



Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Marcella Arista

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta
Marcella.2013fk113@civitas.ukrida.ac.id

Yanto Sandy Tjang

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta
E-mail: ystjang@hotmail.com

(*Diterima*: 17-Oktober-2017; *direvisi*: 20-November-2017; *dipublikasikan*: 27-Desember-2017)

Abstract: The purpose of this study was to see the effect of stress on the incidence of sleep paralysis in medical students. The research method based on the analysis of 52 respondents of medical students selected by simple random sampling. The data were collected using a questionnaire containing 14 questions about stress and 8 questions about sleep paralysis. Data were statistically analyzed with logistic regression method using SPSS version 24.0 computer program. The results showed as many as 25 (48%) of respondents experiencing stress and 30 (58%) of respondents experiencing sleep paralysis. Stressed respondents had a risk of having a sleep paralysis of 4.6 fold compared to those who did not. It is suggested that the leaders in the medical faculty should provide psychological counseling and guidance facilities for students, especially those experiencing stress.

Keywords: Stress; sleep paralysis; sleep disorder; medical student.

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh stress terhadap kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa di fakultas kedokteran. Metode penelitian berdasarkan analisa terhadap 52 responden mahasiswa fakultas kedokteran yang terpilih secara *simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang berisi 14 pertanyaan seputar stress dan 8 pertanyaan seputar *sleep paralysis*. Analisis data menggunakan uji statistik metode logistik regresi dengan program komputer SPSS versi 24.0. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 25 (48%) responden mengalami stress dan 30 (58%) responden mengalami *sleep paralysis*. Responden yang mengalami stress memiliki risiko untuk mengalami *sleep paralysis* sebesar 4.6 kali lipat jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stress. Disarankan agar pimpinan di fakultas kedokteran sebaiknya menyediakan sarana bimbingan dan konsultasi psikologi bagi mahasiswa terutama yang mengalami stress.

Kata kunci: Stress; *sleep paralysis*; gangguan tidur; mahasiswa kedokteran.

Copyright © 2017 Universitas Negeri Makassar. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

PENDAHULUAN

Mahasiswa fakultas kedokteran dalam kegiatan belajarnya tidak dapat terlepas dari stress. Stress yang dihadapi dapat bersumber dari perubahan gaya hidup, jadwal yang padat,

tuntutan orang tua, masalah pribadi maupun keluarga, frekuensi ujian yang terlalu sering, gagal dalam ujian, serta kecemasan mengenai perkuliahan dan masa depan (Wiegner, 2015).

Salah satu dampak buruk dari stress adalah gangguan tidur yang erat kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa (Larasaty, 2012). Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologiknya, menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Dalam proses belajar mahasiswa, gangguan tidur dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan penurunan kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Salah satu jenis gangguan tidur yang dapat muncul adalah *sleep paralysis*, yaitu suatu keadaan ketidakmampuan seseorang untuk bergerak ketika sedang tidur ataupun ketika bangun tidur (Sadock, 2010). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh stress terhadap kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa di fakultas kedokteran.

METODE

Tabel 1. Karakteristik responden mahasiswa fakultas kedokteran*

Karakteristik	Nilai
Usia (tahun)	20.9 ± 0.9
Jenis kelamin	
Laki-laki	20 (38)
Perempuan	32 (62)
Stress	
Ya	25 (48)
Tidak	27 (52)
<i>Sleep Paralysis</i>	
Ya	30 (58)
Tidak	22 (42)

*Data dipresentasikan sebagai mean ± standard deviation atau frekuensi (%)

Usia rata-rata responden adalah 20.9 ± 0.9 tahun. Sebanyak 20 (38%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 32 (62%) responden berjenis kelamin perempuan. Sebanyak 25 (48%) responden mengalami stress dan 27 (52%) responden tidak mengalami stress. Ditemukan sebanyak 30 (58%) responden

Responden yang dianalisa berjumlah 52 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana di Jakarta, Indonesia, berdasarkan responden yang terpilih secara *simple random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi 14 pertanyaan seputar stress (komponen pertanyaan dari Depression Anxiety Stress Scale 42, DASS 42 yang berisi pertanyaan untuk mengukur stress) dan 8 pertanyaan seputar *sleep paralysis* seperti yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya (Larasaty, 2012). Desain studi pada penelitian ini berupa *cross sectional*, deskriptif analitik. Semua data yang diperoleh diolah dengan menggunakan program komputer SPSS versi 24.0. Data yang didapatkan diuji secara statistik dengan menggunakan metode logistik regresi dengan nilai signifikansi $p < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden mahasiswa fakultas kedokteran yang masuk dalam penelitian ini terlihat di tabel 1.

mengalami *sleep paralysis*, sedangkan 22 (42%) responden tidak mengalami *sleep paralysis*.

Hasil penelitian ini dapat dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya. El-Gilany (2008) dalam penelitiannya di Mesir melaporkan angka kejadian stress sebesar 44%. Penelitian di Arab Saudi menemukan prevalensi stress sebesar 57% (Schulz, 2008). Menurut Sani dkk (2012), perbedaan hasil penelitian yang terjadi dapat disebabkan karena paparan stressor

dan mekanisme *coping* responden yang berbeda atau karena perbedaan lingkungan. Mahasiswa fakultas kedokteran disebutkan memiliki prevalensi stress yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan populasi umum maupun kaum pekerja muda. Sumber stress pada mahasiswa fakultas kedokteran dapat berasal dari bidang akademis seperti beradaptasi pada suasana belajar, tugas yang banyak, dan kompetisi antar mahasiswa. Stressor lain juga dapat berasal dari keluarga, seperti permasalahan dengan orang tua, saudara atau pasangan. Stressor lainnya adalah masalah keuangan. Mahasiswa dengan uang saku yang rendah cenderung mengalami stress jika dibandingkan dengan mahasiswa dengan uang saku yang lebih tinggi (Dyrbye, 2005).

Stress memiliki keterkaitan dengan kecemasan dan depresi, konflik interpersonal dan masalah tidur (Abdulghani, 2011). Stress yang tidak teratasi pada mahasiswa dapat memberikan dampak negatif seperti penurunan performa akademis, gangguan kesehatan, berkurangnya minat untuk mengikuti kuliah, melakukan kecurangan di bidang akademis, dan penyalahgunaan zat (Dyrbye, 2006). Penelitian pada lulusan fakultas kedokteran menunjukkan bahwa stress berdampak negatif terhadap kualitas pelayanan pasien, *patient safety*, dan profesionalisme (Shanafelt, 2002).

Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa sebesar 58% responden mengalami *sleep paralysis* dan sebanyak 42% tidak mengalami *sleep paralysis*. Angka ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Menurut Sharpless & Barber (2015), prevalensi *sleep paralysis* pada mahasiswa di Asia adalah sebesar 40%. Namun, hasil penelitian kami ini lebih rendah jika dibandingkan dengan penelitian oleh Ruby, yaitu sebesar 91%. Pada penelitian terhadap mahasiswa berkulit hitam,

didapatkan 26% responden mengalami *sleep paralysis*. Survey yang dilakukan Cheyne mendapatkan hasil estimasi prevalensi *sleep paralysis* sebesar 6% - 40% (Awadalla, 2004).

Saat tertidur, tubuh seseorang secara bergantian memasuki fase tidur REM dan NREM. Satu siklus REM dan NREM berlangsung selama 90 - 110 menit. 75% siklus tidur berada pada fase NREM. Saat fase NREM, tubuh berada dalam keadaan rileks, dan siklus tidur akan memasuki fase REM saat fase NREM sudah mencapai tahap 4. Mimpi akan muncul saat fase REM, sehingga tubuh akan di “non-aktifkan” agar tubuh tidak mengikuti gerakan yang dialami dalam mimpi. Pada *sleep paralysis*, saat fase REM, seseorang akan terbangun tiba – tiba, sedangkan tubuh sudah di “non-aktifkan”, sehingga terjadi kelumpuhan dan menyebabkan *sleep paralysis*. Halusinasi yang muncul pada saat terjadi *sleep paralysis*, baik auditorik maupun visual, dikarenakan saat *sleep paralysis*, otak terus memproduksi mimpi meski tubuh sudah terbangun (Schulz, 2008).

Menurut Solomanova dkk (2007) stress berhubungan dengan frekuensi dan intensitas kejadian *sleep paralysis*. Peneliti lain menyebutkan bahwa masalah psikologis, seperti stress, perasaan cemas dan takut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *sleep paralysis* (Hirsch, 2004). Hasil penelitian kami tentang pengaruh stress terhadap *sleep paralysis* dapat dilihat di tabel 2. Responden yang mengalami stress dan juga mengalami *sleep paralysis* ada sebanyak 19 (76%) responden. Uji statistik menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress memiliki risiko untuk mengalami *sleep paralysis* sebesar 4.6 kali lipat (95% CI: 1.4 – 15.2) jika dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stress.

Tabel 2. Pengaruh stress terhadap kejadian *sleep paralysis* pada responden mahasiswa fakultas kedokteran

Stress	Kejadian Sleep Paralysis		Total	P-value	OR (95% CI)
	Ya	Tidak			
Ya	19 76%	6 24%	25 100%	0.012	4.6 (1,4 – 15,2)
Tidak	11 41%	16 59%	27 100%		
Total	30	22	52		

CI = Confidence interval, OR = Odds ratio

Stress pada mahasiswa kedokteran pada umumnya diakibatkan oleh perubahan psikologis yang dialami selama kuliah serta kelelahan secara emosi. Kompleksitas stressor yang muncul dapat menyebabkan semakin parahnya keadaan psikologis mahasiswa. Ketika seorang mahasiswa yang mengalami stress ditunjang dengan coping *maladaptive* maka akan berdampak pada kualitas kehidupan sehari-harinya tanpa terkecuali kualitas tidurnya (Larasaty, 2012). Stress yang dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran sehari-hari dapat menyebabkan perubahan ritme sirkadian sehingga dapat menimbulkan berbagai gangguan, salah satunya adalah *sleep paralysis* (Ganesh, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh stress terhadap kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa di fakultas kedokteran. Ditemukan bahwa prevalensi terjadinya stress pada mahasiswa fakultas kedokteran cukup tinggi. Mahasiswa yang mengalami stress memiliki risiko lebih besar untuk mengalami *sleep paralysis*. Dari hasil penelitian ini disarankan agar pimpinan di fakultas kedokteran sebaiknya menyediakan sarana bimbingan dan konsultasi psikologi bagi mahasiswa terutama yang mengalami stress.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulghani, H.M., Alkanhal, A.A., Mahmoud, E.S., Ponnampereuma, G.G., & Alfaris, E.A. (2011). Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516-522.
- Awadalla, A., Al-Fayez, G., Harville, M., Arikawa, H., Tomeo, M.E., Templer, D.I., & Underwood, R. (2004). Comparative prevalence of isolated sleep paralysis in Kuwaiti, Sudanese, and American college students. *Psychological Reports*, 95(1), 317-322.
- Dyrbye, L.N., Thomas, M.R., & Shanafelt, T.D. (2005). Medical Student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613-1622.
- Dyrbye, L.N., Thomas, M.R., & Shanafelt, T.D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354-373.
- El-Gilany, A.H., Amr, M., & Hammad, S. (2008). Perceived stress among male medical students in Egypt and Saudi Arabia: effect of sociodemographic factors. *Annals of Saudi Medicine*, 28, 442-448.
- Ganesh, B., Pisipati, S.V.V., Shivashanker, M., Sirisha, V., BabuRao, C.H., & Nama, S. (2012). Sleep Paralysis. *International Journal of Research in Pharmacy and Chemistry*, 2(2), 376-382.
- Hirsch, C.R., Meynen, T., & Clark, D.M. (2004). Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions. *Memory*, 12(4), 496-506.
- Larasaty, R. (2012). Hubungan tingkat stress dengan kejadian sleep paralysis pada mahasiswa FIK UI Angkatan 2008. Skripsi. Depok: FIK UI.
- Sadock, B.J. Buku ajar psikiatri klinis. 2nd rev.ed. Terjemahan oleh Profitasari. 2010. Jakarta: EGC.
- Sani, M., Mahfouz, M.S., Bani, I., Alsomily, A.H., Alagi, D., Alsomily, N.Y., Madkhaly, F.M., Madkhaly, R., Hakami, A.A.M., Hakami, A., Shaqraa Shaabi, Al Ebrahim, S., Mashiakhi, S.H., Ageel, B., & Asiri, S. (2012). Prevalence of stress among medical students in Jizan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf Medical Journal*, 1(1), 19-25.
- Schulz, H. (2008). Rethinking sleep analysis. Comment on the AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 4(2), 99-103.
- Shanafelt, T.D., Bradley, K.A., Wipf, J.E., & Back, A.L. (2002). Burnout and self-reported patient care in an internal medicine residency program. *Annals of Internal Medicine*, 136, 358-367.
- Sharpless, B.A. & Barber, J.P. (2015). Sleep paralysis. New York: Oxford University Press.

- Solomonova, E., Nielsen, T., Stenstrom, P., Simard, V., Frantova, E., & Donderi, D. (2008). Sensed presence as a correlate of sleep paralysis distress, social anxiety and waking state social imagery. *Conscious & Cognition*, 17(1), 49-63.
- Wiegner, L., Hange, D., Björkelund, C., & Ahlborg, G. Jr. (2015). Prevalence of Perceived Stress and Associations to Symptoms of Exhaustion, Depression and Anxiety in a Working Age Population Seeking Primary Care - an Observational Study. *BMC Family Practice*, 16, 38.