

Hubungan Pola Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Azura Aulia Tama¹, Besti Verawati², Indrawati³

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: Juni, 25, 2024

Revised: October, 18, 2024

Available online: October, 31, 2024

KEYWORDS

Symptoms Of Gastritis, Student, Sleep Patterns

Gejala Gastritis, Mahasiswa, Pola Tidur

Correspondence

E-mail: azuraauliatama@gmail.com

No. Tlp : 083800352310

ABSTRACT

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa due to irritation and infection. One of factors that cause gastritis is sleep patterns. Sleep patterns are varied form of a state in which the human physiological system rests its body for certain time. Students, especially students of Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai experience symptoms gastritis due to various factors, one of which is improper sleep patterns. The purpose study to analyze relationship of sleep patterns with gastritis symptoms in nursing students at Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai in 2023. This type research is quantitative with cross sectional method. This research conducted on September 5-25, 2023 in campus area of Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai with sample of 83 respondents. Interview data collection techniques using questionnaires. The analysis used is univariate and bivariate with Chi Square test. The results of univariate analysis showed that of respondents were 51 people (61.4%) included in the category of good sleep patterns. Most of 47 people (56.6%) had no symptoms of gastritis. Bivariate analysis showed is relationship between sleep patterns and gastritis symptoms in Pahlawan Tuanku Tambusai University students. The conclusion of study there is relationship between sleep patterns and gastritis symptoms in students Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi. Salah satu faktor penyebab gastritis adalah pola tidur. Pola tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu. Mahasiswa khususnya mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mengalami gejala gastritis disebabkan berbagai faktor salah satunya adalah pola tidur yang tidak tepat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada 5-25 September 2023 di wilayah kampus Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan jumlah sampel 83 responden. Teknik pengumpulan data wawancara menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat dengan uji Chi Square. Hasil analisa univariat menunjukkan sebagian besar responden yaitu berjumlah 51 orang (61,4%) termasuk dalam kategori pola tidur yang baik. Sebagian besar yaitu berjumlah 47 orang (56,6%) tidak terdapat gejala gastritis. Analisa bivariat menunjukkan ada hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan adalah ada hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut, atau akademi. mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Santoso, 2012). Usia mahasiswa jenjang Strata 1 berkisar antara 18-25 tahun. kehidupan manusia menyebabkan terjadinya perubahan pola makan (Guthrie & Picciano, 1995). Perubahan gaya hidup dan keseharian yang dipengaruhi

oleh kehidupan sosial dan kesibukan mahasiswa membuat mereka kurang memperhatikan waktu makanan dan pola tidur. Salah satu bentuk gaya hidup dan pola makan yang kurang baik menyebabkan terjadinya gastritis.

Gastritis merupakan radang pada jaringan dinding lambung sering diakibatkan ketidakaturan diet, gangguan pemenuhan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kandungan zat flavonoid dan Vitamin C sebagai antioksidan yang terkandung didalam daun kemangi bekerja melalui mekanisme antiinflamasi yang membantu proses penyembuhan pada penyakit Gastritis (Verawati et al., 2022). Salah satu penyebab gastritis adalah stres yang berperan dalam meningkatkan produksi asam lambung (Alini et al., 2023). Keadaan ini dapat diakibatkan dari makanan dan minuman yang mengiritasi mukosa lambung, pengeluaran mukosa lambung yang berlebihan oleh secret lambung sendiri dan kadangkadang karena peradangan bakteri (Puteri, 2021).

Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi secara terus-menerus. Hal ini menyebabkan lecet dan terjadinya luka yang mengakibatkan inflamasi. Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat dengan prevalensi yang cukup tinggi. Hal ini mempengaruhi hingga 50% orang dewasa di negara barat. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 kejadian gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahunnya. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 mencatat bahwa kasus gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia, yaitu pada pasien rawat inap di RS maupun di Puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 (4,9%) (Tussakinah et al., 2018).

Penyakit gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin. akan tetapi dari beberapa survei menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif (15 - 64 tahun) salah satunya adalah mahasiswa. aktivitas dan jadwal pekerjaan yang cukup padat dapat mempengaruhi pola makan dan pola tidur mahasiswa, seperti perubahan selera makan yang jauh dari konsep gizi yang seimbang misalnya kurang mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung zat gizi mikro dan frekuensi makan, dan jadwal tidur yang kurang atau berantakan sehingga dapat memicu munculnya keluhan gastritis..

Gejala sakit gastritis yaitu nyeri perut bagian atas, mual, muntah, lemas, kembung, terasa sangat sesak, tidak memiliki nafsu makan. mahasiswa yang mengalami gastritis disebabkan berbagai faktor, seperti mengkonsumsi makanan pedas yang memicu gastritis dan pola makan yang tidak teratur (Rahma, 2013). angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevelensi 274,396 kasus dari 238452,962 jiwa penduduk. Untuk di provinsi Riau, pada setiap tahunnya gastritis termasuk kedalam kategori 10 penyakit terbesar, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau penyakit gastritis pada tahun 2015 menduduki peringkat keenam dari sepuluh penyakit terbesar dengan jumlah sebesar 13,471 kasus (Dinkes Pekanbaru, 2015). Gastritis dapat menyerang semua tingkat usia, namun dari beberapa survei yang dilakukan didapatkan data bahwa gastritis lebih sering menyerang usia remaja (Shalahuddin, 2018). pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti pada tahun 2020, bahwa penyakit gastritis lebih sering dialami oleh rentang usia 15-24 tahun yang merupakan kategori usia remaja (Astuti & Wulandari, 2020).

Faktor penyebab gastritis selain infeksi *helicobacter pylori* yang umum ditemukan diantaranya adalah pola makan yang tidak tepat, seperti frekuensi atau waktu makan yang tidak tepat, makan berlebihan dan cepat atau mengonsumsi makanan yang merangsang (terlalu berbumbu dan pedas) (Brunner & Suddarth, 2010). Penyakit gastritis dapat dengan mudah menyerang individu yang memiliki pola makan kurang teratur dan pola tidur yang tidak baik. Saat tubuh merasakan lapar namun tidak segera makan atau mengabaikan rasa lapar tersebut, maka asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga akan menimbulkan rasa nyeri dan saat kurang tidur justru tubuh tidak memiliki kesempatan untuk memperbaiki dan mempersiapkan energi untuk keesokan harinya saat tidur, tubuh tetap bekerja termasuk sistem pencernaan, saat tidak tidur maka proses tersebut terganggu dan akhirnya mengganggu kerja sistem pencernaan juga. Penderita gastritis pada umumnya memiliki keluhan nyeri pada bagian lambung, mual, muntah, perut kembung, lemas, sesak, nyeri pada bagian ulu hati, nafsu makan menurun, terjadi peningkatan suhu tubuh, keringat dingin, pusing, dan bersendawa serta dapat terjadi perdarahan pada saluran cerna (Ardiansyah, 2012).

Pola tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun stimulus lainnya (Savira & Suharsono, 2013). Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia dan memegang peranan penting dalam perkembangan anak. Tidur tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik maupun emosional, namun juga sangat erat hubungannya dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan atensi (Liu et al 2013). Kualitas tidur yang baik tentunya didapatkan dari pola tidur yang baik juga. Perubahan pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktifitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur, hal ini menyebabkan sering mengantuk yang berlebihan pada siang harinya. Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton dan Hall, 2016).

Menurut data World Association of Sleep Medicine (WASM) dalam penelitian Mustikawati (2016) menyatakan bahwa 45% penduduk dunia mengalami gangguan pola tidur dengan beberapa kondisi, meliputi insomnia, Restless Legs Syndrome (RLS), kurang durasi tidur. National Sleep Foundation mencatat bahwa di Amerika terdapat paling sedikitnya 40 juta orang menderita gangguan tidur di dunia dan 69% adalah anak-anak dan remaja. Di Indonesia lebih dari 90% remaja yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan sekolah dilaporkan tidur kurang dari 8-10 jam semalam dan dalam studi yang sama, 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam semalam (Yunianti et al 2012 dalam Mustikawati, 2016). Pola tidur mengalami perubahan yang progresif seiring bertambahnya usia dari masa bayi, anak, hingga remaja ke arah pola tidur dewasa, yaitu durasi tidur yang berkurang, siklus tidur yang lebih panjang, dan berkurangnya waktu tidur siang (Marcell, 2007 dalam Nur'aini, 2011). National Sleep Foundation (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018). Remaja usia 12-18 tahun adalah remaja dengan usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan membutuhkan waktu 8 sampai 10 jam untuk tidur dalam sehari guna memenuhi kewajibannya sebagai pelajar. Pola tidur remaja 8-10 jam per hari sudah termasuk

dengan tidur/istirahat yang dimanfaatkan pada siang hari. pada hari sekolah umumnya remaja memiliki waktu tidur lebih pendek sekitar 7,3 jam perhari (P. Dawson, 2012). remaja yang pola tidurnya kurang dari 8 jam lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai sekolah yang buruk (Kemenkes, 2018).

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur pada remaja menurut Potter & Perry (2011) antara lain aktifitas fisik, penyakit, stress, kecemasan, obat yang dikonsumsi dan keadaan lingkungan. beberapa penelitian yang telah dilakukan aktifitas fisik dan stres lebih dominan dalam menyebabkan remaja mengalami gangguan tidur. menurut hasil penelitian Wulandari (2017) terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang. demikian juga hasil penelitian Firman (2017) menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur. hasil penelitian Mustikawati (2016) juga menyatakan bahwa aktivitas remaja berhubungan dengan perubahan pola tidur remaja. dampak gangguan pola tidur pada remaja awal adalah penurunan prestasi akademis dan konsentrasi di sekolah, serta meningkatkan kenakalan remaja. dampak-dampak yang disebabkan dari pola tidur yang tidak teratur antara lain, tidur kurang dari waktu yang dibutuhkan dalam satu malam, dapat beresiko depresi, stres, penyakit jantung, stroke dan diabetes (Wendy, 2012). kecemasan dan ketakutan berlebihan yang dialami seseorang karena masalah yang dihadapinya membuat seseorang menjadi tegang dan berusaha keras untuk tertidur sehingga stres yang berlanjut dapat menyebabkan seseorang mempunyai kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2005). perasaan cemas berlebihan akan hal yang dialaminya membuat seseorang sulit tidur, sering terbangun tengah malam, perubahan siklus tidur, bahkan terlalu banyak tidur sehingga stres emosional dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk.

Berdasarkan latar belakang tersebut pola tidur yang tidak baik akan menyebabkan kambuhnya gejala gastritis jika tidak cukup tidur di malam hari, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2023”**.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* merupakan suatu jenis penelitian yang pengukuran variabel-variabelnya dilakukan hanya satu kali pada waktu yang sama dan tidak ada follow up. Lokasi penelitian dilakukan di Wilayah Kampus Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada tanggal 5 -25 September 2023. Populasi didalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan yang ada di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai berjumlah 475 pada tahun 2023. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 keperawatan yang ada di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada tahun 2023. Ada pun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability samples* atau *simple random sampling* dengan cara pengambilan sampel setiap unit atau anggota populasi bersifat homogen menggunakan rumus slovin, sehingga besar sampel sebanyak 83 orang. Variabel yang terlibat dari penelitian ini terdiri dari satu variabel yang diukur, yaitu: Variabel terikat dalam penelitian ini adalah gejala gastritis. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pola tidur. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data karakteristik, jenis kelamin, pola tidur dan gejala gastritis. Data sekunder yaitu dokumen dan pengamatan langsung peneliti. Analisa data yang digunakan dalam penelitian yaitu analisa univariat dan

analisa bivariat. Analisa univariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi variabel pola tidur dan gejala gastritis. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pola tidur) terhadap variabel dependen. Analisa dilakukan dengan bantuan software pengolah data SPSS.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan tanggal 5 september sampai 25 september 2023, dengan jumlah responden sebanyak 83 mahasiswa di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Data yang diambil dari penelitian ini yaitu pola tidur (variabel independen) yang berhubungan dengan gejala gastritis pada mahasiswa di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai (variabel dependen) yang diukur menggunakan kuesioner.

a. Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, adapun karakteristiknya yaitu usia dan jenis kelamin.

a) Karakteristik

Karakteristik adalah karakter individu atau ciri-ciri yang dimiliki seseorang untuk menggambarkan keadaan individu tersebut yang sebenarnya dan membedakannya dari individu yang lain. Pada penelitian ini peneliti menggambarkan karakteristik responden yang dapat dilihat dari tabel 4.1.

Tabel 4. 1 Karakteristik Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Karakteristik	N	%
Usia		
19 tahun	29	34,9
20 tahun	36	43,4
21 tahun	18	21,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	12,0
Perempuan	73	88,0
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.1 dari 83 orang responden sebanyak 36 orang (43,4%) termasuk dalam usia 20 tahun sebanyak 73 orang (88,0%) jenis kelaminnya perempuan.

b) Variabel

1) Pola Tidur

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Pola Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	27	32,5
Cukup	24	28,9
Buruk	32	38,6
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.2 dari 83 orang sebanyak 32 orang (38,6%) termasuk dalam kategori pola tidur yang buruk.

2) Gejala Gastritis

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Gejala Gastritis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
------------------	---------------	----------------

Terdapat gejala	36	43,4
Tidak terdapat gejala	47	56,6
Total	83	100

Berdasarkan tabel 4.3 dari 83 orang responden sebanyak 47 orang (56,6%) tidak terdapat gejala gastritis.

b. Analisa Bivariat

Hubungan pola tidur dengan gejala gastritis dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Hubungan Pola Tidur dan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023

Pola tidur	Gejala gastritis				Total	p value
	Tidak Terdapat gejala gastritis		Terdapat gejala gastritis			
	n	%	n	%		
Baik	19	70,3	8	29,7	27	0,000
Cukup	20	83,3	4	16,7	24	
Buruk	9	28,1	23	71,9	32	
Total	47	30,2	36	69,8	83	

Berdasarkan tabel 4.4 dari 27 orang responden yang memiliki pola tidur yang baik terdapat 19 orang (70,3%) responden yang tidak terdapat gejala gastritis, sedangkan dari 24 orang responden yang polanya cukup terdapat 20 orang (83,3%) yang tidak ada gejala gastritis. Kemudian 32 orang responden yang memiliki pola tidur buruk terdapat 9 orang (28,1%) responden yang tidak terdapat gejala gastritis. Berdasarkan uji Chi Square didapatkan p value < 0,05 (0,000) artinya ada hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

PEMBAHASAN

Gastritis adalah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri. Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat menyebabkan pembengkakan lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel dapat merangsang timbulnya inflamasi pada lambung (Bintang, 2016).

Pola tidur dapat diartikan sebagai sistem atau susunan perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk beristirahat. Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi (1) jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, (2) irama tidur, (3) frekuensi tidur dalam sehari, (4) mempertahankan kondisi tidur, dan (5) kepuasan tidur. Mencari sebab timbulnya gangguan tidur adalah langkah awal dalam mengatasi problematika tidur (Jusuf et al., 2022).

Berdasarkan analisa bivariat dari 27 orang responden yang memiliki pola tidur yang baik terdapat 19 orang (70,3%) responden yang tidak terdapat gejala gastritis, sedangkan dari 24 orang responden yang polanya cukup terdapat 20 orang (83,3%) yang tidak ada gejala gastritis. Kemudian 32 orang responden yang memiliki pola tidur buruk terdapat 9 orang (28,1%) responden yang tidak terdapat gejala

gastritis. Berdasarkan uji Chi Square didapatkan p value < 0,05 (0,000) artinya ada hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Menurut asumsi peneliti adanya kesenjangan dalam penelitian ini yakni masih adanya responden yang memiliki pola tidur yang baik namun terdapat gejala gastritis dan responden yang memiliki pola tidur yang buruk tidak terdapat gejala gastritis disebabkan oleh pola tidur bukan menjadi satu-satunya faktor penyebab munculnya gejala gastritis. Terdapat faktor lainnya seperti pola makan dan gaya hidup yang dilakukan. Gejala gastritis juga dipengaruhi oleh riwayat makan keluarga dan pengetahuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Jusuf et al., (2022) tentang Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. Dari hasil analisis tentang pengaruh determinan kejadian gastritis menunjukkan bahwa pola makan, pola tidur dan konsumsi kopi berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo angkatan 2018, karena kedua variabel memiliki nilai < (0.05).

Hasil penelitian oleh Indahsari (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan insomnia yaitu sebanyak 70 responden (76,9%), responden menderita gastritis sebanyak 78 orang (75,7%) dan ada hubungan antara insomnia dengan kejadian gastritis dan secara statistik signifikan (p value= 0,033 < 0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara insomnia dengan kejadian gastritis. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah insomnia sedangkan peneliti adalah pola tidur.

Selanjutnya penelitian Rukmana (2019) menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan insomnia yaitu sebanyak 70 responden (76,9%), responden menderita gastritis sebanyak 78 orang (75,7%) dan ada hubungan antara insomnia dengan kejadian gastritis dan secara statistik signifikan (p value= 0,033 < 0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara insomnia dengan kejadian gastritis. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah insomnia sedangkan peneliti adalah pola tidur.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada “Pola Tidur Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023” yaitu sebagian besar responden yaitu berjumlah 32 orang (38,6%) termasuk dalam kategori pola tidur yang buruk, sebagian besar yaitu berjumlah 47 orang (56,6%) tidak terdapat gejala gastritis, berdasarkan uji Chi Square didapatkan p value < 0,05 (0,000) artinya ada hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh pihak Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, selanjutnya terimakasih kepada Besti Verawati, S.Gz, M.Si dan Ns. Indrawati, S.Kep, MKL selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

REFERENSI

Alini, A., Harahap, D. A., & Novalista, Y. (2023). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis pada Masyarakat di UPT*

- Puskesmas Kampa*. Evidence Midwifery Journal, 2(3), 42-48.
- Bintang, C. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Diagnosa Medis Gastritis Di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr.Soeroto Ngawi*. Akper Pemkab Ngawi.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E., Istiqomah, R., Fardani, R., Sukmana, D., & Auliya, N. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu Group.
- Indahsari, F. P., Mustikarani, I. K., & Thoyyibah, D. (2020). *Hubungan Insomnia dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. NurseLine Journal, 29, 1-11.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). *Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa*. Jambura Health and Sport Journal, 4(2), 108-118.
- Kusnadi, E., & Yundari, D. T. (2020). *Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan*. Jurnal Medika Cendikia, 7(1), 1-7.
- Megawati, A., & Nosi, H. (2014). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Yang Di Rawat Di Rsud Labuang Baji Makassar*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 4(6), 709-715.
- Ndruru, R. Ks., Sitorus, S., & Barus, N. (2019). *Gambaran Diagnostik dan Penatalaksanaan Gastritis Rawat Inap BPJS di RSU Royal Prima Medan Tahun 2017*. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 15(2), 209. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.209-216>.
- Nisa, S. (2018). *Gastritis (Warm-e-meda): A review with Unani approach*. International Journal of Advanced Science and Research, 43(October), 43-45. <https://doi.org/10.22271/all>.
- Puteri, A. D. (2021). *Hubungan makanan dan minuman yang bersifat iritan dengan kejadian gastritis di Desa Penyesawan wilayah kerja Puskesmas Kampar*. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 1099-1202.
- Saputri, D. (2017). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Angkatan 2014-D [Universitas Wijaya Kusuma Surabaya]*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Situmorang, D. R. (2019). *Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Verawati, B., Nurman, M., & Safitri, Y. D. (2022). *Pembuatan Cookies Berbahan Dasar Mocaf Dengan Substitusi Tepung Daun Kemangi (Ocimum Sanctum) Sebagai Cemilan Alternatif Penderita Gastritis*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 3(2), 34-41.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*. Medikora, 15(1), 85-95.