

Hubungan Kecemasan Dan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Yang Menjalani Hospitalisasi

Ronal Tomayahu¹, Aloysia Ispriantari^{1*}

¹Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V Brawijaya Malang

Email Penulis Korespondensi: aloyisai@itsk-soepraoen.ac.id

Article History:

Received Jan 12th, 2026

Accepted Apr 11st, 2026

Publish Apr 17th, 2026

Abstrak

Tidur adalah keadaan fisiologis mendasar yang penting untuk kesehatan manusia, mempengaruhi kinerja kognitif, konsolidasi memori, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Proses hospitalisasi dapat menimbulkan trauma pada anak seperti cemas, marah, sakit, dan lainnya. Kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan gejala psikosomatis seperti insomnia. Penelitian ini bertujuan mengetahui korelasi antara kecemasan dan gangguan pola tidur pada remaja yang sementara menjalani hospitalisasi di RS Bumi Panua. Metode penelitian yang digunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data dilaksanakan sejak tanggal 01 Oktober 2025 – 31 Desember 2025, dengan menggunakan Total Sampling sebanyak 55 remaja yang berusia 13 - 18 tahun yang menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner HARS dan PSQI, data dianalisis menggunakan uji Spearman's rho. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,034 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,804 serta jumlah responden sebanyak 55 orang. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah antara kecemasan dan pola tidur. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada remaja yang menjalani hospitalisasi,

Kata Kunci : Kecemasan, Pola Tidur, Remaja, Hospitalisasi

Abstract

Sleep is a fundamental physiological state that is essential for human health, affecting cognitive performance, memory consolidation, and overall well-being. The hospitalization process can cause trauma in children such as anxiety, anger, pain, and others. Unresolved anxiety can cause psychosomatic symptoms such as insomnia. This study aims to determine the correlation between anxiety and sleep pattern disorders in adolescents who are currently hospitalized at Bumi Panua Hospital. The research method used is a quantitative research type with a correlational analytical design with a cross-sectional approach. Data collection was carried out from October 1, 2025 - December 31, 2025, using a Total Sampling of 55 adolescents aged 13-18 years who became respondents. Data collection was carried out using the HARS and PSQI questionnaires, data were analyzed using the Spearman's rho test. The results of the Spearman's rho correlation test showed a correlation coefficient value of 0.034 with a significance value (Sig. 2-tailed) of 0.804 and the number of respondents was 55 people. These results indicate a very weak relationship between anxiety and sleep patterns. A significance value greater than 0.05 indicates that the relationship is not statistically significant, thus concluding that there is no relationship between anxiety levels and sleep patterns in hospitalized adolescents.

Keywords: Anxiety, Sleep Patterns, Adolescents, Hospitalization

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang signifikan. Periode ini menjadi tahap penting dalam



perkembangan fungsi otak, termasuk kemampuan pembelajaran, pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan perilaku [1], [2]. World Health Organization (2018) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun yang mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial secara cepat, sehingga mempengaruhi cara berpikir, merasakan, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya [3]. Kompleksitas perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, khususnya masalah psikologis. Bahkan, masa remaja dikenal sebagai periode risiko munculnya berbagai gangguan neuropsikiatri, termasuk gangguan kecemasan [1].

Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi pada remaja, dengan prevalensi seumur hidup sebesar 38,0% pada perempuan dan 26,1% pada laki-laki [4]. Kecemasan pada remaja seringkali berkaitan dengan tuntutan akademik dan tekanan sosial, seperti saat menghadapi ujian praktik, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur berupa insomnia ringan hingga sedang, tidur tidak nyenyak, serta rasa lelah saat bangun tidur [5], [6]. Secara umum, remaja dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan pola tidur, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan durasi tidur yang lebih pendek [7]. Gejala kecemasan juga diketahui memiliki korelasi yang kuat dengan gejala insomnia [8].

Selain faktor akademik dan sosial, kondisi hospitalisasi juga dapat menjadi stressor tambahan bagi remaja. Hospitalisasi anak merupakan kondisi ketika anak harus menjalani perawatan inap di rumah sakit yang dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari, mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan, serta memisahkan anak dari lingkungan keluarga dan sosialnya [9]. Pengalaman selama perawatan dipengaruhi oleh dinamika lingkungan, hubungan interpersonal, serta program terapi yang diberikan. Pengalaman positif dapat membantu remaja merasa aman dan terbuka, sedangkan pengalaman negatif dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan stres [10].

Kecemasan selama hospitalisasi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur pasien rawat inap [11]. Anak dan remaja yang dirawat di rumah sakit termasuk kelompok yang rentan mengalami durasi tidur yang pendek dan gangguan tidur [12]. Gangguan tidur selama rawat inap dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti nyeri dan ketidaknyamanan akibat penyakit, kebisingan dan pencahayaan lingkungan rumah sakit, faktor psikososial seperti kecemasan dan kelelahan, serta frekuensi kunjungan tenaga kesehatan pada malam hari [13]. Padahal, tidur memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan kognitif, fisik, dan emosional remaja, dan kualitas tidur yang buruk telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental [14], [15].

Gangguan kecemasan tidak hanya menjadi konsekuensi dari gangguan tidur, tetapi juga dapat menjadi faktor penyebab yang memperburuknya melalui mekanisme hiperaktivitas sistem saraf [16]. Bahkan, gangguan tidur dapat menjadi faktor risiko independen terhadap perkembangan gangguan mental [17]. Gangguan tidur berperan sebagai mediator dalam hubungan antara gejala kecemasan dan depresi pada remaja, di mana kecemasan pada tahap awal dapat memicu insomnia yang kemudian meningkatkan risiko gejala depresi di kemudian hari [18].

Berdasarkan studi pendahuluan di RSUD Bumi Panua, remaja yang menjalani perawatan rawat inap umumnya didiagnosis dengan tifoid, bronkopneumonia, malaria, disentri, kolera, dan infeksi bakteri. Hasil observasi dan wawancara terhadap remaja serta orang tua menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami kecemasan selama menjalani perawatan yang berdampak pada gangguan pola tidur. Faktor yang memengaruhi antara lain prosedur medis, tingkat keparahan penyakit, serta perbedaan lingkungan rumah sakit dengan kondisi tidur di rumah. Namun, terdapat remaja yang tidak menunjukkan kecemasan dan terdapat beberapa remaja yang mengatakan mengalami perbaikan pola tidur selama dirawat.

Meskipun hubungan antara kecemasan dan gangguan tidur telah banyak diteliti pada populasi umum, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan tersebut pada remaja yang menjalani hospitalisasi masih terbatas dan menunjukkan hasil yang bervariasi. Kondisi hospitalisasi menghadirkan karakteristik stressor yang berbeda dibandingkan dengan konteks kehidupan sehari-hari, sehingga memerlukan kajian tersendiri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada remaja yang menjalani perawatan rawat inap di RSUD Bumi Panua. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang berfokus pada aspek psikologis guna meningkatkan kualitas istirahat serta kesejahteraan remaja selama masa hospitalisasi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Variabel penelitian yang diukur yakni variabel Independen dan variabel dependen, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan gangguan pola tidur pada remaja dilingkungan perawatan inap RSUD Bumi Panua.

Populasi dalam penelitian ini adalah anak remaja berusia 13 – 18 Tahun, sampel yang digunakan merupakan remaja yang berada di ruang perawatan Rawat Inap Anak di Rumah Sakit. Dalam penelitian keperawatan, kriteria sampel terdiri kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yakni, Kriteria Inklusi : Anak yang berusia 13 -18 tahun, yang sementara dilakukan perawatan di ruang Rawat Inap RSUD Bumi Panua, serta bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner dan observasi. Untuk kecemasan peneliti menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*), dan mengukur pola tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Kedua instrumen tersebut digunakan karena sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pada saat pengisian kedua kuesioner tersebut peneliti melakukan pendampingan dan memberikan penjelasan terkait tata cara pengisian. Karena masing – masing kuesioner menggunakan indikator yang berbeda dalam pengisiannya, sehingga menghindari banyaknya bias dalam penelitian.

Analisis data diolah dengan menggunakan uji Spearman karena menggunakan pengukuran data ordinal untuk menilai adanya korelasi hubungan antara kecemasan dan gangguan pola tidur pada remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, distribusi frekuensi tingkat kecemasan, dari total 55 responden sebagian besar berada pada kategori tidak ada kecemasan, yaitu sebanyak 41 responden (74,55%). Selanjutnya, responden dengan kecemasan sedang berjumlah 7 responden (12,73%), diikuti oleh kecemasan ringan sebanyak 6 responden (10,91%). Sementara itu, responden dengan tingkat kecemasan sangat berat/panik hanya 1 responden (1,82%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecemasan selama menjalani perawatan.

Pada variabel pola tidur, sebagian besar responden memiliki pola tidur baik, yaitu sebanyak 39 responden (70,91%), sedangkan 16 responden (29,09%) memiliki pola tidur buruk. Hasil temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas responden tetap memiliki kualitas pola tidur yang baik saat sedang menjalani perawatan di ruang rawat inap.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan dan Pola Tidur Responden

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Tidak Ada Kecemasan	41	74,55%
Kecemasan Ringan	6	10,91%
Kecemasan Sedang	7	12,73%
Kecemasan Sangat Berat/Panik	1	1,82%
Pola Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	39	70,91%
Buruk	16	29,09%
Total	55	100%

Tabel 2. Hubungan Kecemasan dan Pola Tidur Remaja yang Menjalani Hospitalisasi

Variabel	n	r (Spearman's rho)	p value
Kecemasan – Gangguan Pola Tidur	55	0,034	0,804

Berdasarkan Tabel 2 mengenai hubungan antara kecemasan dan pola tidur remaja yang menjalani hospitalisasi, hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,034 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,804 serta jumlah responden sebanyak 55 orang. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah antara kecemasan dan pola tidur. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada remaja yang menjalani hospitalisasi.

Sedangkan dalam penelitian Yusuf (2020) dan Yuliana (2024), tingkat kecemasan dan pola tidur pada anak yang menjalani hospitalisasi terdapat hubungan yang bermakna [19], [20]. Anak dengan kecemasan ringan hingga berat menunjukkan pola tidur yang terganggu, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun, serta waktu tidur yang lebih singkat dari kebutuhan normal. Kecemasan akibat hospitalisasi menjadi faktor dominan yang mempengaruhi gangguan pola tidur pada anak selama masa perawatan di rumah sakit. Semakin tinggi kecemasan, semakin berat gangguan tidur yang dialami.

Menurut peneliti, ketidakhubungan antara kecemasan dan gangguan pola tidur ini dipengaruhi oleh penyakit yang dialami responden, kemampuan beradaptasi responden yang cepat dengan lingkungan, pemahaman tentang prosedur medis yang dijelaskan oleh petugas rumah sakit, serta kecenderungan responden menghabiskan waktu untuk memperbaiki pola tidur maupun bermain gadget. Sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengetahui faktor lain yang mempengaruhi kecemasan dan gangguan pola tidur pada remaja yang menjalani hospitalisasi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kecemasan bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan gangguan pola tidur pada remaja dalam penelitian ini. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang kemungkinan lebih berpengaruh terhadap pola tidur remaja selama menjalani hospitalisasi, seperti kondisi penyakit, lingkungan perawatan, dukungan keluarga, maupun faktor adaptasi individu.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Chai and W. J. Bian, “Adolescent sleep and its disruption in depression and anxiety,” *Front. Neurosci.*, vol. 18, 2024, doi: 10.3389/fnins.2024.1479420.
- [2] A. J. Ko, J. Kim, and E. C. Park, “Association of sleep and generalized anxiety disorder in Korean adolescents,” *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, Dec. 2024, doi: 10.1186/s12889-024-19524-4.
- [3] World Health Organization, “Adolescent Health,” https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1.
- [4] H. Kim, S. H. Kim, S. I. Jang, and E. C. Park, “Association Between Sleep Quality and Anxiety in Korean Adolescents,” *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, vol. 55, no. 2, pp. 173–181, Mar. 2022, doi: 10.3961/jpmph.21.498.
- [5] G. L. A. Eredita, D. Jaya, and E. Tresya, “HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIK KEJURUAN DI SMK KESEHATAN DPHB TAHUN 2024,” *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, vol. 2, no. 10, 2025, [Online]. Available: <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- [6] S. S. Monifa, W. Herlinawati, F. Arifandi, K. Kunci, T. Kecemasan, and K. Tidur, “Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam,” *Junior Medical Jurnal*, vol. 1, no. 2, 2022.
- [7] N. N. Akmalia *et al.*, “Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur pada Remaja,” *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, vol. 2, no. 3, 2023.
- [8] Q. He *et al.*, “Network Analysis and Mediation Effect Analysis of Anxiety Symptoms and Sleep Patterns for Adolescents,” *Actas Esp. Psiquiatr.*, vol. 53, no. 5, pp. 1040–1052, 2025, doi: 10.62641/aep.v53i5.1961.
- [9] M. Ikhsan *et al.*, *Buku Ajar Keperawatan Anak*. CV. Science Techno Direct Perum Korpri Pangkalpinang, 2024.
- [10] S. Shin and S. Ahn, “Experience of adolescents in mental health inpatient units: A metasynthesis of qualitative evidence,” *J. Psychiatr. Ment. Health Nurs.*, vol. 30, no. 1, pp. 8–20, Feb. 2023, doi: 10.1111/jpm.12836.
- [11] Jumain and N. K. Elmiyanti, “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Mokoyurli Kabupaten Buol,” *Putaka Katulistiwa*, vol. 03, no. 2, 2022.
- [12] J. Hybschmann *et al.*, “Sleep in hospitalized children and adolescents: A scoping review,” *Sleep Med. Rev.*, vol. 59, Oct. 2021, doi: 10.1016/j.smr.2021.101496.
- [13] P. Burger, L. M. H. Steur, J. A. W. Polderman, J. W. R. Twisk, R. Lindeboom, and R. J. B. J. Gemke, “Sleep disturbances in hospitalized children: a wake-up call,” *Eur. J. Pediatr.*, vol. 183, no. 9, pp. 4063–4072, Sep. 2024, doi: 10.1007/s00431-024-05660-x.
- [14] R. F. L. Walsh *et al.*, “Sleep regularity in adolescents: Associations with sleep, rest–activity indices, and prospective substance use and depression,” *J. Sleep Res.*, vol. 34, no. 6, Dec. 2025, doi: 10.1111/jsr.14468.
- [15] K. Johri, R. Pillai, A. Kulkarni, and R. Balkrishnan, “Effects of sleep deprivation on the mental health of adolescents: a systematic review,” *Sleep Sci. Pract.*, vol. 9, no. 1, Apr. 2025, doi: 10.1186/s41606-025-00127-w.
- [16] A. R. Oktavia, M. D. Dusatri, and T. Anggraini, “Hubungan Anxiety Disorders dengan Kesulitan Tidur pada Remaja di Bukittinggi,” *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, Jan. 2025, doi: 10.61132/observasi.v3i2.1052.
- [17] J. R. Lunsford-Avery, A. Falls, S. Cary, and N. N. Duke, “The Role of Sleep Disturbances in the Onset and Maintenance of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence: A Review of

- Subjective and Polysomnographic Findings,” Sep. 01, 2024, *Springer Science and Business Media Deutschland GmbH*. doi: 10.1007/s40675-024-00300-0.
- [18] Y. I. Li, L. R. Starr, and L. Wray-Lake, “Insomnia mediates the longitudinal relationship between anxiety and depressive symptoms in a nationally representative sample of adolescents,” *Depress. Anxiety*, vol. 35, no. 6, pp. 583–591, Jun. 2018, doi: 10.1002/da.22764.
- [19] A. H. Yusuf, “Hubungan Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Anak Yang Mengalami Hospitalisasi,” Gorontalo, 2020. [Online]. Available: https://repository.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2550
- [20] Yuliana, “Hubungan Kecemasan Hospitalisasi dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak di RSUD Meuraza Kota Banda Aceh,” Banda Aceh, 2024. [Online]. Available: <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/383/1/Yuliana%20BAB%20I-V.pdf>