

**HUBUNGAN ANSIETAS DENGAN KEJADIAN *SLEEP PARALYSIS* PADA  
MAHASISWA : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
**RISKI SETIAWAN**  
**1610201218**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : - TRI PRABOWO, S.Kp.,M.Sc

16 November 2021 11:22:20



Riski Setiawan<sup>1</sup>, Tri Prabowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63  
Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292, Indonesia

<sup>1</sup>[Setiawanriski723@gmail.com](mailto:Setiawanriski723@gmail.com); <sup>2</sup>[tp\\_prabowo@yahoo.com](mailto:tp_prabowo@yahoo.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara ansietas dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa akhir. Metode *Literature review* ini dilakukan dengan menggunakan metode menganalisis jurnal. Analisis masalah menggunakan PEOs. Strategi pencarian *literature* menggunakan Google Scholar dan Ebsco. Seleksi *literature* menggunakan *Systematic Literature Review (SLR)*. Hasil *literature review* hubungan antara stress dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa, sebanyak 2 jurnal menunjukkan adanya hubungan antara stress dengan kejadian *sleep paralysis* dan 1 jurnal lainnya menunjukkan tidak ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa.

**Kata Kunci** : Ansietas, Kejadian Sleep Paralysis, Mahasiswa

### THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND THE INCIDENCE OF SLEEP PARALYSIS IN COLLEGE STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

#### ABSTRACT

*This study aims to identify the correlation between anxiety and the incidence of sleep paralysis in final year college students. This literature review was conducted by analysing journals. The problem was analysed using PEOs. Google Scholar and EBSCO were employed in the literature search technique. Meanwhile, Systematic Literature Review (SLR) was used to select the literature. According to the findings of the literature review on the correlation between stress and the incidence of sleep paralysis in college students, two journals found a correlation between stress and the incidence of sleep paralysis, while one journal found no correlation between anxiety and the incidence of sleep paralysis in college students.*

**Keywords** : Anxiety, Sleep Paralysis Incidence, College Students

## PENDAHULUAN

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang dilalui manusia salah satunya adalah tahap perkembangan remaja akhir. Tahap perkembangan remaja akhir dimulai dari usia 18 – 20 tahun, pada usia ini merupakan tahap pendidikan dimana seseorang menjadi mahasiswa. Mahasiswa umumnya merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi dan memiliki tugas untuk berusaha dalam studinya sehingga mahasiswa dituntut untuk mencapai standard kesempurnaan pendidikan sehingga menimbulkan beberapa masalah kesehatan diantaranya gangguan tidur salah satunya adalah *sleep paralysis* (Augesti, 2015).

Menurut *Journal Of Disorders & Therapy* (2012), *Sleep paralysis* atau biasa disebut kelumpuhan tidur adalah gangguan tidur di mana seorang individu mengalami ketidakmampuan untuk bergerak, berbicara, atau bereaksi sementara yang ditandai dengan kelemahan otot. Hal ini biasanya sering terjadi bersamaan dengan halusinasi yang menakutkan (Farlane, Manzar, & Chattu, 2012).

Menurut American Psychiatric Association, gangguan tidur adalah gangguan utama pola tidur normal yang menyebabkan distress dan mengacaukan fungsi tubuh pada siang hari. Gangguan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat. Termasuk mahasiswa kedokteran yang merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur (Gunanthi dan Diniari, 2015). Hal ini dapat disebabkan karena durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, tugas serta tanggung jawab yang berat.

Salah satu gangguan tidur yang ingin dibahas pada penelitian ini adalah gangguan tidur *Sleep Paralysis*.

Terdapat beberapa faktor yang diperkirakan menjadi penyebab SP. Faktor yang paling berkontribusi adalah stres sebesar 58%, posisi tidur telentang dibandingkan dengan posisi tidur lain juga memberikan kontribusi sebesar 58% dan gangguan tidur narkolepsi sebesar 20-50%. Faktor-faktor lain yang juga berhubungan dengan SP adalah gangguan panik 34,6%, adanya gangguan tidur lain 4,3-32,8%, gangguan psikiatri 31,9%, depresi 31%, dan *post traumatic-stress* disorder (PTSD) 27,8%. Sementara waktu tidur (di atas pukul 12 malam) 7-15%, dan kekurangan durasi tidur (< 5 jam) 12,7% merupakan kontributor yang ringan terhadap kejadian SP. Angka kejadian SP cenderung tinggi pada mahasiswa di seluruh dunia, yaitu berkisar antara 21% hingga 42%.

Selama rentan kehidupan manusia mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu tahap perkembangan yang dilalui adalah tahap remaja akhir. Mahasiswa semester awal merupakan golongan yang berada pada tahap remaja akhir. Pada semester awal diasumsikan bahwa mahasiswa sedang mengalami perubahan lingkungan dari masa SMA ke jenjang kuliah sehingga harus beradaptasi terhadap lingkungan baru (Chandratika & Purnawati, 2014).

Hal ini dikarenakan adanya perubahan sistem belajar dari siswa ke mahasiswa, suasana dan teman baru, bahkan perbedaan bahasa yang digunakan khususnya pada mahasiswa yang merantau. Hal ini diperkuat oleh Lubis dan Nurlaila (dalam Wulandari,

2012) yang mengatakan bahwa dalam menyelesaikan akademiknya, mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan

Perubahan yang dialami mahasiswa semester awal terkadang berdampak pada perubahan pola tidur mereka (Puspita, 2015). Individu yang memiliki pola tidur yang buruk akan merasa lelah dan mengakibatkan penurunan konsentrasi, karena proses pemulihan yang tidak optimal menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja. Kuantitas dan kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan tidur (Widiasafitri, 2019).

Meskipun *sleep paralysis* ini biasa terjadi dan dialami oleh mahasiswa, tetapi gangguan tidur ini patut diwaspadai. Pasalnya, *sleep paralysis* bisa juga merupakan pertanda *narcolepsy* (serangan tidur mendadak tanpa tanda-tanda mengantuk), *sleep apnea* (mendengkur), kecemasan, atau depresi (Larasaty, 2012).

Pada semester awal diasumsikan bahwa mahasiswa sedang mengalami perubahan lingkungan dari masa SMA ke jenjang kuliah sehingga harus beradaptasi terhadap lingkungan baru (Chandratika & Purnawati, 2014). Hal ini dikarenakan adanya perubahan sistem belajar dari siswa ke mahasiswa, suasana dan teman baru, bahkan perbedaan bahasa yang digunakan khususnya pada mahasiswa yang merantau. Hal ini diperkuat oleh Lubis dan Nurlaila (dalam Wulandari, 2012) yang mengatakan bahwa dalam menyelesaikan akademiknya, mahasiswa dihadapkan pada kondisi ujian, adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian literatu review dengan menggunakan metode menganalisis jurnal. Studi *literature review* adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapatkan dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan atau pustaka lainnya. Dalam penelitian ini peneliti mengkaji permasalahan melalui jurnal-jurnal penelitian nasional dan internasional yang berasal dari laporan hasil-hasil penelitian. Masalah penelitian ini adalah hubungan ansietas dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa. Hasil dari analisa data selanjutnya akan diketahui PEOs (*patient/population, Exposure (s), outcome*). Berdasarkan jurnal-jurnal yang sudah dikumpulkan diharapkan dapat membuktikan bahwa terdapat hubungan ansietas dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa

Penelitian yang diambil dalam pecairan ilmiah yaitu kuantitatif studi. Penelitian utama yang ditelaah pada pencarian ilmiah ini adalah ansietas dan *sleep paralysis* pada mahasiswa akhir. Peneliti mencari jurnal menggunakan *Google Scholar* dan *Ebsco* dengan mengakses kata-kata kunci: (ansietas AND *sleep paralysis* AND mahasiswa akhir) OR (Anxiety AND *sleep paralysis* AND final student).

Hasil dari analisa data selanjutnya akan diketahui PEOs (*patient/population, Exposure (s), outcome*) sehingga dapat dilihat apakah dari data yang sudah dikumpulkan membuktikan bahwa ansietas berhubungan dengan *sleep paralysis* pada mahasiswa akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan review dari tiga jurnal ditemukan bahwa subjek atau sampel yang digunakan dalam penelitian yang direview adalah mahasiswa kedokteran dan keperawatan. Penelitian mengambil sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran sebanyak 2 jurnal (Sugiarta, dkk, 2019; Permata & Widiasavitri, 2019). Penelitian yang mengambil sampel mahasiswa S1 Keperawatan sebanyak 1 jurnal (Laia, 2019).

Lokasi dalam penelitian yang direview, ketiga jurnal mengambil lokasi di dalam negeri. Penelitian Sugiarta (2019) mengambil lokasi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana di Jakarta. Penelitian Permata & Widiasavitri (2019) mengambil lokasi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian Laia (2019) mengambil lokasi di Stikes Wijaya Husada Bogor.

Hasil literature review hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, sebanyak 2 jurnal menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur (Sugiarta, dkk, 2019; Laia, 2019). Sedangkan 1 jurnal lainnya menunjukkan tidak ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa (Permata & Widiasavitri, 2019).

Kecemasan ini akan menyebabkan stress emosional yang dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dari adrenal melalui mekanisme berikut ini : ancaman dipersepsi oleh panca indera, diteruskan ke korteks serebri kemudian ke system limbic dan RAS ( Reticular Activating System ) lalu ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenal mengsekresikan katekolamin dan terjadilah stimulasi syaraf otonom yang menyebabkan penurunan kualitas tidur (Hawari, 2012).

Adapun penelitian tentang hubungan kecemasan dengan kejadian *sleep paralysis* dilakukan oleh Permata & Widiasavitri (2019). *Sleep paralysis* ternyata tidak dipengaruhi oleh tingkat kecemasan akademik mahasiswa, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Penyebab terjadinya *sleep paralysis* antara lain kurang tidur, tidur terlejang, masalah tidur lain seperti narkolepsi, dan penyalahgunaan zat kimia. Posisi tidur mahasiswa juga berpengaruh pada kejadian *sleep paralysis*. Posisi terlejang adalah posisi tidur yang beresiko empat kali lebih sering mengalami *sleep paralysis*. Faktor penyebab terjadinya *sleep paralysis* lainnya adalah gangguan tidur seperti narkolepsi. Narkolepsi adalah rasa kantuk yang tak tertahankan saat siang hari yang disebabkan oleh kerusakan genetik sistem saraf pusat sehingga tidak terkendalinya periode tidur REM.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan Mume & Ikem (2009) yang menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami ansietas maka sulit untuk seseorang mencapai tahap REM ketika tidur sehingga berpotensi mengalami kelumpuhan batang otak saat tidur yang menyebabkan *sleep paralysis*. Hasil ini juga berbeda dengan penelitian Permata &

Widiastuti (2019) yang menjelaskan ketika mengalami ansietas biasanya individu tidak fokus dan sulit tidur di malam hari sehingga tubuh terlalu lelah dan kurang tidur. Hal inilah yang menyebabkan seseorang menjadi tidak rileks. Perasaan tidak rileks tersebut dapat mengacaukan siklus REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*). Saat seseorang tertidur pada tahap REM, otot-otot akan berhenti bekerja atau *turned off*. *Sleep paralysis* terjadi saat seseorang tiba-tiba tersadar sebelum siklus tidur REM berakhir sehingga mengalami kesulitan bergerak dan berbicara.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literatur review* yang telah dilakukan penulis terhadap tiga jurnal berkaitan dengan hubungan ansietas dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa dapat disimpulkan tingkat ansietas yang dialami mahasiswa dari tiga jurnal, dua jurnal menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami ansietas sedang serta kualitas tidur buruk, sedangkan satu jurnal lainnya menemukan mahasiswa mengalami ansietas ringan serta mengalami kejadian *sleep paralysis*.

### DAFTAR PUSTAKA

Augesti G., dkk. (2015). Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa tahun Pertama dan Tahun Terakhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Majority* 4:4

Farlane, S.I., Manzar, M.D., & Chattu, V.K. (Eds). (2012). *Journal of Sleep Disorders & Therapy*. Diakses dari <https://www.longdom.org/scholarly/sleep-paralysis-journals-articles-ppts-list-2564.html>.

Chandratika D, Purnawati S. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali: e-Jurnal Medika Udayana. 2014; p. 403-414. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13290>

Permata, K.A & Widiyasavitri, N. (2019). Hubungan antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.6, No.1, 1-10.

Chandratika D, Purnawati S. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali: e-Jurnal Medika Udayana. 2014; p. 403-414. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13290>

Sugiarta A, Tampomas I, RP C, Suparto S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. *J. Kdoks Meditek*, 25 (1): 36-40

Laia, J. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Wijaya Husada Bogor. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 11(1), 55 – 65.

Hawari, D. (2012). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI

Mume CO and Ikem IC. (2009). *Sleep Paralysis and Psychopathology*. Obafemi Awolowa University. Vol. 15. 13.

