

**PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN**
**Studi Observasional terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula
Angkatan 2020, 2021, dan 2022**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mencapai gelar Sarjana Kedokteran



Oleh
Titiya Yunia Setiyani
30101900193

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023

SKRIPSI

**PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
Studi Observasional terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan
2020, 2021, dan 2022**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Titiya Yunia Setiyani

30101900193

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 15 September 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Tim Penguji

Pembimbing I



dr. Mochammad Soffan, MH

Pembimbing II



Dr. dr. Chodidjah M.Kes

Anggota Dewan Penguji I



dr. Elly Noerhidajati Sp.KJ

Anggota Dewan Penguji II



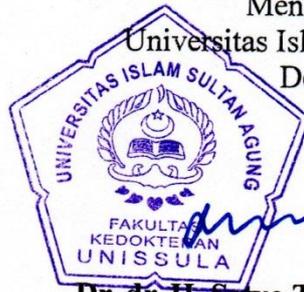
dr. Iwang Yusuf M.Si

Semarang, 2 Oktober 2023

Mengetahui,

Universitas Islam Sultan Agung

Dekan,



Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, SH, Sp.KF.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Titiya Yunia Setiyani

NIM : 30101900193

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:

**“PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN (Studi Observasional terhadap Mahasiswa Fakultas
Kedokteran Unissula Angkatan 2020, 2021, dan 2022)”**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Semarang, 2 Oktober 2023
Yang menyatakan,



Titiya Yunia Setiyani

PRAKATA

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillahirabbil'alamin, dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“PENGARUH PUASA SENIN KAMIS TERHADAP TINGKAT KECEMASAN Studi Observasional terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020, 2021, dan 2022”**. Dimana skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Selesainya penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Dan untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. dr. H. Setyo Trisnadi, Sp.KF., S.H. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah mengizinkan skripsi ini dilaksanakan.
2. dr. Moch Soffan MH,KES dan Dr. dr. Chodidjah M.Kes selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, dorongan, dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. dr.Elly Noerhidayati Sp.KJ dan dr Iwang Yusuf, M.Si selaku dosen penguji I dan II yang telah memberi masukan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

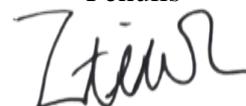
4. dr. Menik Sahariyani, M.Sc selaku kepala program studi PSPK Unissula yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di PSPK Unissula.
5. Kedua orang tua saya Bapak Sunarto dan Ibu Damini, yang selalu mendoakan saya, memberi semangat, dukungan baik secara moral maupun materil, serta kakak saya Iin Setyani yang telah memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Sahabat dan kerabat saya yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Adik-adik tingkat Angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian sehingga skripsi dapat diselesaikan.
8. Teman-teman Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Umum Angkatan 2019 dan BAI FK UNISSULA.
9. Pihak-pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung dalam penulisan skripsi ini.

Atas segala kritik dan saran yang bersifat membangun akan sangat penulis butuhkan untuk menyempurnakan skripsi ini. Untuk akhir kata dari penulis, penulis hanya bisa berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalaamu'alaikum Wr.Wb

Semarang, 28 Agustus 2023

Penulis



Titiya Yunia S.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Kecemasan.....	6
2.1.1. Pengertian Kecemasan.....	6
2.1.2. Aspek-aspek atau Gejala Kecemasan.....	8
2.1.3. Patofisiologi Kecemasan.....	10
2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Kecemasan..	13
2.1.5. Pengukuran Kecemasan.....	18
2.1.6. Paramater atau Tingkat Kecemasan.....	19
2.2. Puasa Senin Kamis.....	21
2.2.1. Pengertian Puasa Senin Kamis.....	21
2.2.2. Hikmah Puasa.....	23

2.2.3. Hubungan Puasa Senin Kamis dengan Kecemasan.....	25
2.3. Kerangka Teori.....	28
2.4. Kerangka Konsep	28
2.5. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian	29
3.2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
3.2.1. Variabel Penelitian	29
3.2.2. Definisi Operasional.....	29
3.3. Populasi dan Sampel	31
3.3.1. Populasi	31
3.3.2. Sampel	31
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	32
3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	33
3.5. Cara Penelitian	33
3.5.1. Pelaksanaan Penelitian	33
3.6. Alur Penelitian.....	35
3.7. Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.7.1. Tempat Penelitian.....	36
3.7.2. Waktu Penelitian.....	36
3.8. Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Hasil Penelitian	38
4.2. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1. Kesimpulan.....	46
5.2. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.	Derajat Intensitas Puasa Senin Kamis Mahasiswa FK Unissula Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022.	38
Tabel 4.2.	Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK Unissula Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022.	39
Tabel 4.3.	Hasil Crosstab dan Hasil Uji Spearman	39



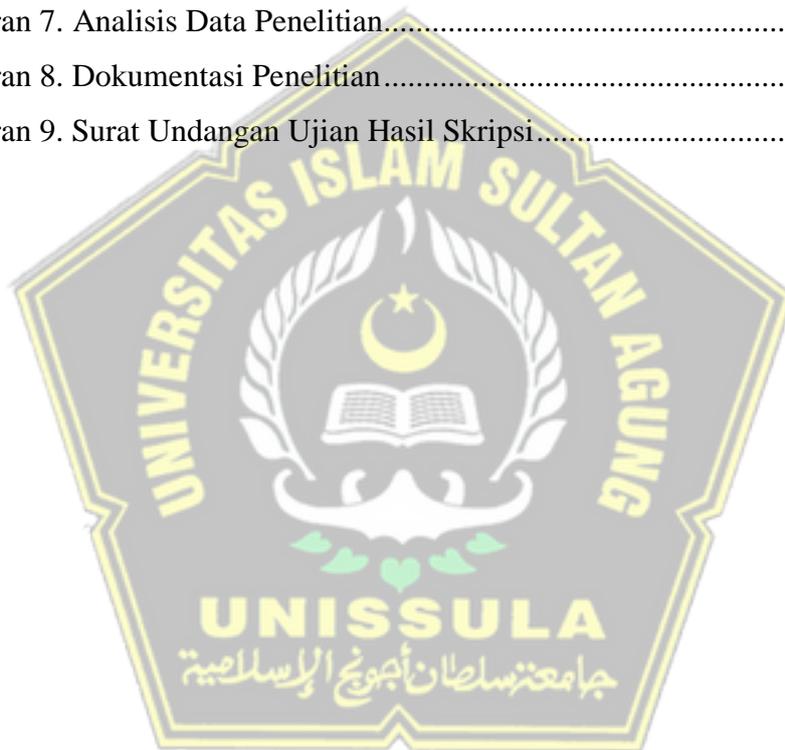
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3.1. Alur Penelitian.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	51
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	53
Lampiran 3. Lembar Data Pribadi Dan Skrining Responden	54
Lampiran 4. Kuesioner Tingkat Kecemasan (<i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>) ...	55
Lampiran 5. <i>Ethical Clearance</i>	59
Lampiran 6. Rekap Data Hasil Penelitian	60
Lampiran 7. Analisis Data Penelitian.....	63
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 9. Surat Undangan Ujian Hasil Skripsi.....	68



INTISARI

Kecemasan ialah suatu keadaan mental dimana ditandai dengan rasa ketakutan yang luas, rasa tidak menyenangkan, juga bersamaan adanya gejala otonom yang merupakan respon terhadap ancaman, tetapi tidak menjadi normal apabila tidak sesuai tingkatan proporsi ancaman, atau tanpa disertai penyebab. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh puasa senin kamis terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula pada Angkatan 2020, 2021, dan 2022.

Penelitian ini menggunakan Studi Observasional analitik dengan rancangan menggunakan uji korelasional. Variabel bebas penelitian ini ialah puasa senin kamis dan variabel terikat tingkat kecemasan Data yang diperoleh menggunakan kuesioner kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan uji Spearman.

Pada penelitian ini didapatkan intensitas puasa senin dan kamis dengan intensitas rendah 58 mahasiswa (61.7%), intensitas sedang 18 mahasiswa (19,1%), intensitas tinggi 18 mahasiswa (19,1%). Dan untuk tingkat kecemasan ringan yaitu 83 mahasiswa (88,3%), kecemasan sedang 4 mahasiswa (4,3%), tingkat kecemasan tinggi 1 mahasiswa (1,1%), dan tingkat kecemasan panik 0 mahasiswa (0,0%). Hasil analisis pengaruh puasa senin dan kamis terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020, 2021, dan 2022 menggunakan uji *spearman* diperoleh sebesar 0,016 dengan nilai korelasi sebesar -0,249.

Kesimpulan pada penelitian ini didapatkan hubungan negatif antara intensitas puasa senin kamis terhadap tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula Angkatan 2020, 2021, dan 2022.

Kata kunci: Kecemasan , Puasa Senin Kamis, Mahasiswa Kedokteran

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kecemasan ialah keadaan mental, biasanya dapat ditemukan rasa ketakutan yang luas, rasa tidak menyenangkan, serta samar tidak terbayangkan, juga biasanya sering ditemukan gejala otonom, antara lain sakit kepala, palpitasi, berkeringat, gelisah, sesak dada, dan diare (Saddock & Kaplan, 2010). Prevalensi suatu kecemasan yang ditemukan pada mahasiswa kedokteran, biasanya relatif tinggi. Suatu penelitian Thinagar & Wayan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, diketahui data dengan hasil sekitar 23,1% mengalami kecemasan tingkat ringan, lalu sekitar 76,9% mahasiswa kedokteran dengan kecemasan tingkat sedang, serta tidak terdapat mahasiswa kedokteran yang mengalami kecemasan tingkat berat (Thinagar & Wayan, 2017). Sedangkan penelitian lainnya yang dikerjakan oleh Andreas di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, dapat diketahui data bahwa 56,6% pada subjek penelitian mengalami tanda-tanda cemas, yakni kecemasan tingkat ringan sekitar 5,9%, kecemasan tingkat sedang sekitar 17,5% serta pada kecemasan tingkat berat sekitar 3,2% (Andreas, 2011). Dalam penelitian lain untuk tingkat kecemasan pada mahasiswa Unissula didapatkan hasil sangat tinggi 0,5%, tinggi 4%, sedang 54,5%, rendah 36%, dan sangat rendah 5% (Adinugraha, *et al.*, 2019).

Etiologi kecemasan pada mahasiswa kedokteran, biasanya berasal dari kehidupan akademik, utamanya dari tuntutan eksternal maupun dari harapan

yang dibuatnya sendiri. Rasa takut, khawatir, dan kegelisahan yang tidak wajar, dimana akhirnya menimbulkan kecemasan. Jika kecemasan tersebut dibiarkan terus menerus maka mudah dalam memengaruhi kinerja mahasiswa kedokteran. Kecemasan sendiri menyebabkan konsentrasi menurun, perhatian menurun terhadap hal-hal sekitar, dapat menghambat proses saat mengambil suatu keputusan, serta menurunkan kemampuan dalam berinteraksi dan membangun suatu hubungan, baik dengan pasien, dimana nantinya mengakibatkan ketidakmampuan dalam bertindak serta ketidakpuasan pasien terhadap praktik klinis yang dilakukan. Kecemasan mahasiswa kedokteran juga mengakibatkan penurunan prestasi akademik, penurunan daya ingat, serta penurunan konsentrasi dalam belajar. Stressor dimana memiliki peran dan fungsi besar terhadap stres mahasiswa kedokteran ialah stresor akademik (Carolin, 2010).

Sebagai contoh, penelitian dilakukan oleh Dr Amin A dkk mengatakan bahwa ditemukan skor kecemasan menurun saat pengukuran hari ke 14 serta 28 saat puasa Ramadhan (Amin, A, Sai Sailesh, Soumya Mishra, 2016). Dan penelitian yang dilakukan Khairul diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara puasa sunnah dengan tingkat kecemasan (Khairul, 2016). Berdasarkan penelitian Abdolhossein Bastani tentang efek puasa terhadap konsentrasi dopamine, serotonin, *brain derived neutropic factor* (BDNF) dan *nerve growth factor* (NGF) didapati ternyata puasa mempunyai pengaruh terhadap setiap konsentrasi neurotransmitter yang disebutkan. Pengaruh yang dimaksud ialah dapat meningkatkan amin,

metabolit 5-HIAA di beberapa regio otak, juga peningkatan sel glial di *nucleus caudatus* dimana menjadi penyebab dopamin dan juga serotonin meningkat. Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi jaringan dari amina dan metabolit 5-HIAA di beberapa regio otak tikus yang berpuasa. (Abdolhossein Bastani, Sadeg Rajabhi, Fatimah Kianimarkani, 2017). Pada penelitian yang dilakukan Elisa Berthelot *et al* menunjukkan bahwa intervensi puasa mungkin mempunyai efek positif pada kecemasan, depresi dan penurunan indeks massa tubuh tanpa meningkatkan kelelahan (Elisa Berthelot, Daniel Etchecopar-Etchart, Dimitri Thellier, et.al, 2021).

Tingkat kecemasan dapat dikurangi dengan melakukan kegiatan puasa sunnah, salah satu contohnya adalah dengan puasa sunnah Senin serta Kamis. Puasa sunnah yakni *ayyaman ma'dudat* (beberapa hari yang ditentukan) merupakan cara alternatif dimana bisa dilakukan untuk menanggulangi dan mengurangi gejala-gejala kecemasan, suatu bentuk ibadah yang diajarkan dalam agama Islam, dimana memiliki banyak manfaat bagi manusia dan kehidupannya. Puasa juga memberikan pengaruh damai dan tenang, dimana nantinya dapat menumbuhkan suasana hati yang positif dan baik, penuh rasa semangat, optimis, serta percaya diri dalam menghadapi rintangan yang diberikan. Puasa dapat membuat jiwa menjadi tenang dan tentram tentunya hal tersebut sangat bermanfaat bagi kita, dikarenakan stressor dalam kehidupan yang ditemukan sangat banyak dan beragam, salah satunya pada mahasiswa kedokteran mempunyai

peningkatan risiko terjadi kecemasan dibandingkan populasi lain. Hal seperti itu menjadikan pengobatan untuk menangani kecemasan menjadi hal yang sangat penting. Oleh karena itu, secara tidak langsung, puasa dapat memberi ketenangan jiwa, dan menjadi penyebab terhindar dari gangguan mental, yakni depresi, kecemasan, atau stres. Berkaitan dengan penjelasan di atas maka perlu diteliti mengenai suatu pengaruh puasa sunnah senin dan kamis terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh puasa senin kamis terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh puasa senin dan kamis terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas puasa senin kamis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula dimana melakukan puasa senin kamis.

3. Untuk mengetahui pengaruh puasa senin kamis terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula yang melakukan puasa senin kamis.

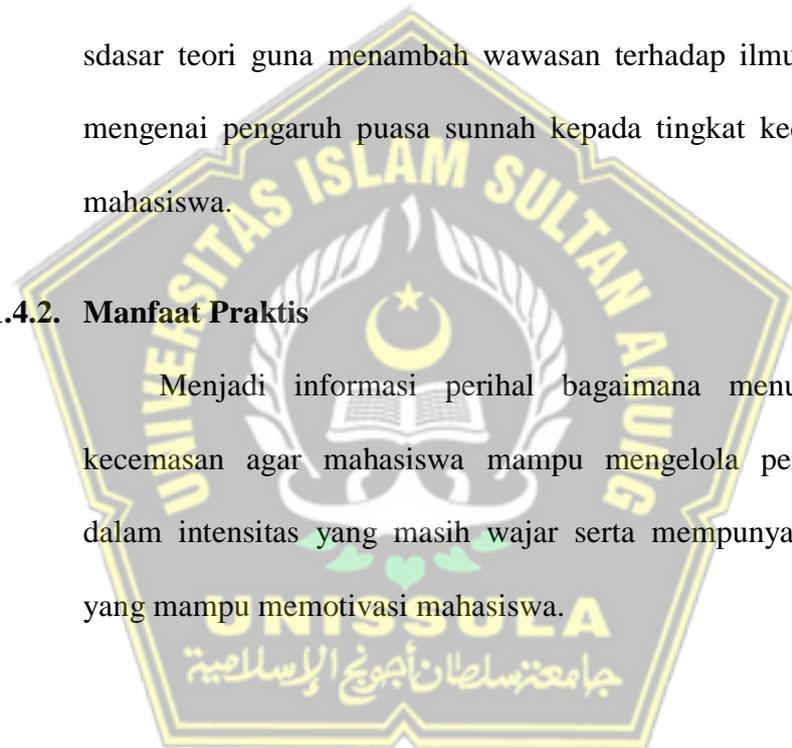
1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini mampu memberi banyak informasi dan menjadi dasar teori guna menambah wawasan terhadap ilmu pengetahuan mengenai pengaruh puasa sunnah kepada tingkat kecemasan pada mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Praktis

Menjadi informasi perihal bagaimana menurunkan taraf kecemasan agar mahasiswa mampu mengelola perasaan cemas dalam intensitas yang masih wajar serta mempunyai nilai positif yang mampu memotivasi mahasiswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan ialah kondisi patologis dimana ditemui perasaan takut, juga disertai tanda somatic, dimana menjadi tanda sistem saraf otonom mengalami hiperaktif. Kecemasan mirip dengan perasaan takut namun, memiliki fokus yang tidak terlalu spesifik, sedangkan jika ketakutan umumnya respon terhadap berbagai ancaman pribadi. Kecemasan ditemukan dengan adanya kekhawatiran perihal bahaya tak terduga dimana ditemukan di masa yang akan datang. Kecemasan diidentifikasi dengan keadaan emosional negative, dimana ditemukan firasat dan suatu somatik ketegangan, misalnya palpitasi, sulit bernapas, juga berkeringat. Kecemasan biasanya terjadi juga disertai adanya ketakutan, namun ketakutan sendiri tidak dapat terjadi jika tak disertai adanya kecemasan (Saddock & Kaplan, 2010).

Frued, pakar yang memfokuskan diri terhadap kecemasan, dapat membagi 2, yakni kecemasan objektif dan kecemasan neurotis. Kecemasan objektif ialah suatu respon realita yang terjadi terhadap adanya bahaya secara eksternal, dimana memiliki makna seperti rasa ketakutan. Freud percaya, kecemasan neurotis muncul dari konflik secara tanpa sadar pada individu. Misalnya, terdiri beberapa

tingkatan kecemasan, yakni rasa prihatin tingkat ringan sampai dengan rasa panik, dapat ditemukan berbagai jenis taraf kesadaran perihal etiologi yang menimbulkan keadaan tak menyenangkan didalam suatu individu. Individu dimana menjalani konflik internal tak jarang mengerti akan suatu hal dimana mengakibatkan timbulnya rasa cemas pada didalam dirinya, meskipun tidak dapat dijelaskan faktor-faktor yang terlibat (Yustinus, 2006).

Deskripsi umum dari kecemasan ialah "Perasaan stress atau tertekan, tidak adanya ketenangan serta berpikiran kacau disertai berbagai macam penyesalan". Dimana hal tersebut mempengaruhi tubuh sehingga tubuh menjadi rasa menggigil, produksi keringat meningkat, palpitasi, mual terasa di lambung, lemas, kurang produktif sampai banyak orang yang menggunakan jalur alternatif seperti ke alam imajinasi guna pengobatan secara sementara. Freud mengatakan bahwa, kecemasan ialah kondisi perasaan yang efektif dimana tak menyenangkan serta disertai adanya sensasi terhadap fisik untuk memberi sinyal terhadap bahaya yang akan tiba. Keadaan tak menyenangkan tersebut acapkali samar serta sulit menentukan dengan tepat, namun selalu dirasakan kecemasan tersebut. Kecemasan juga respon terjadi jika respons terhadap ketakutan tersebut digabungkan dengan stimulus dimana harusnya tak menyebabkan timbulnya kecemasan (Yustinus, 2006).

2.1.2. Aspek-aspek atau Gejala Kecemasan

Kecemasan terdiri dari 3 gejala, antara lain:

1. Gejala fisik artinya terdapat gangguan pada fisik, seperti badan terasa gemeteran, produksi keringat yang berlebihan, palpitasi, sulit dalam bernafas, pusing, mual, tangan terasa dingin, badan mengigil, sensitif, gugup, merasa gelisah, mudah pingsan, terasa lemas, seringkali BAK, serta diare
2. Gejala perilaku merupakan kecemasan dimana memberikan akibat perilaku seorang menjadikan dirinya berbeda juga menunjuk pada hal dimana tidak biasa terjadi, yakni perilaku menghindar, ketergantungan, perasaan terguncang, serta meninggalkan situasi dimana menyebabkan kecemasan muncul.
3. Gejala kognitif yakni keadaan dimana mengkhawatirkan sesuatu, keyakinan akan terjadi sesuatu yang sangat mengerikan tanpa terdapat penjelasan yang runut dan jelas, keadaan merakan terancam oleh seseorang atau insiden tertentu, rasa bingung, serta khawatir jika ditinggal dalam keadaan sendiri. Setiap individu memiliki reaksi berbeda-beda terhadap suatu stres yang didaptkannya, itupun juga dilihat dari kondisi tiap individu tersebut, dimana diantara gejala timbul tidak menimbulkan respon yang sama, atau bahkan tidak terlalu memiliki pengaruh ke beberapa orang, namun pada individu lainnya bisa menjadi

sebuah gangguan yang bedar. Tanda - tanda kecemasan, antara lain :

a. Berdebar diikuti detak jantung berdegup cepat

Kecemasan menjadi pemicu otak dalam melakukan produksi hormone adrenalin berlebihan di pembuluh darah dimana mengakibatkan detak jantung menjadi lebih cepat serta menghasilkan rasa berdebar. tetapi pada kasus lainnya ditemukan individu dimana mengalami gangguan kecemasan mengakibatkan detak jantung menjadi melambat dibanding orang normal.

b. Rasa sakit atau nyeri dada

Kecemasan dapat menghasilkan peningkatan tekanan otot di dalam rongga dada. Beberapa orang akan menghasilkan rasa sakit ataupun rasa nyeri dada, dimana acapkali didefinisikan sebagai pertanda serangan jantung yang diketahui adalah tidak. Dimana hal tersebut terkadang menyebabkan rasa panik dimana dapat memperburuk keadaan yang terjadi sebelumnya.

c. Rasa sesak napas

Saat cemas timbul, saraf-saraf impuls bereaksi secara berlebih, dimana nantinya dapat menghasilkan sesak nafas, dimana setiap tarikan nafas menjadi lebih pendek dikarenakan kehilangan udara.

d. Produksi keringat yang berlebih

Saat kecemasan timbul maka disertai kenaikan suhu tubuh. Keringat muncul tersebut diakibatkan oleh otak yang mempersiapkan rencana *fight or flight* terhadap adanya stressor.

e. Perubahan gairah atau minat dalam aktivitas seksual

f. Gangguan pola tidur

g. Tubuh terasa bergemetar

Gemetar dimana dirasakan manusia normal biasanya saat situasi yang membuatnya takut ataupun gugup, namun pada manusia dimana memiliki gangguan kecemasan, rasa gugup serta takut diekspresikan menjadi berlebihan, juga adanya rasa gemetar di kaki dan lengan, ataupun bagian anggota tubuh lainnya.

h. Tangan atau anggota tubuh lainnya lebih dingin serta mudah berkeringat.

i. Kecemasan depresi menimbulkan inspirasi serta keinginan dalam melakukan bunuh diri.

j. Gangguan kesehatan, antara lain sakit kepala berlebihan (Greene, *et al.*, 2018).

2.1.3. Patofisiologi Kecemasan

Stres terjadi pada kehidupan dapat dihubungkan dengan munculnya kecemasan. Terdapat paparan kronik bersamaan dengan

timbulnya respon adaptif melibatkan aktivasi struktur neural dimana memiliki perbedaan antara emosional juga proses kognitif terjadi pada sistem saraf pusat, dimana dilanjutkan pada sistem saraf otonom, serta *HPA axis*. Daerah di dalam dan sekitar SSP yang nantinya teraktivasi yakni area thalamus serta area limbik (amigdala dan hipokampus). Saat proyeksi langsung yang dilakukan thalamus ke amigdala ialah suatu respon dari hasil rangsangan noradrenergic dimana berasal dari *locus cereleus*. Proyeksi secara tidak langsung, dapat juga merangsang amigdala dari korteks sensorik dan korteks asosiatif. Pada korteks transisional berhubungan dengan daerah hipokampus. Kemudian, hipokampus nantinya melanjutkan stimulusnya kedalam *nucleus lateral* amigdala, yaitu *hypothalamic paraventricular nucleus* (PVN). Dimana PVN nantinya akan mengeluarkan *corticotropin releasing hormone* (CRH) guna menstimulasi pengeluaran ACTH di dalam *pituitary* dimana nantinya dilanjutkan kedalam korteks adrenal, dan produk hasilnya menghasilkan kortisol. Pada HPA akan diregulasi aktivitas stimulus amigdala dan inhibitorik dari hipokampus. PVN nantinya akan mendapatkan proyeksi noradrenergik dari *locus cereleus* serta proyeksi serotonergik dari *nucleus raphe* (Tafet & Nemeroff, 2020). Berdasarkan penelitian Abdolhossein Bastani tentang efek puasa terhadap konsentrasi dopamine, serotonin, *brain derived neutropic factor* (BDNF) dan *nerve growth factor* (NGF) didapati ternyata

puasa mempunyai pengaruh terhadap setiap konsentrasi neurotransmitter yang disebutkan. Pengaruh yang dimaksud ialah dapat meningkatkan amin, metabolit 5-HIAA di beberapa regio otak, juga peningkatan sel glial di *nucleus caudatus* dimana menjadi penyebab dopamin dan juga serotonin meningkat. Beberapa penelitian menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi jaringan dari amina dan metabolit 5-HIAA di beberapa regio otak tikus yang berpuasa. Naswood dkk, melaporkan bahwa pembatasan kalori dapat mengurangi keparahan defisit neurokimia dan disfungsi motorik pada model penyakit Parkinson. Mereka juga menunjukkan bahwa tingkat sel glial faktor neurotropik yang diturunkan dari sel glial, yang memiliki peran penting dalam kelangsungan hidup neuron dopamin, meningkat secara signifikan dalam *nucleus caudatus* monyet yang dibatasi kalori, menunjukkan peran untuk faktor ini dalam penyakit anti-Parkinson efek dari diet rendah kalori (Abdolhossein Bastani, Sadeg Rajabhi, Fatimah Kianimarkani, 2017). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pembatasan pemberian makan yang terbatas meningkatkan kadar serotonin. Jeong Won Jahng *et al* melaporkan bahwa lima minggu pembatasan makanan pada model tikus secara nyata meningkatkan kadar serotonin di hipotalamus (Jeong Won Jahng, Kim Jae Goo, Kim Hyoung Jin, et.al, 2007). Pelepasan dan pergantian serotonin dapat meningkat selama puasa. Peningkatan output oleh system

serotonergik dapat menyebabkan suasana hati yang meningkat dan sensitivitas nyeri yang berkurang. Studi pada tikus telah menunjukkan bahwa ketersediaan serotonin meningkat selama puasa. Selain itu, neurotropik yang diturunkan dari otak faktor neurotropik yang diturunkan dari otak (BDNF) yang disebabkan oleh puasa intermiten mungkin terkait dengan regulasi serotonergik pusat. Lebih jauh lagi, sebuah penelitian menunjukkan bahwa BDNF dan pensinyalan serotonergic memiliki hubungan timbal balik, di mana BDNF meningkatkan produksi dan pelepasan serotonin (Yiren Wang, Ruilin Wu, 2022).

2.1.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Kecemasan

1. Faktor Predisposisi

Stuart dan Laraia menunjukkan adanya beberapa teori dimana menjelaskan tentang ansietas, antara lain :

a. Faktor biologis.

Otak memiliki kandungan reseptor khusus untuk *benzodiazepine*. Reseptor khusus dapat memberikan bantuan dalam pengaturan ansietas. Fungsi utama penghambat GABA ialah mekanisme secara biologis dimana memiliki hubungan dengan ansietas begitu juga dengan endorfin. Ansietas dapat diikuti adanya gangguan terhadap fisik serta mengakibatkan penurunan kapasitas masing-masing individu dalam mengatasi adanya stressor.

b. Faktor psikologi

1) Pandangan psikoanalitik.

Ansietas ialah perseteruan emosi dimana terdapat 2 elemen, yaitu kepribadian dan juga superego. Kepribadian sendiri mewakili adanya insting serta impuls primitif, sedangkan superego merefleksikan hati nurani yang dikendalikan adanya norma-norma budaya yang dimiliki.

2) Pandangan interpersonal.

Ansietas juga muncul dengan perasaan takut terhadap tiadanya penerimaan maupun penolakan secara interpersonal terhadap sesuatu hal. Memiliki kaitan juga dengan perkembangan terhadap trauma, misalnya perpisahan juga kehilangan, dimana memicu timbulnya kelemahan secara spesifik. Terutama individu dimana merasa harga dirinya rendah, mudah dalam merasakan perkembangan ansietas menjadi lebih berat.

3) Pandangan perilaku.

Kecemasan ialah hasil rasa putus harapan yang berarti sesuatu dimana merusak kemampuan individu dalam menggapai suatu tujuan yang diidamkannya. Ahli dalam perilaku menilai sebagai motivasi dalam belajar dilihat dari hasrat internal guna menghindari rasa sakit.

c. Sosial budaya

Kecemasan ialah hal wajar pada keluarga. Terdapat beberapa hal yang tumpang tindih antara gangguan kecemasan dengan depresi. Kecemasan dapat dipengaruhi dikarenakan faktor ekonomi serta faktor pendidikan.

2. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi antara lain:

- a. Ancaman kepada integritas diri individu dimana menyebabkan perubahan fungsi fisiologis di masa yang akan datang ataupun penurunan kemampuan dalam melakukan keseharian aktivitasnya.
- b. Ancaman kepada sistem diri dimana mengancam identitas individu, harga diri, juga fungsi secara sosial (Yusuf, *et al.*, 2015).

Terdapat 3 teori psikologi etiologi kecemasan, antara lain :

a. Teori psikoanalitik

Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan pertanda terdapat bahaya dimana tak disadari. Pada kecemasan dapat dilihat menjadi suatu permasalahan psikis diantara kemauan agresif yang tak disadari dengan ancaman datang secara berbarengan dimana didapatkan dari superego ataupun kenyataan secara eksternal. Respon dari sinyal, nantinya ego membentuk mekanisme suatu

pertahanan guna sebagai pencegahan pikiran maupun perasaan dimana tak dapat diterima kebawah alam kesadaran.

b. Teori perilaku

Teori perilaku didefinisikan bahwa suatu kecemasan ialah respon terkondisi sesuai adanya stimulus secara spesifik dari lingkungan. Dimana individu akan mendapatkan suatu stimulus sebagai stimulus yang tidak disenangi, oleh karena itu nantinya dapat menimbulkan kecemasan. Lalu, setelah berulang kali terjadi maka telah menjadi suatu kebiasaan guna menghindari stimulus tersebut.

c. Teori eksistensial

Teori ini mengenai kecemasan menyeluruh, diketahui tidak terdapat stimulus dalam suatu perasaan cemas dimana bersifat kronik. Inti konsepnya ialah seseorang mengalami perasaan kehidupan di dunia ini tanpa adanya tujuan. Kecemasan ialah respon terhadap adanya persepsi suatu kehampaan yang disebutkan (Saddock & Kaplan, 2010).

Dilihat dari aspek biologis, terdapat berbagai kemungkinan etiologi kecemasan lainnya yakni:

1) Sistem saraf otonom (SSO)

Stimulasi dari SSO dapat mengakibatkan berbagai gejala, yakni: kardiovaskuler (takikardi), respirasi (takipneu), muskular (sakit kepala), serta gastrointestinal (diare). Sistem saraf otonom seseorang yang memiliki gangguan kecemasan, utamanya ialah gangguan panik, dapat memperlihatkan tonus simpatik yang meningkat, dapat beradaptasi secara lambat terhadap stimulus yang datang berulang, serta beradaptasi secara berlebihan terhadap stimulus yang memiliki intensitas tingkat sedang.

2) Neurotransmitter

Terdapat 3 neurotransmitter paling utama berhubungan dengan kecemasan, didapatkan dari suatu penelitian tentang respon terhadap terapi menggunakan obat, antara lain:

a) Norepinefrin

Gejala kronik pada seseorang dengan kecemasan, seperti serangan panik, ketakutan, insomnia, serta aktivitas otonomik yang meningkat, juga ditemukan fungsi noradrenergic yang meningkat. Peran epinefrin dalam gangguan kecemasan ialah seseorang mungkin mempunyai

suatu sistem noradrenergik dimana tanpa diregulasi dengan baik juga diikuti adanya ledakan aktivitas di beberapa waktu.

b) Serotonin

Penelitian tentang fungsi 5-hydroxytryptamine (5-HT) pada gangguan kecemasan memberi hasil berbeda pada masing-masing individu, oleh karena itu pola abnormalitas juga belum mampu untuk dijelaskan dengan baik.

c) Gamma-Aminobutyric Acid (GABA)

Fungsi GABA dalam gangguan kecemasan ditopang kuat dengan adanya efikasi dari obat benzodiazepine, dimana efektif mengatasi gangguan kecemasan. Jenis obbat-obatan tersebut dapat memberikan peningkatan aktivitas GABA di reseptor GABA tipe A (Saddock & Kaplan, 2010).

2.1.5. Pengukuran Kecemasan

Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) merupakan kuesioner dimana dipakai dalam mengukur suatu gejala dimana berhubungan dengan kecemasan. Pada kuesioner ZSAS dirancang guna menncatat ada tidaknya kecemasan serta menilai tingkat kuantitas kecemasan. Zung sendiri telah melakukan evaluasi validitas juga reliabilitas, dan didapatkan hasil baik. Konsistensi internal pada sampel psikiatrik

juga non-psikiatrik adekuat dengan hubungan seluruh pertanyaan diajukan serta uji reliabilitas dengan hasil benar. *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) menitikberatkan kepada keluhan somatik dimana sebagai wakil dari tanda-tanda kecemasan. Kuesioner Zung terdapat 20 jenis pertanyaan, dimana terdiri atas lima pernyataan positif serta 15 pernyataan negatif dimana masing-masing mendeskripsikan tanda-tanda-tanda kecemasan (Videbeck & Sheila, 2012).

Setiap buah pertanyaan ditujui sesuai frekuensi serta durasi gejala: jarang, tak pernah sama sekali, kadang-kadang, sering, serta selalu mengalami gejala. Rata-rata total skoring setiap pertanyaan yakni maksimal 80 dan minimal 20, dimana skoring dengan hasil tinggi menandakan taraf kecemasan yang meningkat. *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) sudah dipergunakan di berbagai negara sebagai suatu alat skrining kecemasan. Kuesioner Zung seringkali dipergunakan guna menilai kecemasan selama dan sesudah individu menerima pengobatan terhadap gangguan kecemasan (Loretz, 2005).

2.1.6. Paramater atau Tingkat Kecemasan

Tingkat atau taraf kecemasan dibagi menjadi 4, yakni:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan tingkat ringan berkaitan terhadap ketegangan kejadian kehidupan yang dialami sehari-hari. Taraf kecemasan tingkat ini menyebabkan persepsi menjadi lebar, juga seseorang

akan lebih waspada. Seseorang menjadi berkeinginan untuk belajar dimana mampu menghasilkan suatu pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan Sedang

Taraf ini, terdapat penurunan lahan persepsi terhadap lingkungan, dimana seseorang menjadi lebih fokus terhadap kejadian penting pada saat itu, serta mengabaikan hal lainnya.

c. Kecemasan Berat

Taraf tingkat ini, menjadikan persepsi lebih kecil dan sempit, seseorang nantinya hanya akan memikirkan hal-hal kecil serta mengabaikan hal lainnya, seseorang sudah tak dapat berfikir secara berat serta membutuhkan arahan/tuntunan lebih banyak.

d. Panik

Di tingkat ini, suatu persepsi telah terganggu, akibatnya seseorang tak dapat lagi mengendalikan diri serta tak bisa melakukan apapun walaupun telah diberikan arahan.

Kriteria tingkat kecemasan pada penelitian saat ini ialah :

- a. Tingkat kecemasan panik, bila nilai skor kecemasan 75-80
 - b. Tingkat kecemasan berat, bila nilai skor kecemasan 60-74
 - c. Tingkat kecemasan sedang, bila nilai skor kecemasan 45-59
 - d. Tingkat kecemasan ringan, bila nilai skor kecemasan 20-44
- (Sundeen & Stuart, 1998).

2.2. Puasa Senin Kamis

2.2.1. Pengertian Puasa Senin Kamis

Puasa menurut KBBI yakni menghindari makan, minum dan hal lainnya secara sengaja (terutama berhubungan dengan keagamaan). Ibadah puasa tidak hanya diketahui pada kepercayaan Islam, tetapi pada ajaran agama lainnya juga. Puasa ialah sejenis amalan umum dan dianjurkan seluruh agama. Dari sudut pandang ilmu, melakukan puasa dilihat sebagai pembatasan mengonsumsi sesuatu, terdapat 2 jenis batasan dimana pengaruh kesehatan fisik serta kondisi gizi dari seseorang yang sedang puasa menjadi sangat berbeda, yakni: Batasan konsumsi zat gizi dalam makanan dan juga batasan mengonsumsi air atau mineral (Sediaoetama, 1990).

Puasa pada bahasa arab adalah *ash-shiyam*, dimana memiliki arti menahan diri dari melakukan perbuatan tertentu. Sedangkan puasa menurut *syari'iyah* adalah “menahan diri dari makan, minum, serta bersetubuh bersama perempuan (istri) sejak terbit (fajar hingga terbenam matahari), dan hanya karena berharap akan (ridha) Allah serta menyiapkan diri untuk selalu dapat bertaqwa kepada-Nya, takut kepada-Nya serta melatih kehendak dari tipu daya hawa nafsu” (Imam, 2004).

Sulaiman Rasjid di dalam buku Fiqh Islam menyebutkan bahwa puasa atau *shaumu*, dalam Bahasa Arab, artinya menahan dari sesuatu hal, yakni makan, tidur, bicara, serta lainnya. Sedangkan,

berdasarkan istilah, puasa ialah menahan dari segala macam sesuatu, selama satu hari dari terbit fajar hingga terbenam matahari disertai niat serta berbagai macam syarat.

Puasa sunnah ialah puasa dimana dilakukan diluar puasa saat Ramadhan. Bersifat sunnah dimana bila dilakukan menerima pahala serta bila tidak dilakukan tak menimbulkan dosa. Menurut beberapa ulama, cara melakukan puasa sunnah tidak terdapat beda dengan puasa wajib, akan tetapi hanya berbeda di niatnya. Berbagai puasa sunnah yang didapatkan, puasa Senin dan Kamis ialah contohnya. Puasa sunnah ini dilakukan pada hari Senin dan Kamis, untuk adab, waktu, serta tata cara melakukan puasa tak terdapat perbedaan dengan puasa saat bulan Ramadhan (Susetya & Wawan, 2008).

Sehingga disimpulkan, bahwa puasa ialah menunda diri dari suatu hal dimana dapat membatalkan puasa, dilakukan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat hanya karena Allah SWT. Oleh karena itu, seseorang yang melakukan puasa sunnah seharusnya melakukannya dengan sungguh dan benar. Sesungguhnya tidak terdapat suatu hal pun di dunia dimana mampu disembunyikan oleh karena ulah manusia dari pengelihatannya Allah SWT. Saat melaksanakan puasa sunnah, tidak hanya dilakukan sebagai kebiasaan atau kegiatan tidak makan maupun minum, akan tetapi juga sebagai bentuk berserah diri seseorang kepada tuhan. Oleh karena itu, ia mampu mengendalikan hawa nafsu, menghindari diri dari

segala perbuatan jahat dan keji serta kemaksiatan dimana membawa kedalam kemudhorotan. Karena diketahui orang yang menahan makan, serta minum akan tetapi tetap melakukan perbuatan dimana dilarang agama, sama dengan tak adanya guna berpuasa (El-Hamdy, 2010).

2.2.2. Hikmah Puasa

Puasa adalah sebuah ibadah yang didalamnya terkandung berbagai manfaat yang dapat diambil dan dipelajari oleh umat islam. Bukan hanya dari segi spiritual melainkan dapat dilihat dari aspek lain Aspek yang dapat diambil dari berpuasa yakni sebagai berikut :

1. Mencegah penyakit

Penyakit terlalu berlebihan berat badan disebut juga dengan penyakit obesitas. Hal tersebut dikarenakan seseorang selalu mengonsumsi makanan serta minuman yang lebih dari batas wajar bagi tubuh dan kurangnya aktivitas yang dijalankan oleh seseorang sehingga seseorang dapat terkena penyakit obesitas.

2. Ketenangan jiwa

Seseorang yang berpuasa akan memiliki hati yang lebih tenang, hal tersebut dikarenakan ketika seseorang berpuasa maka akan diajarkan untuk selalu ikhlas dan mengharapkan ridho dari Sang Pencipta yakni Allah Subhanahu Wata'ala dimana hal tersebut dapat dilatih ketika seseorang menjalankan ibadah puasa.

3. Mengobati penyakit

Ketika seseorang menjalankan ibadah puasa, maka seseorang dapat membuat tubuhnya sendiri menjadi lebih sehat, hal tersebut dikarenakan racun dalam tubuh akan dibuang ketika seseorang berpuasa dan akan membuat tubuh seseorang menjadi lebih baik serta optimal.

4. Mempertajam kecerdasan

Di saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, maka usus akan beristirahat dan sari makan akan berkurang. Sehingga beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu sebabnya darah yang terdapat di dalam otak tak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Saat itulah pikiran akan merasa senang dan segar. Dan dengan menggunakan pikiran yang jernih dan segar, kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat.

5. Puasa sebagai wujud syukur

Puasa merupakan salah satu bentuk ibadah berupa mewujudkan rasa syukur kepada Sang Pencipta, Hal tersebut diebabkan karena ketika seseorang menjalankan ibadah maka seseorang telah diberikan nikmat oleh Allah Subhanahu Wata'ala untuk menikmati manisnya iman sehingga seseorang dapat lebih dekat dengan Allah Subhanahu Wata'ala.

6. Merasakan kehadiran Allah

Puasa ialah sarana untuk menguji ketaatan dan amanah seorang muslim kepada Allah SWT . Karena, puasa ialah ibadah yang khusus berbeda dengan ibadah lain dimana hanya Allah Subhanahu Wata'ala serta seorang hamba yang menjalankan ibadah puasa yang mengetahui hal tersebut. Seseorang dapat berpura-pura menjalankan ibadah puasa akan tetapi ternyata tidak. Apabila seseorang dapat menjalankan amanah untuk berpuasa maka ia akan mendapatkan pahala khusus yang akan diberikan oleh Allah SWT, hanya Allah yang tau seberapa besar pahala yang akan diberikan kepada seorang hamba yan sudah berpuasa, menahan diri hanya untuk mendapatkan ridha dari Sang Pencipta. (Robiyati, 2019).

2.2.3. Hubungan Puasa Senin Kamis dengan Kecemasan

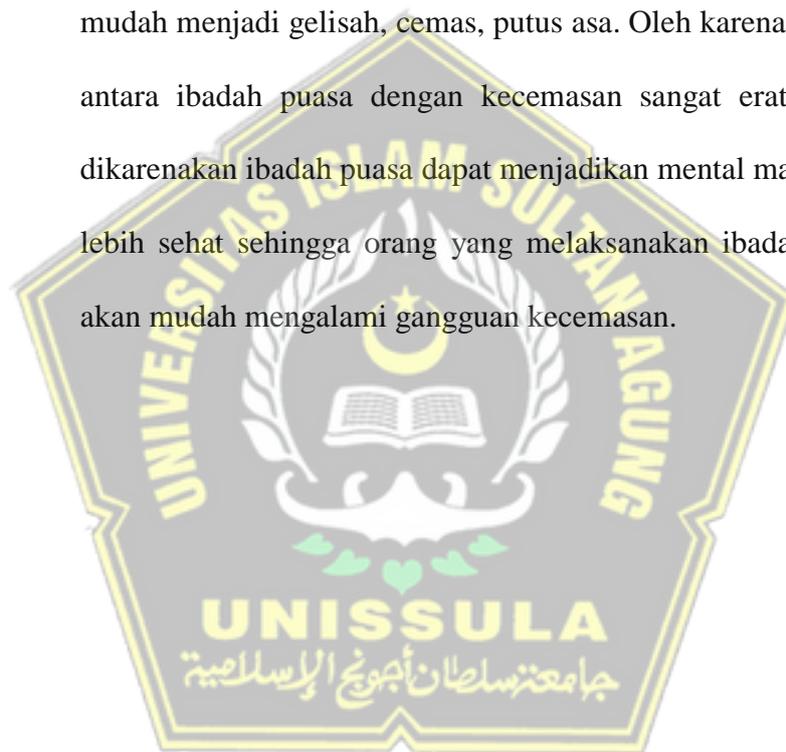
Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Alan Cott pada pasien yang memiliki gangguan dalam kejiwaan yang berada di rumah sakit Grece Square New York mendaapti hasil bahwa pasien gangguan jiwa mampu sehat dari gangguan dengan menjalankan terpai yakni berpuasa. Puasa juga dikenal mampu unuk menjadikan seseorang dapat memiliki sifat qana'ah ataupun dikenal dengan sifat terpuji. Seseorang yang mempunyai sifat tersebut akan selalu bersyukur dengan ketetapan yang telah Allah SWT berikan baik itu banyak maupun sedikit. Seseorang tidak akan mudah merasa putus asa serta

gelisah karena dengan berpuasa seseorang akan merasa lebih tenang dan ikhlas, Hal tersebut dikarenakan seseorang yang menjalankan ibadah puasa mampu membuat keimanan serta ketaqwaan kepada Allah SWT menjadi semakin meningkat sehingga seseorang akan dapat memiliki sifat sugestif, responsif, dan semakin dekat secara batin dengan Allah SWT. Hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi mudah untuk menerima hidayah dari Allah SWT (Sipriani, 2021).

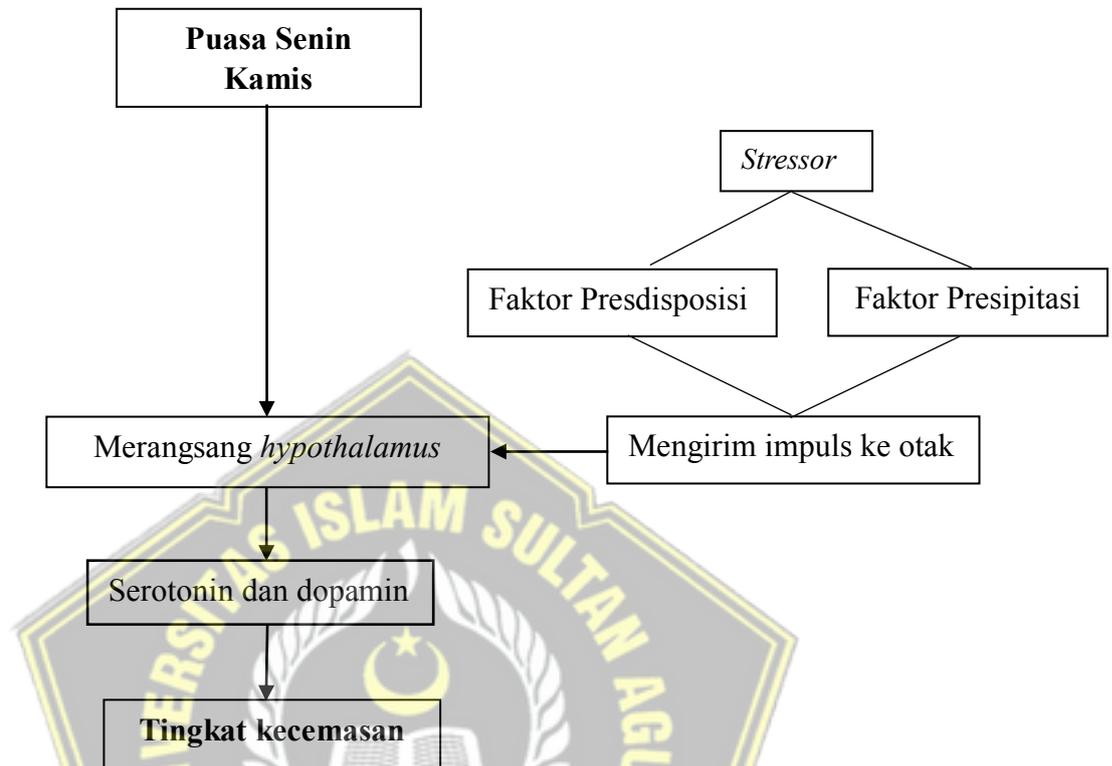
Pada dasarnya, puasa merupakan ibadah yang bertujuan untuk menahan diri dari hal yang dapat membatalkan puasa. Hal ini mirip dengan tujuan dari psikoterapi behaviorial yang menegaskan terhadap perubahan perilaku pada pasien. Ketika seseorang berpuasa maka dia akan dilatih untuk menjadi seseorang yang disiplin yakni sahur dan berbuka tepat waktu serta diajarkan untuk menahan hal negatif yang dapat menjadikan seseorang memiliki sifat yang lebih baik. (Triyani, 2012).

Kejujuran adalah hal terpenting ketika seseorang menjalankan ibadah puasa, baik jujur kepada diri sendiri, kepada orang lain, maupun kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Seseorang yang mengetahui apakah dia berpuasa ataupun tidak hanyalah dirinya sendiri dan Allah SWT, seseorang dapat berbohong serta mengatakan dia berpuasa akan tetapi Allah mengetahui apakah seseorang itu berpuasa ataukah tidak. Puasa adalah hubungan

ataupun interaksi khusus antara seorang hamba dengan Sang Pencipta dikarenakan ketika seseorang berpuasa dia akan merasa semakin dekat dengan Allah SWT. Puasa memiliki tujuan untuk membuat seorang hamba dekat dengan Sang Pencipta, hal tersebut dapat menjadikan manusia selalu berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan serta menjauhi apa yang dilarang dan tidak mudah menjadi gelisah, cemas, putus asa. Oleh karena itu, hubungan antara ibadah puasa dengan kecemasan sangat erat, hal tersebut dikarenakan ibadah puasa dapat menjadikan mental manusia menjadi lebih sehat sehingga orang yang melaksanakan ibadah puasa tidak akan mudah mengalami gangguan kecemasan.



2.3. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

2.4. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

2.5. Hipotesis

Berdasarkan beberapa teori dan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh puasa senin kamis terhadap tingkat kecemasan mahasiswa fakultas kedokteran unissula angkatan 2020, 2021, dan 2022.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

Untuk jenis penelitian yang dipakai ialah penelitian observasional, sedangkan rancangan penelitian yang akan dipakai dalam penelitian ini ialah uji korelasional yang membahas mengenai derajat keeratan hubungan antara dua atau lebih variabel pengamatan.

3.2. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

3.2.1. Variabel Penelitian

Variabel yang ada pada penelitian ini ialah :

3.2.1.1. Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini ialah puasa senin kamis.

3.2.1.2. Variabel terikat

Variabel terikat pada penelitian ini ialah tingkat kecemasan.

3.2.2. Definisi Operasional

3.2.2.1. Puasa Senin Kamis

Puasa berdasarkan istilah berarti “menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkannya (makan, minum, dan hawa nafsu) selama 1 hari, mulai dari terbitnya fajar sampai dengan matahari terbenam atau dari adzan subuh sampai adzan maghrib berkumandang dengan niat

karena Allah Subhanahu Wata'ala. Sedangkan Puasa senin dan kamis merupakan puasa sunnah yang dijalankan pada hari senin dan kamis.

Untuk intensitas puasa senin kamis diukur dengan parameter sebagai berikut :

Tabel 3.1 Interval Skala Intensitas Puasa Senin Kamis

Parameter	Kategori
Dalam 1 bulan puasa 6 hingga 8 kali	Intensitas tinggi
Dalam 1 bulan puasa 3 hingga 5 kali	Intensitas sedang
Dalam 1 bulan puasa 1 hingga 2 kali	Intensitas rendah

Skala : Ordinal

3.2.2.2. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan ialah keadaan patologis yang dicirikan dengan perasaan takut yang disertai dengan tanda yang menunjukkan aktivitas saraf otonom yang berlebihan.

Untuk mengukur dari tingkat kecemasan menggunakan sebuah skala. Pada penelitian kali ini akan menggunakan skala *Zung Self-Assessment Anxiety Scale (ZSAS)*, yang mencakup 20 pertanyaan. Kategori setiap interval ialah

sebagai berikut:

Tabel 3.2 Interval Skala Tingkat Kecemasan

Parameter	Kategori
Skor kecemasan 75-80	Tingkat kecemasan panik
Skor kecemasan 60-74	Tingkat kecemasan berat
Skor kecemasan 45-59	Tingkat kecemasan sedang
Skor kecemasan 20-44	Tingkat kecemasan ringan

Skala : Ordinal

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

3.3.1.1. Populasi Target

Populasi target penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2020, 2021, dan 2022.

3.3.1.2. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi.

3.3.2. Sampel

Sampel ialah sebagian kecil dari jumlah karakteristik yang terdapat dalam sebuah populasi. Jika populasi besar serta tidak memungkinkan peneliti untuk mendalami semua yang ada dalam populasi tersebut, contohnya dikarenakan adanya keterbatasan waktu, dana, serta, maka seorang peneliti mampu untuk memakai sampel yang telah diambil dari sebuah populasi (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti memakai rumus solvin, pada taraf kesalahan 10% di antara 492 siswa. Pengambilan sampel dilaksanakan memakai rumus solvin dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = N / 1 + Ne^2$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Batas toleransi error

$$\begin{aligned} n &= N / 1 + Ne^2 \\ &= 492 / 1 + 492 (10\%)^2 \\ &= 492 / 5,92 \\ &= 83,10 \rightarrow 83 \end{aligned}$$

3.3.2.1. Kriteria Inklusi

a. Mahasiswa aktif fakultas kedokteran UNISSULA program studi kedokteran umum angkatan 2020, 2021, dan 2022.

b. Mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

3.3.2.2. Kriteria Eksklusi

a. Mahasiswa fakultas kedokteran UNISSULA program studi kedokteran umum angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang pernah ke psikolog.

3.3.3. Teknik *Sampling*

Teknik pengambilan sampe dimana nantinya digunakan dalam penelitian ialah *Stratified Random Sampling*. *Stratified Random*

Sampling ialah teknik pengambilan sampel dengan melihat dari suatu tingkatan (strata) pada suatu elemen populasi. Sehingga sampel penelitian ini ialah mahasiswa fakultas kedokteran UNISSULA angkatan 2020, 2021, dan 2022.

3.4. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian ialah sebuah sarana yang dipakai oleh seorang peneliti untuk membuat data menjadi terkumpul supaya dapat memudahkan pekerjaannya, hasil yang lebih baik, dan lebih tertata dalam arti lebih akurat, lengkap, serta sistematis. Instrument serta bahan yang akan dipakai dalam penelitian ini ialah kuesioner tentang puasa sunnah senin kamis dan pengukuran tingkat kecemasan dengan memakai *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS).

3.5. Cara Penelitian

3.5.1. Pelaksanaan Penelitian

Menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Jumlah responden sebanyak 83 orang dengan menggunakan *Stratified Random Sampling*. Sampel penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi. Setelah itu, responden memperoleh penjelasan (informed consent) tentang prosedur penelitian yang nantinya akan dilakukan. Lalu responden mengisi kuesioner yang diberikan peneliti tentang intensitas puasa dan tingkat kecemasan yang diukur memakai *Zung Self-Rated Anxiety Scale* (ZSAS)

kemudian dikumpulkan seluruh data dari hasil kuesioner sehingga semua data dapat dianalisis.



3.6. Alur Penelitian



Gambar 3.1. Alur Penelitian

3.7. Tempat dan Waktu Penelitian

3.7.1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Prodi Kedokteran Umum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

3.7.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada Mei 2023.

3.8. Analisis Data

Menggunakan dua analisis yaitu :

1. Analisis univariat digunakan untuk menampilkan presentase dan frekuensi dari tiap variabel.
2. Analisis bivariat dipakai untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel. Analisis pada penelitian ini memakai program komputer yang berguna untuk mengetahui hubungan kedua variabel yakni hubungan puasa sunnah senin kamis dengan tingkat kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA. Teknik analisis statistik yang dipakai pada penelitian ini adalah uji *Spearman*.

Uji *Spearman* dipakai untuk menganalisis terdapat sebuah hubungan antara variabel, jika terdapat sebuah hubungan maka seberapa berpengaruh hubungan tersebut. Korelasi spearman rank dipakai untuk mencari ataupun menguji signifikansi hipotesis asosiatif apabila tiap-tiap variabel yang dihubungkan memiliki bentuk yang bersifat ordinal, serta sumber data antar variabel tidak wajib sama.

Uji korelasi rank Spearman memakai rumus sebagai berikut:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum di^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

r_s = nilai korelasi spearman rank

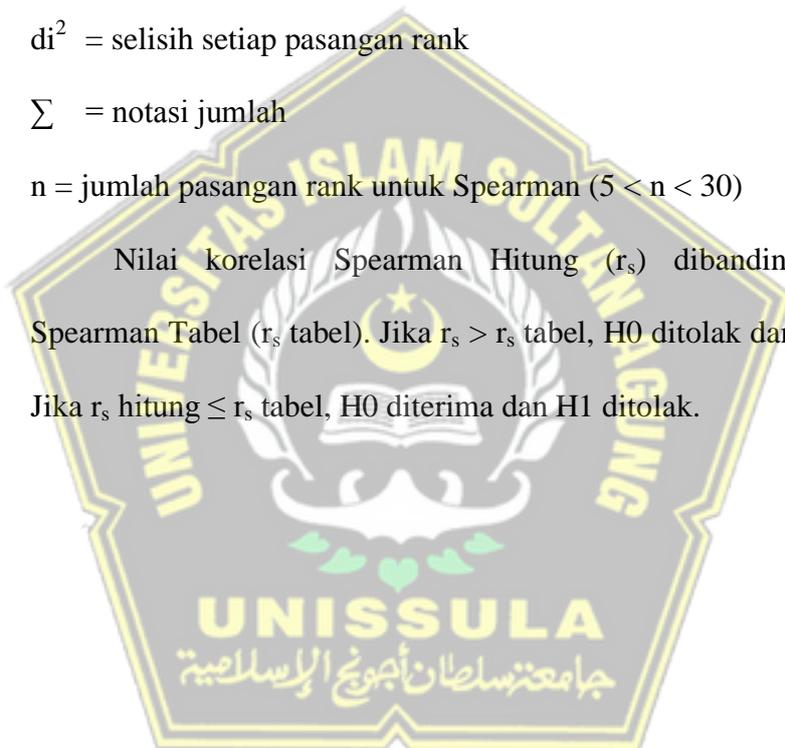
di^2 = selisih setiap pasangan rank

\sum = notasi jumlah

n = jumlah pasangan rank untuk Spearman ($5 < n < 30$)

Nilai korelasi Spearman Hitung (r_s) dibandingkan dengan Spearman Tabel (r_s tabel). Jika $r_s > r_s$ tabel, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Jika r_s hitung $\leq r_s$ tabel, H_0 diterima dan H_1 ditolak.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan teknik observasional dengan jumlah responden 121 mahasiswa Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Program Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022. Mahasiswa yang dikeluarkan berjumlah 27 orang karena pernah datang ke psikolog. Terdapat 94 mahasiswa yang masuk dalam penelitian ini terdiri dari 58 (61,7%) mahasiswa memiliki jenis kelamin perempuan dan 36 (38,3%) mahasiswa mempunyai jenis kelamin laki-laki.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data hasil temuan penelitian berdasarkan tiap variabel penelitian. Dimana variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada Mahasiswa kedokteran angkatan 2020, 2021 dan 2022. Dan variabel bebas yaitu intensitas puasa senin kamis .

Tabel 4.1. Derajat Intensitas Puasa Senin Kamis Mahasiswa FK Unissula Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022.

Karakteristik	Jumlah (n=94)	Frekuensi (%)
Intensitas rendah	58	61.7
Intensitas sedang	18	19.1
Intensitas tinggi	18	19.1

Tabel 4.2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa FK Unissula Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022.

Karakteristik	Jumlah (n=94)	Frekuensi (%)
Tidak cemas	6	6.4
Tingkat kecemasan ringan	83	88.3
Tingkat kecemasan sedang	4	4.3
Tingkat kecemasan berat	1	1.1
Tingkat kecemasan panik	0	0.0

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dipakai untuk menentukan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebas, analisis ini memakai uji Korelasi *Spearman*.

Data yang sudah didapatkan diolah dengan perangkat lunak IBM Statistic SPSS versi 25. Hasil analisis menggunakan crosstab di SPSS menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 51 orang memiliki intensitas puasa senin kamis yang rendah sedangkan mahasiswa yang memiliki intensitas puasa tinggi lebih kecil hanya sebanyak 15 orang. Terdapat 1 mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat dan 4 mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang memiliki intensitas puasa senin kamis rendah.

Tabel 4.3. Hasil Crosstab dan Hasil Uji Spearman

Intensitas Puasa Senin Kemis	Tingkat Kecemasan					Total	Nilai p	Korelasi
	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat	Panik			
Rendah	2	51	4	1	0	58	0,016	-0,249
Sedang	1	17	0	0	0	18		
Tinggi	3	15	0	0	0	18		
Total	6	83	4	1	0	94		

Hasil uji *Spearman* menunjukkan bahwa puasa senin kamis berhubungan secara signifikan dengan tingkat kecemasan ($p < 0,05$)

dengan korelasi rendah dan berhubungan negatif dimana semakin tinggi intensitas puasa maka semakin rendah tingkat kecemasan.

4.2. Pembahasan

Penelitian ini didapatkan bahwa jumlah responden adalah 94 Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Program Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022 yang telah memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi. Dan data berdasarkan jenis kelamin yaitu untuk berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 36 mahasiswa (38,3%) sedangkan yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 58 mahasiswa (61,7%).

Hasil mengenai intensitas puasa senin kamis pada mahasiswa paling tinggi ditempati oleh intensitas rendah yaitu 58 mahasiswa (61,7%), diikuti oleh intensitas sedang dan tinggi masing-masing terdapat 18 mahasiswa (19,1%).

Pada penelitian ini juga didapati bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula yang melakukan puasa senin kamis paling tinggi yaitu pada kecemasan ringan yaitu 83 mahasiswa (88,3%), kemudian tingkat kecemasan sedang 4 mahasiswa (4,3%), diikuti oleh tingkat kecemasan tinggi 1 mahasiswa (1,1%), dan tingkat kecemasan panik 0 mahasiswa (0,0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA tingkat kecemasan relatif tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Andreas pada tahun 2011 yang menyebutkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura didapatkan data bahwa 56,6%

mahasiswa mengalami tanda-tanda kecemasan, mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan yaitu 35,9%, kecemasan sedang sebesar 17,5% serta kecemasan berat menempati posisi paling sedikit yaitu sebesar 3,2%.

Hal tersebut juga didukung pendapat dari oleh Thinagar & Wayan pada tahun 2017 di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menyebutkan bahwa 23,1% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 76,9% mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan sedang, serta tidak ada mahasiswa kedokteran yang merasakan tingkat kecemasan yang berat (Thinagar & Wayan, 2017).

Kecemasan pada mahasiswa timbul disebabkan oleh adanya respon terhadap kondisi stres ataupun sebuah permasalahan. Stressor pada mahasiswa akan membuat sistem limbik khususnya amygdala akan menjadi aktif bekerja yang akan berkaian dengan sistem yang mengatur tentang emosi pada seseorang. Stimulasi saraf yang ditimbulkan oleh amygdala akan diteruskan masuk kedalam hypothalamus dan kemudian akan merangsang dari respon hormon. Hypotalamus dapat membuat lepasnya hormon CRF (*Corticotropin Releasing Factor*) yang dapat merangsang dari hypofisis untuk membuat hormon ACTH (*Adenocorticotropin Hormone*) menjadi lepas kemudian akan keluar masuk menuju darah. Hormon ACTH akan merangsang dari glandula adrenal (Saddock & Kaplan, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Abdolhossein Bastani terkait dengan pengaruh puasa terhadap konsentrasi dopamin, serotonin, *brain derived neutropic factor* (BDNF) serta *nerve growth factor* (NGF)

menjelaskan bahwa puasa mempunyai pengaruh terhadap setiap neurotransmitter. Pengaruh yang disampaikan yakni puasa mampu untuk membuat amin, metabolit 5-HIAA pada bagian dari otak menjadi meningkat dan mampu untuk membuat sel glial yang terdapat pada *nucleus caudatus* juga meningkat yang menimbulkan dopamin dan serotonin yang juga meningkat (Abdolhossein Bastani, Sadeg Rajabhi, Fatimah Kianimarkani, 2017). Apabila kadar dopamin serta serotonin meningkat maka mampu untuk membuat tingkat kecemasan menjadi turun. Kecemasan juga berkaitan dengan bagian otak lain seperti prefrontal cortex, anterior cingulate cortex, serta amygdala. Prefrontal cortex berperan dalam mekanisme berpikir, kepribadian, serta kebiasaan dari seseorang. Amygdala serta anterior cingulate cortex berhubungan dengan rasa negatif yang timbul, pengendalian emosi dimana mampu membuat seseorang timbul perasaan putus asa, bersalah, sedih, cemas, gugup, dan mudah marah (Cheng, *et al.*, 2016). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pembatasan pemberian makan yang terbatas meningkatkan kadar serotonin. Jeong Won Jahng *et al* melaporkan bahwa lima minggu pembatasan makanan pada model tikus secara nyata meningkatkan kadar serotonin di hipotalamus (Jeong Won Jahng, Kim Jae Goo, Kim Hyoung Jin, *et.al*, 2007). Pelepasan dan pergantian serotonin dapat meningkat selama puasa. Peningkatan output oleh system serotonergik dapat menyebabkan suasana hati yang meningkat dan sensitivitas nyeri yang berkurang. Studi pada tikus telah menunjukkan bahwa ketersediaan serotonin meningkat selama puasa. Selain itu,

neurotropik yang diturunkan dari otak faktor neurotropik yang diturunkan dari otak (BDNF) yang disebabkan oleh puasa intermiten mungkin terkait dengan regulasi serotonergik pusat. Lebih jauh lagi, sebuah penelitian menunjukkan bahwa BDNF dan pensinyalan serotonergic memiliki hubungan timbal balik, di mana BDNF meningkatkan produksi dan pelepasan serotonin (Yiren Wang, Ruilin Wu, 2022). Pada penelitian yang dilakukan Elisa Berthelot *et al* menunjukkan bahwa intervensi puasa mungkin mempunyai efek positif pada kecemasan, depresi dan penurunan indeks massa tubuh tanpa meningkatkan kelelahan (Elisa Berthelot, Daniel Etchecopar-Etchart, Dimitri Thellier, et.al, 2021).

Penyebab kecemasan di mahasiswa mampu didapatkan dari sumber kehidupan akademik seorang mahasiswa, khususnya apabila terdapat tekanan dari luar maupun tekanan dari dalam diri. Rasa takut, khawatir, dan kegelisahan yang tidak wajar yang akhirnya menimbulkan kecemasan, serta kecemasan tersebut mampu membuat dampak terhadap berubahnya perilaku dari seseorang, seperti mengasingkan diri dari teman dan lingkungan sekitar, sulit berkonsentrasi, sulit makan, lebih cepat tersinggung, sulit mengendalikan amarah, sensitif, dan insomnia. Hal tersebut tentunya dapat mempengaruhi mahasiswa pada kehidupan kuliah maupun sosialnya (Amin, A, Sai Sailesh, Soumya Mishra, 2016).

Berdasarkan penelitian juga didapatkan bahwa terdapat hubungan antara puasa senin kamis dengan tingkat kecemasan ($p < 0,05$), dimana semakin tinggi intensitas puasa maka semakin rendah tingkat kecemasan

pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA Program Studi Kedokteran Umum Angkatan 2020, 2021 dan 2022. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Alan Cott di rumah sakit Grece Squere New York yang menyebutkan bahwa pasien gangguan jiwa dapat sembuh dengan terapi puasa. Hal ini dikarenakan puasa menumbuhkan sifat terpuji pada seseorang serta membuat seseorang merasa tidak gelisah dan putus asa serta semakin dekat secara ruhaniah dengan Allah SWT. Hal tersebut menjelaskan bahwa dengan menunaikan ibadah puasa maka seseorang yang beriman dapat meningkatkan derajat keimanan dan ketakwaan pada Allah SWT sebab jiwanya bertambah sugestif, responsif, serta semakin dekat secara batin dengan Allah Subhanahu Wata'ala sehingga akan terhindar dari rasa cemas, gelisah, dan putus asa (Sipriani, 2021).

Hal tersebut dikuatkan oleh penelitian yang dilaksanakan oleh (Amin, A, Sai Sailesh, Soumya Mishra, 2016) yang menjelaskan bahwa puasa memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, stress, depresi dan mental. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Khairul diketahui bahwa sebagian besar responden dengan intensitas puasa sunnah rendah dan tingkat kecemasannya sedang sebanyak 43 (71,7%) responden. Berdasarkan hasil perhitungan *Chi Square* diperoleh $p\text{-value} = 0,020 < \alpha = 0,05$ (nilai $p\text{-value}$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara puasa sunnah dengan tingkat kecemasan (Khairul, 2016).

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yakni penelitian ini hanya dilaksanakan di salah satu universitas kedokteran dengan sampel yang homogen sehingga untuk hasil penelitian tidak mampu mewakili masyarakat secara luas, penggunaan kuisioner yang masih bersifat subjektif yang terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menjelaskan keadaan yang sebenarnya terjadi. Penelitian ini tidak menguji kadar serotonin dan dopamin secara langsung, akan lebih baik jika dibandingkan kadar dopamin dan serotonin sebelum dan sesudah puasa lalu dilihat adanya penurunan atau kenaikan pada responden dan apakah sebelumnya responden memiliki stressor tertentu diluar dari bidang akademik atau tidak.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- 5.1.1.** Puasa senin kamis berhubungan secara signifikan terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula dengan korelasi rendah.
- 5.1.2.** Tingkat intensitas puasa senin kamis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula paling tinggi adalah intensitas rendah 58 mahasiswa (61,7%), kemudian intensitas sedang dan tinggi masing masing yaitu 18 mahasiswa (19,1%)
- 5.1.3.** Tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula yang melakukan puasa senin kamis paling tinggi yaitu pada kecemasan ringan yaitu 83 mahasiswa (88,3%), kemudian tingkat kecemasan sedang 4 mahasiswa (4,3%), tingkat kecemasan tinggi 1 mahasiswa (1,1%), dan tingkat kecemasan panik 0 mahasiswa (0,0%).
- 5.1.4.** Semakin tinggi intensitas puasa senin kamis maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unissula.

5.2. Saran

- 5.2.1.** Penelitian selanjutnya dapat meneliti sampel lebih bervariasi dan meningkatkan jumlah sampel penelitian sehingga dapat mewakili masyarakat secara umum.

- 5.2.2.** Penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan memakai teknik wawancara secara langsung pada responden untuk menghindari kemungkinan ketidakjujuran dalam pengisian kuesioner oleh responden.
- 5.2.3.** Pada penelitian selanjutnya dapat meneliti dan mengkaji mengenai kadar serotonin dan dopamin secara langsung.
- 5.2.4.** Peneliti selanjutnya diharapkan juga meneliti apakah sebelumnya responden memiliki stressor tertentu diluar dari bidang akademik atau tidak.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdolhossein Bastani, Sadeg Rajabhi, Fatimah Kianimarkani, 2017. *The effects of fasting during Ramadan on the concentration serotonin, dopamine, brain derived neurotrophic factor and nerve growth factor. Neurology International*, 9(7043), pp. 29-32.
- Adinugraha, Suprihatin, T. & Fitirian, A., 2019. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2015 yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA 2*, p. 371.
- Amin, A, Sai Sailesh, Soumya Mishra 2016. *Effects of Fasting During Ramadan Month on Depression, Anxiety and Stress and Cognition. International Journal of Medical Research and Review*, 4(5), pp. 771-774.
- Andreas, H., 2011. Hubungan karakteristik mahasiswa dengan tingkat gejala anxietas pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2006, 2007, 2008 dan 2009. Pontianak: Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
- Carolin, 2010. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- El-Hamdy, U., 2010. *Rahasia Kedahsyatan Puasa Senin Kamis*. Jakarta: Wahyu Media.
- Elisa Berthelot, Daniel Etchecopar-Etchart, Dimitri Thellier, et.al, 2021. *Fasting Interventions for Stress, Anxiety and Depressive Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients*, 13(3947), p. 11.
- Imam, 2004. *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Jeong Won Jahng, Kim Jae Goo, Kim Hyoung Jin, et.al, 2007. *Chronic food restriction in young rats results in depression- and anxiety-like behaviors with decreased expression of serotonin reuptake transporter. Brain Research*, 1150(7), p. 100.
- Khairul, A., 2016. *Hubungan Puasa Sunnah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2013 UII Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi.

- Loretz, L., 2005. *Primary Care Tools for Clinicians: a Compendium of Forms, Questionnaires, and Rating Scales for Everyday Practice*. s.l.: Elsevier Health Sciences Division.
- Mudjaddid, E., 2006. Pemahaman dan Penanganan Psikosomatik Gangguan Ansietas dan Depresi di Bidang Ilmu Penyakit Dalam. Dalam : Ilmu Penyakit Dalam Edisi IV Jilid II. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nevid; J Ratus; Greene SB , 2018. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Robiyati, 2019. Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghawal Al-Qur'an Di Pondok Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat.. Lampung: Skripsi.
- Saddock Kaplan, 2010. Sinopsis psikiatri. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Sediaoetama, A. D., 1990. Ilmu Gizi Menurut Pandangan Islam. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sipriani, 2021. Pengaruh Intensitas Puasa Sunnah Senin Kamis Terhadap Regulasi Diri Mahasiswa. Bengkulu: Skripsi.
- Sugiyono, 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2018. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sundeen & Stuart, G., 1998. Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Susetya & Wawan, 2008. Fungsi-fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis. Yogyakarta: Diva Press.
- Tafet, N., 2020. *Pharmacological Treatment of Anxiety Disorders: The Role of the HPA Axis*. *Frontiers in psychiatry*, 11(443), pp. 1-7.
- Thinagar, M., 2017. Tingkat kecemasan kedokteran udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari sains medis*, 8(3), pp. 181-183.
- Triyani, P., 2012. Metode Psikoterapi Sufistik Abah Anom. Tangerang Selatan: Young Progressive Muslim.
- Videbeck & Sheila, L., 2012. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Yiren Wang, Ruilin Wu, 2022. *The Effect of Fasting on Human Metabolism and Psychological Health*. *Review Article*, 2022(5653739), p. 4.

Yustinus, 2006. Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud. Yogyakarta: Kutabina.

Yusuf, Rizky Fitriyasari, Hanik Endang Nihayati, 2015. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba medika.

