari, cenderung menjadi kurang efisien dalam melakukan kegiatan, kesulitan untuk berkonsentrasi, menjadi mudah marah dan meningkatnya pemakaian energi.⁸

Penelitian pendahuluan di fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah diperoleh 54,2% mahasiswa mengalami gejala cemas sedang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2017.

METODE

Penelitian ini mencakup Ilmu Kedokteran Jiwa. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah pada tahun 2020-2021 dengan jenis penelitian ini bersifat Analitik korelatif dengan desain *cross sectional*. Populasi target dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. Sampel yang digunakan pada penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017 yang memenuhi kriteria inklusi. Gejala cemas dinilai dengan menggunakan kuesioner GAD-7 sedangkan kejadian insomnia dinilai dengan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI).

HASIL

Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Dari 156 responden dilakukan pendistribusian berdasarkan karakteristik dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Variabel	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	24,4
Perempuan	118	75,6
Tempat Tinggal		
Bersama orang tua	26	16,7
Tidak bersama orang tua	130	83,3
Indeks Prestasi Semester		

Variabel	Jumlah	%
3,51 - 4,00 (Dengan Pujian)	1	0.6
2,76 - 3,50 (Sangat Memuaskan)	125	80.1
2,00 - 2,75 (Memuaskan)	30	19.2
Organisasi yang diikuti		
1-2 organisasi	149	95.5
> 2 organisasi	7	4.5
Total	156	100,0

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh bahwa sebagian responden berjenis kelamin perempuan yaitu 118 responden (75.6 %), responden terbanyak tidak tinggal bersama orang tua sebanyak 130 responden dengan (83.3%), paling banyak memiliki indeks prestasi semester kategori sangat memuaskan (2,76-3,50) yaitu 125 responden (80.1%) dan sebagian besar responden mengikuti 1-2 organisasi dengan 149 responden (95.5%).

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

No.	Tingkat Kecemasan	Jumlah	%
1	Kecemasan Normal	66	42,3
2	Kecemasan Ringan	61	39,1
3	Kecemasan Sedang	18	11,5
4	Kecemasan Berat	11	7,1
Total		156	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami kecemasan 57,7% dengan kecemasan ringan 39,1 %, kecemasan sedang adalah 11.5% dan dan kecemasan berat adalah 7.1%.

Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

No.	Kategori Insomnia	Jumlah	%
1	Tidak Insomnia	76	48,7
2	Insomnia	80	51,3
	Total	156	100,0

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh bahwa responden yang mengalami insomnia sebanyak 80 orang (51.3%), sedangkan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 76 orang (48.7%).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Kecemasan	Kejadian Insomnia				Total	P Value
	Tidak insomnia		Insomnia			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Kecemasan Normal	53	69.7	13	16.3	66	42.3
Kecemasan Ringan	20	26.3	41	51.2	61	39.1
Kecemasan Sedang-berat	3	3,9	26	32,5	29	18,6
Total	76	100.0	80	100.0	156	100.0

Berdasarkan Tabel 4 dilakukan penggabungan kategori kecemasan sedang-berat, karena pada pengujian uji *chi-square* diperoleh nilai *cells* >20%. Pada penelitian ini diperoleh adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017 dengan hasil uji statistic (*chi-square*) diperoleh nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$)

PEMBAHASAN

Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2017

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil kelompok terbesar adalah yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Warja (2019) diperoleh dari 48

responden yang diteliti dimana jumlah responden perempuan sebanyak 33 responden (68,7%) dan juga penelitian Suherman D, (2016) diperoleh jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu (65%).^{9,10}

Hal ini memperlihatkan bahwa keberadaan perempuan sebagai dokter sudah semakin diterima oleh masyarakat luas. Mahasiswa perempuan memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi daripada mahasiswa laki-laki.^{11,12}

Berdasarkan penelitian responden terbanyak adalah tidak tinggal bersama orang tua. Sejalan dengan penelitian Thinagar, (2017) diperoleh terbanyak mahasiswa adalah tidak tinggal bersama orangtua atau kos yaitu (73,1%).¹³ Kos lebih banyak dipilih oleh mahasiswa karena sebagian besar mahasiswa berasal dari luar kota dan tidak memiliki keluarga dekat di kota tersebut. Kos atau rumah kontrakan cenderung lebih dekat ke kampus.¹⁴ Universitas Baiturrahmah merupakan Universitas Swasta yang memiliki jurusan pendidikan dokter satu satunya di wilayah Sumatra Barat, karena hal tersebut mahasiswa banyak yang berasal dari luar Kota Padang sehingga lebih memilih untuk kos atau tidak tinggal bersama orang tua.

Berdasarkan penelitian paling banyak responden mempunyai indeks prestasi semester kategori sangat memuaskan. Sejalan dengan penelitian penelitian Riezky, (2017) pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama diperoleh terbanyak kategori IPK sangat memuaskan sebanyak 106 orang (80,3%).¹⁵ Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh mahasiswa setelah melakukan aktivitas belajar yang dinyatakan dalam bentuk nilai angka atau. Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal (kesehatan, minat, bakat, motivasi, sikap, tingkat intelegensi dan faktor eksternal (dukungan keluarga dan lingkungan belajar).¹⁶

Berdasarkan penelitian didapatkan mahasiswa lebih banyak mengikuti 1-2 organisasi. Sejalan dengan penelitian Anisa (2018) diperoleh 70,58% mahasiswa mengikuti kegiatan organisasi. Saat mengikuti organisasi, mahasiswa dapat memperoleh banyak pengalaman, yaitu pengalaman berinteraksi, bekerjasama serta berkomunikasi dengan teman sejawat maupun dari berbagai profesi yang lain. Mahasiswa juga mendapat pengalaman manajemen dalam organisasi. Kemampuan ini juga dibutuhkan oleh seorang lulusan dokter selain kemampuan klinis kedokteran.¹⁵

Distribusi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017

Berdasarkan penelitian, sebagian besar responden mengalami kecemasan dan kategori yang terbanyak adalah yaitu tingkat cemas ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kuganesh Ravichandran pada mahasiwa kedokteran Universitas Udayana yaitu 70,7% mengalami kecemasan.¹⁷ Stresor mahasiwa kedokteran dapat bersumber dari beban akademik seperti ujian, kurangnya waktu meninjau studi materi atau masalah sosial seperti konflik dengan guru dan teman-teman lainnya. Mahasiswa juga dituntut untuk mengembangkan kemampuan untuk menangani beban belajar kedokteran dan beradaptasi dengan baik.¹⁸

Perbedaan tingkat kecemasan disebabkan karena adanya perbedaan mekanisme koping individu dalam menghadapi stressor/masalah. Strategi koping yang kurang baik seperti penyangkalan adanya masalah atau cenderung menghindari masalah. Sedangkan strategi koping yang baik adalah berfokus pada masalah. Koping ini melibatkan strategi untuk menghadapi dan mengatasi masalah dan memodifikasi reaksi terhadap stresor untuk meringankan efek dari masalah tersebut.¹⁹

Distribusi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2017

Berdasarkan penelitian diperoleh sebagian besar responden mengalami insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa kedokteran Udayana yaitu 56% mengalami insomnia klinis keparahan moderat dan 4% menderita klinis susah tidur parah.²⁰ Masalah tidur dikaitkan dengan faktor intrinsik dan faktor lingkungan. Faktor biologis seperti hiperarousal sistem saraf otonom dan overaktivasi HPA axis. Sedangkan faktor lingkungan seperti banyaknya ujian dan tugas, serta masalah relasi dengan teman/keluarga. Faktor lain yang mempengaruhi adalah kognisi sebelum tidur seperti berpikir berlebihan, menganalisis dan merencanakan banyak hal menjelang tidur.⁸

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2017

Berdasarkan penelitian diperoleh adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017. Penelitian ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara yang memperoleh adanya hubungan yang bermakna antara tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara dengan *p value* 0,002.²¹

Gangguan tidur terutama insomnia sangat lazim ditemukan pada individu dengan gangguan cemas. Studi terbaru menunjukkan bahwa *Corticotropin Releasing Hormone* dan sistem saraf otonom lokus seruleus berperan penting dalam respon terhadap stress. Gangguan cemas dan insomnia juga diduga dipengaruhi oleh neurotransmitter yang sama yaitu GABAergic (GABA, γ -aminobutyric acid).⁷ Individu dengan gejala cemas akan mengalami *hyperarousal* dan hal tersebut membuat sulit untuk memulai tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, tidak tinggal bersama orang tua, mempunyai indeks prestasi semester kategori sangat memuaskan dan paling banyak mengikuti 1-2 organisasi.
2. Sebagian besar responden mengalami gejala cemas.
3. Responden terbanyak adalah yang mengalami insomnia.

4. Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017.

Saran

1. Adanya edukasi manajemen cemas dan sleep hygiene pada mahasiswa sehingga aktivitas mahasiswa tidak terganggu
2. Penelitian lanjutan untuk menilai faktor yang mempengaruhi gangguan cemas dan insomnia pada mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah

DAFTAR PUSTAKA

1. Agung A, Gayatri M, Wijaya MD, et al. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahannya Insomnia pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE pada Tahun 2021. *e-Journal AMJ (Aesculapius Med Journal)* 2022; 2: 58–64.
2. Rector NA, Bourdeau D, Kitchen K, et al. *Anxiety Disorders an Information Guide*. 2016.
3. Fuad MD, Al-Zurfi BMN, Abdelqader MA, et al. Prevalence and Risk Factors of Stress, Anxiety and Depression among Medical Students of a Private Medical University in Malaysia. *Educ Med J* 2015; 7: 52–59.
4. Afrian N, Widayati D, Setyorini D, et al. No Title. *□□□□□□* 2017; 1: 1–10.
5. Ahmad SR, Anissa M, Triana R, et al. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indones J Heal Sci* 2022; 6: 1–7.
6. Sohat F, Bidjuni H, Kallo V, et al. 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada'. *Elderly's Anxiety, Insomnia* 2014; 3–6.
7. Lader M. Sleep and Anxiety Disorders. *Synopsis Sleep Med* 2016; 201–212.
8. Azad MC, Fraser K, Rumana N, et al. Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *J Clin Sleep Med* 2015; 11: 69–74.
9. Warja IK, Afni N, Yani A. Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *J Kolaboratif Sains* 2019; 1: 410–417.
10. Demak IPK, Suherman. Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *J Ilm Kedokt* 2019; 6: 45–54.
11. Azad N, Shahid A, Abbas N, et al. Anxiety And Depression In Medical Students Of A Private Medical College. *J Ayub Med Coll Abbottabad* 2017; 29: 123–127.
12. Dewi SP, Arya IF, - A, et al. Gambaran Motivasi Menjadi Dokter Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. *J Sist Kesehat* 2016; 1: 24–29.

13. Thinagar M, Westa W. Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari Sains Medis* 2017; 8: 181–183.
14. Diferiansyah O. Perbedaan Tingkat Gelisah antara Mahasiswa Kedokteran Tingkat Pertama yang Tinggal Kost dan Bersama Orang Tua. *J Major* 2015; 4: 16–18.
15. Riezky AK, Sitompul AZ. Hubungan Motivasi Belajar Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. *J Aceh Med* 2017; 1: 79–86.
16. Mona S, Yunita P. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Menara Ilmu* 2021; 15: 117–125.
17. Srinivasagam TD, Satriyasa BK. The characteristic of anxiety and depression among medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Udayana, Bali in 2016. *Intisari Sains Medis* 2020; 11: 643.
18. Al Saadi T, Zaher Addeen S, Turk T, et al. Psychological distress among medical students in conflicts: A cross-sectional study from Syria. *BMC Med Educ* 2017; 17: 1–8.
19. Aryawan PKD. Gambaran Stresor Dan Koping Stres Dalam Proses Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2016. 2017; 9: 1–64.
20. Sathivel D, Setyawati L. Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari sains Medis* 2017; 8: 87–92.
21. Maros H, Juniar S. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. 2016.