

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**Ella Violinza<sup>1)</sup>, Sahuri Teguh Kurniawan<sup>2)</sup>, Dewi Suryandari<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup> <sup>3)</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

eviolinza@gmail.com

**GAMBARAN KEJADIAN *SLEEP PARALYSIS* PADA MAHASISWA BARU  
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA**

Abstrak

*Sleep paralysis* adalah suatu kondisi dimana ketika seseorang berada pada tidur paling dalam saat seluruh otot relaksasi. Akan tetapi, ada perubahan tahapan tidur secara mendadak akibat gangguan siklus tidur menyebabkan seseorang tersadar. *Sleep paralysis* didukung dengan halusinasi, perasaan tercekik, dan sulit menggerakkan lidah. Keadaan *sleep paralysis* dapat membuat individu merasa kelelahan dan sulit berkonsentrasi (Gillian, 2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui karakteristik responden dan gambaran tingkat kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa baru keperawatan di Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa baru sarjana angkatan 21 dan mahasiswa baru Diploma angkatan 21 di usia 18-23 tahun di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan jumlah mahasiswa 419 mahasiswa. Hasil perhitungan sampel yang digunakan pada penelitian ini didapatkan 137 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *sleep paralysis* yang sudah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya.

Hasil penelitian karakteristik responden adalah sebagian besar berusia remaja akhir dengan rentang usia 19-21 tahun sebesar (88,4%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 105 responden (76,6%). Gambaran kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa baru Universitas Kusuma Husada adalah sebagian besar responden tidak mengalami *sleep paralysis* dengan jumlah sebanyak 112 responden (81,8,%) dan diketahui responden yang mengalami *sleep paralysis* dengan jumlah sebanyak 25 responden (18,25%).

Kata Kunci : *Sleep paralysis*, Mahasiswa baru, Keperawatan

Daftar Pustaka : 15 (2015-2023)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023

**Ella Violinza<sup>1)</sup>, Sahuri Teguh Kurniawan<sup>2)</sup>, Dewi Suryandari<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>*Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2 3</sup>*Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta*

eviolinza@gmail.com

**DESCRIPTION OF THE INCIDENCE OF SLEEP PARALYSIS IN NEW NURSING STUDENTS AT KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA**

*Abstract*

*Sleep paralysis is a condition in which a person is in the deepest sleep when all muscles are relaxed. However, there is a sudden change in sleep stages due to a disturbance of the sleep cycle causing a person to become conscious. Sleep paralysis is supported by hallucinations, feelings of suffocation, and difficulty moving the tongue. Sleep paralysis can make individuals feel tired and have difficulty concentrating (Gillian, 2018). The purpose of this study is to determine the characteristics of respondents and an overview of the incidence of sleep paralysis in new nursing students at Kusuma Husada University of Surakarta.*

*This type of research is quantitative observational with a descriptive approach . The population in this study is new undergraduate students batch 21 and new diploma students batch 21 at the age of 18-23 years at Kusuma Husada University Surakarta with a total of 419 students. The results of the sample calculation used in this study were obtained by 137 respondents. Sampling was done using cluster sampling techniques. The research instrument uses a sleep paralysis questionnaire that has been tested for validity and reliability by previous researchers .*

*The results of the study on the characteristics of the respondents were mostly in their late teens with an age range of 19-21 years (88.4%) and most of the respondents were female with a total of 105 respondents (76.6%). The description of the incidence of sleep paralysis in new students of Kusuma Husada University is that most of the respondents did not experience sleep paralysis with a total of 112 respondents (81.8) and it was known that respondents experienced sleep paralysis with a total of 25 respondents (18.25%).*

*Keywords : Sleep paralysis, New students, Nursing*

*Bibliography : 15 (2015-2023)*

## PENDAHULUAN

Menurut *American College Health Association* (ACHA) prevalensi mahasiswa di dunia pada tahun 2013 yang mengalami stress mencapai angka 38-71%. Sedangkan di Indonesia prevalensi mahasiswa yang mengalami stress mencapai angka 36,7-71,6 % dan dilaporkan semakin bertambah dengan seiring waktu (Pratiwi Deyisi, 2018).

Data dari *World Health Organization* (WHO) (2018) menyatakan dari sekitar 32 juta atau setara dengan 3 per mil penduduk yang ada di Jawa Tengah mengalami gangguan mental dan 19 per mil lainnya mengalami stress. Apabila dipresentasikan angka tersebut, maka mencapai angka 2,2% dari jumlah penduduk yang ada di Jawa Tengah. Dinas Kesehatan (DINKES) di Jawa Tengah juga memaparkan sekitar sebanyak 608.000 penduduk di Jawa Tengah mengalami stress. Populasi Penduduk di Jawa Tengah yang mengalami stress dilaporkan banyak dialami oleh kalangan dewasa muda yang berada di bangku perkuliahan (Zami, 2019).

Mahasiswa semester awal akan mengalami perubahan dalam hidupnya yang disebabkan oleh perubahan lingkungan, perubahan pola tidur dari masa sekolah menengah menuju bangku perkuliahan (Puspita, 2015). Tidur adalah salah satu dari kebutuhan dasar manusia yang harus tercapai dan terpenuhi agar dapat mensejahterakan aspek fisiologi dan psikologi manusia. Tidur berfungsi untuk mengurangi kelelahan fisik dan psikologis, mengurangi kecemasan, stress, stress membantu tubuh untuk meningkatkan konsentrasi dalam melakukan sebuah aktivitas (Permata Amanda Karla, 2019).

Seseorang yang mempunyai pola tidur yang buruk akan berdampak pada kualitas dan kuantitas tidur yang menyebabkan terjadinya gangguan tidur,

tubuh akan mudah merasa lelah yang menyebabkan konsentrasi berkurang, serta mengakibatkan organ tubuh tidak bisa bekerja secara maksimal (Zami, 2019). Gangguan tidur parasomnia termasuk salah satu gangguan *sleep paralysis* atau kelumpuhan tidur. *sleep paralysis* adalah keadaan tidur tidak nyenyak dan tidak nyaman, kemudian secara tiba-tiba terbangun dan sulit untuk memobilisasikan anggota tubuh. Kelumpuhan tidur dapat dialami oleh pria maupun wanita. Kebanyakan individu mempunyai pengalaman dan pernah mengalaminya setidaknya sekali seumur hidupnya (Puspita, 2015).

*Sleep paralysis* dapat berlangsung dalam hitungan detik sampai hitungan menit. Tanda gejala terjadinya *Sleep paralysis* yaitu individu akan mengalami kesulitan memobilisasikan anggota gerak dalam waktu yang singkat, namun pernafasan, gerakan mata, serta sensori dalam tubuh masih dalam keadaan normal. Kejadian kelumpuhan tidur ini terjadi saat individu mulai tertidur atau saat terbangun, serta kebanyakan terjadi pada saat individu tertidur dalam posisi terlentang (Permata Amanda Karla, 2019).

Menurut Tarwoto (2016) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu stress, kecemasan, pengobatan, penyakit malaise, lingkungan, gaya hidup dan motivasi. Seseorang yang mengalami stress, maka pikiran mereka akan terfokus pada masalah yang dialaminya. Hal itulah yang membuat seseorang tidak bisa rileks. Perasaan yang tidak rileks dapat mengganggu siklus REM (*rapid eye movement*) dan NREM (*non-rapid eye movement*). Ketika seseorang tertidur berada dalam tahap tidur REM, maka otot-ototnya tidak bekerja (Ambarwati, 2017).

Kelumpuhan tidur terjadi ketika seseorang secara tiba-tiba bangun

sebelum akhir siklus tidur REM, hal tersebut yang menyebabkan sulit gerak dan berbicara, dada merasa sesak atau merasa tercekik. Beberapa orang memaparkan bahwa mereka juga mengalami halusinasi saat terjadi kelumpuhan tidur. Ketika seseorang tiba-tiba memasuki NREM level 1 atau 2 saat mereka berada di fase REM, biasanya seolah-olah mereka akan melihat penampakan supernatural yang sebenarnya. Padahal Penampakan supernatural itu adalah halusinasi mimpi yang terjadi selama tahap tidur REM Lutfianawat Dewi, et., al (2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang mahasiswa baru, dengan rata-rata usia 18 – 24 tahun. Saat dilakukan wawancara pada 10 mahasiswa baru, mereka mengatakan bahwa mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh faktor banyaknya tugas, banyaknya kegiatan organisasi di kampus, pola makan yang tidak teratur, serta belum bisa beradaptasi sepenuhnya dengan lingkungan dan gaya hidup baru di bangku perkuliahan. Selain itu, dari 10 mahasiswa yang diwawancarai terdapat 6 di antaranya mengatakan mengalami gangguan tidur berupa kusulitan untuk memobilisasikan anggota gerak ketika ingin bangun dari tidur, 2 diantaranya mengatakan bahwa hal tersebut juga diikuti dengan halusinasi dengan melihat sesuatu yang menakutkan dan 2 diantaranya mengatakan belum pernah mengalami hal tersebut.

Berdasarkan latar belakang pendahuluan yang sudah dijelaskan dalam penelitian ini didapatkan rumusan masalah yaitu adakah kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa baru keperawatan Di Universitas Kusuma Husada Surakarta ?.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Desain dalam penelitian ini menggunakan desain

observasional. Penelitian ini telah dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Penelitian di laksanakan pada 12 september 2022 yang sudah ditelaah etik. Populasi dalam pebelitian ini sebanyak 415 responden, dan sampel penelitian sebanyak 137 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *cluster sampling* yaitu peneliti mengambil sampel secara random. Penelitian ini disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditetapkan oleh penulis. Alat penelitian menggunakan Kuisisioner Kuisisioner *Sleep Paralysis* dengan uji valid kuesioner didapatkan nilai r tabel adalah 0,361 sehingga kuesioner dinyatakan valid untuk dilakukan penelitian.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai distribusi frekuensi karakteristik responden sebagai berikut

**Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia (n=137)**

Karakteristik	
Mean	19,49
Median	19
Std. Dev	0,948
Min	19
Max	23

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas diketahui bahwa rata-rata usia responden sebanyak 19,49 tahun dengan usia termuda dalam rentang 19 tahun dan usia tertua dalam rentang 23 tahun.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n=137)**

Jenis Kelamin	(F)	(%)
Laki-laki	32	23,4
Perempuan	105	76,6
<b>Total</b>	<b>137</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel 1 diatas diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 105 responden (76,6%) dan laki-laki sebanyak 32 responden (23,4%).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi kejadian *Sleep Paralysis* (n=137)**

<b>Sleep Paralysis</b>	<b>(F)</b>	<b>(%)</b>
Mengalami	25	18,2
Tidak mengalami	112	81,8
<b>Total</b>	<b>137</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami *sleep paralysis* dengan jumlah sebanyak 112 responden (81,8%).

## **PEMBAHASAN**

### **Usia**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas dari mereka berada dalam rentang usia 19 tahun. Hal ini didukung dengan penelitian Suherman et.,al (2021) yang menggambarkan bahwa mayoritas usia responden terbanyak pada remaja akhir dengan rentang usia 19-21 tahun sebesar 88,4%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ma et.,al (2014) memaparkan hasil prevalensi *sleep paralysis* cenderung mengalami peningkatan dengan bertambahnya usia, yang disebabkan karena beban dan tekanan yang terus bertambah meliputi tekanan akademik dan stressor personal. Sejalan dengan penelitian Maulina & Sari (2018) yang menjelaskan bahwa mahasiswa baru mempunyai pola tidur kurang teratur dibandingkan dengan mahasiswa tingkat atas. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa baru atau mahasiswa tingkat awal diharuskan untuk menyesuaikan kehidupan kampus yang baru seperti harus beradaptasi dengan lingkungan, kebiasaan, budaya dan system pembelajaran yang baru yang membuat terjadinya perubahan waktu tidur dan kebiasaan tidur.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia mahasiswa maka cenderung mengalami peningkatan pada *sleep paralysis*. Mahasiswa tingkat awal lebih berpeluang mengalami *sleep*

*paralysis* yang disebabkan tuntutan yang mengharuskan melakukan penyesuaian kehidupan baru kampus dengan perubahan waktu tidur, pola tidur, serta kebiasaan tidur sehingga mahasiswa akan mengalami jadwal tidur yang tidak teratur.

### **Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan sebanyak 105 responden (76,6%). Hal ini sejalan Penelitian Marcella (2017) didapatkan hasil bahwa lebih banyak reponden perempuan sebanyak 32 (62%) reponden berjenis kelamin perempuan dan 20 (38%) responden berjenis kelamin laki-laki.

Terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam merespon setiap permasalahan dan konflik. Otak perempuan cenderung selalu memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap suatu masalah, sehingga akan memicu munculnya gelisah, rasa takut, hingga stress yang berakibat akan mengalami gangguan pada tidurnya. Sedangkan beberapa laki-laki biasanya dengan adanya konflik atau masalah dianggap sebagai sesuatu hal positif yang dapat dijadikan motivasi dan dorongan untuk terus berkembang dan maju. Dengan kata lain, pada saat perempuan mendapatkan suatu masalah yang menyebabkan tekanan, biasanya akan lebih lebih cepat mengalami stress (Zami, 2018).

### **Gambaran Kejadian *Sleep Paralysis***

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa mayoritas responden tidak mengalami *sleep paralysis* sebanyak 112 responden (81,8%) dan diketahui responden yang mengalami *sleep paralysis* sebanyak 25 responden (18,25%). Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Permata Amanda Karla (2019) bahwa sebagian besar pernah mengalami *sleep paralysis* yaitu sebanyak 53 mahasiswa (66.25%).

Saat seseorang tertidur, tubuh akan bergantian antara fase tidur REM dan NREM. Siklus REM dan NREM berlangsung antara 90 dan 110 menit. 75% siklus tidur seseorang berada dalam fase NREM. Pada fase NREM, tubuh dalam keadaan rileks, dan ketika fase NREM mencapai tahap 4, siklus tidur memasuki fase REM. Karena mimpi terjadi pada masa REM, tubuh dinonaktifkan dan tidak lagi mengikuti gerakan yang dialami dalam mimpi. Pada kelumpuhan tidur, seseorang tiba-tiba terbangun pada fase REM saat tubuh berada dalam keadaan tidak aktif, sehingga mengakibatkan kelumpuhan tidur. Halusinasi yang terjadi pada saat terjadinya kelumpuhan tidur pendengaran dan visual disebabkan karena otak terus menciptakan mimpi pada saat kelumpuhan tidur, meskipun tubuh dalam keadaan terjaga (Schulz, 2018).

Hal ini didukung oleh teori yang menjelaskan bahwa sleep paralysis dapat terjadi pada masa transisi/motorik dari terjaga ke tidur (hipnotis) atau dari tidur ke terjaga (hipnotis). Mirip dengan fisiologi normal selama tidur REM, kelumpuhan tidur ditandai dengan atonia otot rangka. Orang yang menderita kelumpuhan tidur memiliki pernapasan dan pergerakan mata yang normal, namun mengalami kesulitan dalam menggerakkan anggota tubuh, kepala, dan badan. Hipotesisnya disebabkan oleh aktivasi kortikal yang terjadi sebelum berakhirnya atonia otot pada saat tidur REM (Mume & Ikem, 2019).

Dalam penelitian ini peneliti menemukan adanya perbedaan dari hasil peneliti dengan peneliti sebelumnya yaitu mahasiswa banyak yang tidak mengalami sleep paralysis menurut peneliti hal ini disebabkan karena pada mahasiswa baru belum menjalani penyesuaian untuk beradaptasi dalam kehidupan kampus, serta belum merasakan perubahan kebiasaan tidur dan waktu tidur dikarenakan pada saat itu

mahasiswa baru hanya melakukan perkuliahan secara daring atau online.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian didapatkan gambaran kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa baru usia remaja akhir di Universitas Kusuma Husuda Surakarta adalah sebagian besar responden tidak mengalami *sleep paralysis* dengan jumlah sebanyak 112 responden (81,8%) dan responden yang mengalami *sleep paralysis* dengan jumlah sebanyak 25 responden (18,25%).

### **SARAN**

Hasil penelitian ini dapat digunakan dan dikembangkan menjadi bahan penelitian selanjutnya mengenai kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa baru serta dapat dilakukan penelitian eksperimen dengan menambahkan terapi ataupun edukasi dalam menangani dan mencegah terjadinya *sleep paralysis*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulghani, H. M., AlKhanhal, 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.
- Ambarwati Dewi Putri, dkk. (2017). "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa". *Jurnal Keperawatan*. Volume 5 No 1. Hal 40 – 47. FIKKES Universitas Muhammadiyah Magelang.
- American College Health Association. (2013). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2013*. Hanover, MD: American College Health Association.
- Bania Maulina, Dwi Retno Sari. (2018).

- “Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik”. Jurnal
- Lutfianawat Dewi, et., al (2021). Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2018. *Malahayati Health Student Journal*, P- Issn: 2746-198x E-Issn 2746-3486 Volume 1, Nomor 2 2021] Hal 92-100.
- Maulina Bania, Sari Retno Dwi. (2018). “*Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*”. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Volume 4, No 1, Hal 1-5. Universitas Islam Sumatera Utara, Indonesia. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Sung, B. (2018). Analysis of the relationship between sleep duration and body mass index in a South Korean adult population: a propensity score matching approach. *Journal of Lifestyle Medicine*, 7(2), 76
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta
- Suherman, (2021). “Hubungan Kualitas Tidur dan Kecemasan dengan Kejadian Tidur Kelumpuhan pada Mahasiswa Pendidikan Kedokteran di Universitas Syiah Kuala”. Volume 6, No 3
- Permata, K.A & Wideasavitri, 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. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–10.
- <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01>
- World Health Organization*. (2018). *The world health Report*. Diakses melalui, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/>
- Zami, A.H. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kejadian Sleep Paralysis pada mahasiswa Fikes Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.