

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 29, 2024

Revised: March, 12, 2024

Available online: March, 15, 2024

at : <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Hubungan kejadian dispepsia dengan kebutuhan istirahat tidur pada mahasiswa S1 keperawatan

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

Abstract

Background: Functional Dyspepsia is a group of symptoms in the upper digestive tract which are characterized by pain or discomfort in the pit of the stomach, stomach feeling bloated, feeling full quickly, and nausea and vomiting without any organic abnormalities and generally occurs in the productive age. Symptoms of dyspepsia will get worse if not treated quickly, such as avoiding the factors that cause it. Bad lifestyle factors are the biggest contributor to the incidence of dyspepsia, one of which is the lack of need for sleep rest.

Purpose: To determine the relationship between the need for sleep rest and the incidence of dyspepsia in undergraduate nursing students.

Method: Quantitative descriptive research with a cross sectional approach. The sampling technique is total sampling with a sample size of 153 respondents. Data collection uses PADIQ and PSQI instruments. The statistical analysis test in this research used descriptive and Pearson correlation ($p < 0.05$).

Results: Shows that there is a significant relationship between the need for sleep rest and the incidence of dyspepsia (p -value = 0.000), obtained a positive value or in the same direction ($r = 0.396$).

Conclusion: The need for poor sleep rest greatly influences the increase in dyspepsia symptoms.

Suggestion: Students can carry out self-management to fulfill the need for good sleep rest by paying attention to various factors that trigger and prevent it, such as managing good sleep duration, managing sleep patterns, comfort while sleeping, and managing lifestyle patterns.

Keywords: Dyspepsia; Nursing; Sleep Rest.

Pendahuluan: Dispepsia Fungsional merupakan sekumpulan gejala pada saluran pencernaan atas yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau tidak nyaman pada ulu hati, perut terasa kembung, cepat kenyang, serta mual muntah tanpa adanya kelainan organik dan umumnya terjadi pada usia produktif. Gejala dispepsia akan semakin buruk jika tidak ditangani dengan cepat seperti menghindari faktor-faktor penyebabnya. Faktor gaya hidup yang buruk penyumbang terbesar kejadian dispepsia, salah satunya adalah kurangnya kebutuhan istirahat tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kebutuhan istirahat tidur dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa S1 Keperawatan.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dengan jumlah sampel 153 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen yang PADIQ dan PSQI. Uji analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan deskriptif dan *pearson correlation* ($p < 0.05$).

Hasil: Menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebutuhan istirahat tidur dengan kejadian dispepsia (p -value = 0.000), didapatkan nilai positif atau searah ($r = 0.396$).

Simpulan: Kebutuhan istirahat tidur yang buruk sangat berpengaruh terhadap peningkatan gejala dispepsia.

Saran: Mahasiswa dapat melakukan *self management* untuk pemenuhan kebutuhan istirahat tidur yang baik dengan memperhatikan berbagai faktor pencetus dan pencegahannya seperti pengaturan durasi tidur yang baik, pengelolaan pola tidur, kenyamanan saat tidur, dan pengaturan pola gaya hidup.

Kata Kunci: Dispepsia; Istirahat Tidur; Keperawatan.

PENDAHULUAN

Pada tahun 1980-an dispepsia merupakan istilah yang populer untuk menggambarkan keadaan gejala yang meliputi ketidaknyamanan atau rasa sakit di bagian epigastrium, mual, muntah, kembung dan cepat kenyang, bersendawa, regurgitasi dan rasa panas di dada (Rahmah, & Zuryati, 2023). Gejala tersebut relatif tidak spesifik yang dapat menimbulkan berbagai keluhan dan muncul dengan salah satu atau kombinasi dari gejalanya (Koduru, Irani, & Quigley, 2018). Dalam praktik klinis biasa dispepsia merupakan penyakit klinis yang sering di jumpai. Hampir 30% ditemukan pada praktik umum dan 60% kasus dilihat oleh para ahli gastroenterologi dianggap sebagai kasus dispepsia (Rahmah, & Zuryati, 2023).

Penyebab dispepsia diakibatkan oleh gangguan patologik organik atau fungsional, sehingga dispepsia diklasifikasikan menjadi dua kelompok yaitu organik dan fungsional. pada dispepsia organik penyebab utama yang mendasari seperti ulkus peptikum, GERD, kanker, penggunaan alkohol atau obat kronis, sedangkan pada dispepsia fungsional ditandai dengan nyeri atau ketidaknyamanan pada saluran pencernaan atas yang kronis atau berulang namun tanpa disertai abnormalitas apapun pada pemeriksaan fisik dan endoskopi. Dispepsia didefinisikan sebagai kombinasi dari 4 gejala yaitu, cepat kenyang, rasa penuh setelah makan, nyeri epigastrium, dan rasa terbakar di daerah epigastrium yang cukup parah, sehingga dapat mengganggu aktivitas biasa dan terjadi setidaknya 3 hari per minggu selama 3 bulan terakhir dengan onset minimal 6 bulan sebelumnya (Aziz, Palsson, Törnblom, Sperber, Whitehead, & Simrén, 2018).

Salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemui merupakan dispepsia. Dari beberapa penelitian sebelumnya, kasus dispepsia dijumpai berkisar 20-40% secara global. Prevalensi kejadian dispepsia di Amerika Serikat didapatkan 23-25.8%, Inggris 38-41%, New Zealand 34.2%, dan Hongkong 18.4%, sedangkan beberapa di negara Asia ditemukan sekitar 43-79.5% (Syah, Manaf, & The, 2022). Di Indonesia sendiri, prevalensi dispepsia

mencapai 40-50% dan diperkirakan mengalami peningkatan pada tahun 2020 dari 10 juta jiwa menjadi 28 juta jiwa atau setara dengan 11.3% dari keseluruhan penduduk Indonesia (Putri, Maria & Mulyadi, 2022). Salah satu provinsi yang memiliki angka kejadian dispepsia yang tinggi adalah Provinsi Jawa Barat mencapai 5.000 kasus pada tahun 2019. Berdasarkan data kunjungan dari berbagai pelayanan kesehatan di provinsi Jawa Barat sekitar 35.422 orang mengalami dispepsia pada tahun 2020 dan mengalami peningkatan menjadi 71.034 orang pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Sedangkan kejadian dispepsia di kabupaten Sumedang termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak. Pada tahun 2020 dispepsia berada di urutan ke-2 dengan jumlah persentase 16.16% dan pada tahun 2021 sebesar 14% dari 1.165.047 jiwa, meskipun mengalami penurunan tetapi kasus dispepsia masih berada pada urutan kedua (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2021).

Salah satu pengaruh terjadinya dispepsia disebabkan oleh kurangnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Kebutuhan istirahat tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua individu. Istirahat diartikan sebagai suatu keadaan yang tenang, rileks, dan tanpa adanya tekanan emosional. Sedangkan tidur diartikan sebagai suatu keadaan tidak sadarkan diri dengan terjadinya proses pemulihan diri dan mengembalikan energi semaksimal mungkin, jika hal tersebut terganggu akan berpengaruh terhadap keadaan tubuh individu (Mulyo, 2022). Gangguan tidur dapat meningkatkan aktivitas otak dan merangsang sekresi dari adrenalin, sehingga dapat menyebabkan gangguan metabolisme (Nailufar, Karim, & Nopriadi, 2022). Gangguan tidur menyebabkan periode bangun atau sadar lebih lama sehingga terjadi gangguan irama sirkadian dan akan menstimulasi hipotalamus anterior, nervus vagus akan merangsang peningkatan asam lambung serta perubahan aktivitas otot dinding lambung, maka memicu resiko terjadinya dispepsia fungsional

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>

Hubungan kejadian dispepsia dengan kebutuhan istirahat tidur pada mahasiswa S1 keperawatan

(Dragos, Ionescu, Micut, Ojog, & Tanasescu, 2012). Kebutuhan istirahat tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk kelangsungan hidupnya. Tanpa jumlah istirahat tidur yang cukup maka dapat berimbas pada penurunan konsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam beraktivitas

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswa prodi S1 Keperawatan terhadap kejadian dispepsia didapatkan hasil sebanyak 172 mahasiswa mengalami gejala dispepsia. Mahasiswa pernah mengalami nyeri pada ulu hati, mual dan muntah, rasa cepat kenyang dan perut terasa penuh yang dapat menghambat aktivitas mereka menjadi terganggu.

METODE

Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2024, di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus daerah Sumedang. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh S1 keperawatan angkatan 2020-2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan total *sampling* dengan responden yang mengalami gejala dispepsia. Penentuan sampel adalah 153 mahasiswa yang mengalami gejala dispepsia tanpa terdapat riwayat penyakit dan yang mengisi kuesioner dengan lengkap sebagai pernyataan bersedia menjadi responden.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *porto alegre dyspepsia questionnaire* (PADYQ) untuk menilai skor keparahan dispepsia

dengan 12 pertanyaan terkait gejala dispepsia yang biasa muncul seperti nyeri pada abdomen, mual, muntah, kembung, sendawa, dan rasa cepat kenyang. Indikator gejala-gejala yang muncul dilihat dari intensitas, durasi, dan frekuensi dari tiap gejala selama 30 hari.

Selanjutnya skor diakumulasikan untuk dikategorikan menjadi 4 bagian yaitu skor 0-5 adalah gejala normal, skor 6-11 gejala ringan, skor 12-21 gejala sedang, dan skor 22-24 adalah gejala berat. Sedangkan untuk menilai kebutuhan istirahat tidur menggunakan kuesioner *pittsburgh sleep quality index* (PSQI) yang terdiri atas 7 indikator penilaian yakni, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari.

Penilaian skor PSQI dengan 19 pertanyaan berada pada rentang skor 0–21, nilai selanjutnya akumulasi skor dikategorikan bila skor <5 adalah baik dan >5 adalah buruk. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik dengan data univariat dan bivariat.

Analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara dengan kejadian dispepsia dengan kebutuhan istirahat tidur menggunakan uji *Pearson correlation* dengan *p-value* <0.05.

Penelitian ini sudah mendapatkan izin dan rekomendasi dari Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi Bandung dengan nomor: KEP/II/2024/X/M201123RGN-HKIT, 6 Maret 2024.

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=153)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(19.65±1.233)(17-23)
<20 Tahun	118/77.1
>21 Tahun	35/22.9
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	11/7.2
Perempuan	142/92.8
Angkatan (n/%)	
Tahun 2020	26/17.0
Tahun 2021	27/17.6
Tahun 2022	48/31.4
Tahun 2023	52/34.0
Kejadian Dispepsia (n/%)	
Normal	20/13.1
Ringan	66/43.1
Sedang	64/41.8
Berat	3/2.0
Kebutuhan Istirahat Tidur (n/%)	
Baik	2/1.3
Buruk	151/98.7

Pada Tabel 1. karakteristik responden menunjukkan data *mean* 19.65 dengan standar deviasi 1.233 dengan rentang usia 17-23 tahun. Sebagian besar responden berusia <20 tahun sebanyak 77.1%. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 92.8%. Responden kebanyakan dari angkatan tahun 2020 adalah sebesar 17.0%, kelompok angkatan tahun 2020 adalah sebesar 17.0%, kelompok angkatan tahun 2023 dengan persentase 34.0%. Sementara itu, sebagian besar responden yang mengalami kejadian dispepsia kategori ringan sebesar 43.1%, disusul pada kategori sedang sebesar 41.8%. Selanjutnya untuk variabel kebutuhan istirahat tidur responden yang tergolongkan buruk sebesar 98.7%.

Tabel 2. Kebutuhan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Dispepsia (N=153)

Variabel	Nilai	
	p	r
Kebutuhan Istirahat Tidur Gejala Dispepsia	0.000	0.396**

Pada Tabel 2. menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kebutuhan istirahat tidur dengan kejadian dispepsia, dibuktikan dengan

didapatkannya *p-value* 0.000 dengan nilai korelasi 0.396.

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>

PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan hubungan antara variabel kebutuhan istirahat tidur dengan kejadian dispepsia dengan *p-value* 0.000 ($p < 0.05$) dan bernilai positif yang menunjukkan hubungan searah dengan nilai korelasi $r = 0.396$. Hal ini dapat diartikan jika kebutuhan istirahat tidur semakin buruk maka tingkat keparahan kejadian dispepsia akan semakin meningkat. Hubungan kualitas tidur dengan kejadian dispepsia memiliki hubungan yang bermakna dengan *p-value* 0.01 ($p < 0.05$), kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya dispepsia fungsional, nyeri pada epigastrium yang parah dapat menyebabkan gangguan tidur dan tidur yang terganggu dapat menyebabkan gejala yang lebih berat pada pasien dengan dispepsia fungsional (Sihombing, Christian, & Supriatmo, 2021).

Perubahan kualitas tidur yang baik dan insomnia berkaitan terhadap keparahan gejala dispepsia yang lebih tinggi, dimana sebanyak 81% pasien dispepsia antara lain mengalami perubahan kualitas tidur dan 61% mengalami insomnia berdasarkan penilaian subjektif (Wuestenberg, Melchior, Desprez, Leroi, Netchitailo, & Gourcerol, 2022). Dispepsia fungsional lebih umum ditemukan pada individu dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik dengan $p = 0.0007$ (Lim, Yoo, Koo, Park, Ryu, Jung, & Koh, 2017). Gangguan tidur berkorelasi positif dengan tingkat keparahan gejala dispepsia (Huang, Li, Shen, & Zhang, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dispepsia fungsional. Hal ini dapat terjadi akibat perbedaan variasi populasi, tingkat stres psikologis, dan kriteria diagnostik terhadap kejadian dispepsia (Kamil, 2021).

Mekanisme penyebab antara gangguan tidur dengan dispepsia karena efek kronis dari gangguan tidur pada fungsi gastrointestinal, termasuk hipersensitivitas terhadap rangsangan fisiologis, disfungsi regulasi saraf otonom, dan perubahan respon neuroendokrin (Natu, Artawan, & Trisno, 2022). Sensitivitas visceral dapat berubah karena gangguan ritme sirkadian pada individu dengan gangguan tidur yang berakibat munculnya sensasi perut tidak enak. Tidur yang terganggu dapat menyebabkan gejala dispepsia fungsional lebih berat. Idealnya pemenuhan lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh selama 7-9 jam (Iqbal, 2017). Kehilangan 4 jam waktu tidur akan menimbulkan

hiperalgesia keesokan harinya atau memunculkan gejala perut, seperti mual atau kram. Hiperalgesia merupakan peningkatan rasa sakit dari stimulus yang biasanya memicu rasa sakit (Su, Sung, Kao, Chen, Lin, Wu, & Chen, 2021). Kurangnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur menjadi salah satu faktor pendorong berkembangnya dispepsia karena sumbu usus-otak memiliki *loop* umpan balik yang dapat mempengaruhi jalur regulasi tidur melalui aktivitas imunitas, permeabilitas usus, dan pensinyalan enteroendoktrin (Huang et al., 2020).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa gangguan tidur telah terbukti berhubungan dengan perubahan di wilayah otak seperti nukleus raphe yang terlibat dalam pelepasan serotonin dan pengaturan ritme locus coeruleus terlibat dalam respon fisiologis yang dimediasi noradrenergik terhadap stres dan gairah. Pada daerah otak juga menerima sinyal neuroendokrin aferen dari sistem saraf enterik yang dimediasi oleh jalur serotonergik, kolinerjik, atau noradrenergik asenden, dan memiliki proyeksi menurun yang berakhir di kornu dorsalis untuk mengatur rasa nyeri. Sebagai neurotransmitter di interneuron myenteric desendens, serotonin bertanggungjawab untuk meningkatkan pelepasan peptide terkait dengan gen asetilkolin dan kalsitonin di jalur hipermotilitas. Gangguan jalur ini dapat mencegah inisiasi refleks pada sistem saraf enterik dan mempengaruhi motilitas usus. Namun, stimulasi berlebih pada jalur ini juga dapat menyebabkan hipersensitivitas dan ketidaknyamanan usus seperti mual, nyeri, atau kembung (Su et al., 2021). Penanganan yang baik terhadap kasus ini tidak akan mengancam jiwa tetapi jika gejala-gejala ini terjadi dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan suatu masalah penting terutama terhadap penurunan kualitas hidup. Dispepsia sangat memberikan dampak terhadap *health-related quality of life* karena perjalanan alamiah dispepsia berjalan kronis dan sering kambuh (Syam, Simadibrata, Makmun, Abdullah, Fauzi, Renaldi, & Utari, 2017).

Faktor risiko lainnya seperti gaya hidup (konsumsi makanan yang dibakar, cepat saji, berlemak, pedas, kopi, teh, rokok, penggunaan obat NSAID, dan kurangnya aktivitas fisik) diduga berkontribusi timbulnya gejala dispepsia. Bahaya rokok dianggap dapat menurunkan efek perlindungan mukosa lambung, sedangkan alkohol dan pengguna obat NSAID dapat meningkatkan

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>

Hubungan kejadian dispepsia dengan kebutuhan istirahat tidur pada mahasiswa S1 keperawatan

produksi asam lambung (Purnamasari, 2017). Pola makan yang tidak teratur sering ditemukan pada penderita dispepsia. Makanan pedas, asam serta minuman berkafein yang terdapat dalam kopi dapat meningkatkan sekresi gastrin sehingga merangsang produksi asam lambung pada sistem gastrointestinal (Fithriyana, 2018). Kebiasaan meminum minuman berkarbonasi atau lebih dari 3 botol per minggu dapat mempengaruhi karena bersifat asam dengan pH rendah (3-4) sehingga berisiko menimbulkan sindrom dispepsia (Andini, & Karyus, 2022). Selain itu, faktor psikologis (tingkat stres) dapat menyebabkan dispepsia. Stres memiliki efek negatif terhadap saluran pencernaan karena adanya peningkatan hormon kortisol yang menyebabkan aktivitas sekresi lambung sehingga berisiko mengalami gangguan pencernaan (Syahputra, & Siregar, 2021).

Dampak keparahan dispepsia terhadap tubuh dapat menyebabkan masalah yang serius. Gejala dispepsia ringan dapat mengganggu aktivitas dari pengidapnya, sedangkan gejala yang berat mengindikasikan bahwa pengidapnya mengalami penyakit yang berbahaya. Oleh karena itu, gejala dispepsia tidak boleh diabaikan karena dapat menyebabkan komplikasi yang serius yaitu penyakit-penyakit yang menyebabkan kematian dan berbahaya seperti kanker lambung, kanker esophagus, dan kanker pankreas. Jika ditangani lebih awal dapat mengurangi resiko terjadinya komplikasi (Duha, 2023).

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur yang kurang pada mahasiswa keperawatan disebabkan karena banyaknya tuntutan dan kegiatan perkuliahan yang diharuskan untuk mendapatkan standar kesempurnaan selama menjalankan pendidikan. Banyak waktu yang tersita saat penempuhan pendidikan mahasiswa keperawatan sehingga hal tersebut berpengaruh pada jam tidur mahasiswa. Selain itu, adanya pengaruh teknologi, aktivitas sosial, dan faktor akademik sangat berkontribusi terganggunya waktu tidur (Anggraini, 2023).

Oleh karena itu, pengelolaan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur yang baik pada mahasiswa dapat mengurangi dampak risiko keparahan gejala dispepsia. Memperhatikan durasi tidur dan posisi tidur dapat mencegah terjadinya peningkatan asam lambung seperti meninggalkan posisi kepala dan berbaring menghadap kiri terbukti dapat memberikan

tingkat kenyamanan pada penderita dispepsia (Person, Rife, Freeman, Clark, & Castell, 2015).

Selain itu, menghindari makanan berlebihan di malam hari dan setelah makan berbaring dapat mengurangi keparahan gejala dispepsia karena saat tidur terjadinya proses perbaikan kembali organ-organ tubuh atau proses pengumpulan energi. Kebiasaan tidur dalam satu jam setelah makan diduga menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung dan menurunkan tekanan *lower esophageal sphincter* (Ajjah, Mafaluti, & Putra 2020; Pujianto, & Rahmawati, 2022). Tidur yang cukup memberikan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta dapat memulihkan tingkat aktivitas dan keseimbangan pada sistem saraf.

SIMPULAN

Sebanyak 98.7% responden memiliki kebutuhan istirahat tidur yang buruk dan menjadi faktor yang sangat berpengaruh mengalami dispepsia. Kebutuhan istirahat tidur yang buruk dapat menyebabkan hipersensitivitas dan ketidaknyamanan pada saluran pencernaan atas dan dapat memperparah gejala dispepsia. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebutuhan istirahat tidur dengan kejadian dispepsia jika kebutuhan istirahat tidur semakin buruk atau tidak terpenuhi maka kejadian dispepsia akan semakin meningkat.

SARAN

Mahasiswa dapat melakukan *self management* untuk pemenuhan kebutuhan istirahat tidur yang baik dengan memperhatikan berbagai faktor pencetus dan pencegahannya seperti pengaturan durasi tidur yang baik, pengelolaan pola tidur, kenyamanan saat tidur, dan pengaturan pola gaya hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, B. F. F., Mafaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan pola makan dengan terjadinya gastroesophageal reflux disease (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169-179.
- Andini, R., & Karyus, A. (2022). Penatalaksanaan Holistik Dispepsia Fungsional pada Wanita Usia 21 Tahun dengan Melalui Pendekatan Dokter

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>

Hubungan kejadian dispepsia dengan kebutuhan istirahat tidur pada mahasiswa S1 keperawatan

- Keluarga. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(4), 712-728.
- Anggraini, S.D. (2023). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Ners Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Di Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang)*.
- Aziz, I., Palsson, O. S., Törnblom, H., Sperber, A. D., Whitehead, W. E., & Simrén, M. (2018). Epidemiology, clinical characteristics, and associations for symptom-based Rome IV functional dyspepsia in adults in the USA, Canada, and the UK: a cross-sectional population-based study. *The lancet Gastroenterology & hepatology*, 3(4), 252-262.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang. (2021). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang*. Diakses dari: <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/10ba4ba1252130a5a7f14922bd04ecb1.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2020). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2020*. Diakses dari: <https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/Profil%20Kesehatan%20Jawa%20Barat%20Tahun%202020>.
- Dragos, D., Ionescu, O., Micut, R., Ojog, D. G., & Tanasescu, M. D. (2012). Psychoemotional features of a doubtful disorder: functional dyspepsia. *Journal of Medicine and Life*, 5(3), 260.
- Duha, V. A. (2023). *Sistem Pakar Diagnosa Sindrom Dispepsia Menggunakan Metode Naive Bayes Classifier (Studi Kasus: Puskesmas Depok Iii)*. *Jurnal Informatika dan Teknik Elektro Terapan*, 11(3s1).
- Fithriyana, R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 43-53.
- Huang, Z. P., Li, S. M., Shen, T., & Zhang, Y. Y. (2020). Correlation between sleep impairment and functional dyspepsia. *Journal of International Medical Research*, 48(7), 0300060520937164.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).
- Kamil, S. M., (2021) *Hubungan Stres Psikologis Dan Kualitas Tidur Terhadap Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Tahun Pertama Preklinik Dan Mahasiswa Tahun Pertama Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*.
- Koduru, P., Irani, M., & Quigley, E. M. (2018). Definition, pathogenesis, and management of that cursed dyspepsia. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 16(4), 467-479.
- Lim, S. K., Yoo, S. J., Koo, D. L., Park, C. A., Ryu, H. J., Jung, Y. J., & Koh, S. J. (2017). Stress and sleep quality in doctors working on-call shifts are associated with functional gastrointestinal disorders. *World journal of gastroenterology*, 23(18), 3330.
- Mulyo, W. T. R. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. *Professional Health Journal*, 4(1), 10-17.
- Nailufar, N., Karim, D., & Nopriadi, N. (2022). Hubungan Antara Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Tekanan Darah Mahasiswa: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(1), 37-45.
- Natu, D. L., Artawan, I. M., & Trisno, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 157-165.
- Person, E., Rife, C., Freeman, J., Clark, A., & Castell, D. O. (2015). A novel sleep positioning device reduces gastroesophageal reflux: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 49(8), 655-659.

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>

Hubungan kejadian dispepsia dengan kebutuhan istirahat tidur pada mahasiswa S1 keperawatan

- Pujianto, A., & Rahmanti, A. (2022). *Kebutuhan Istirahat Tidur Pasien Kritis*. Eureka Media Aksara.
- Purnamasari, L. (2017). Faktor risiko, klasifikasi, dan terapi sindrom dispepsia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 44(12), 870-873.
- Putri, A. N., Maria, I., & Mulyadi, D. (2022). Hubungan karakteristik Individu, pola makan, dan stres dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2018. *Journal of Medical Studies*, 2(1), 36-47.
- Rahmah, A., & Zuryati, M. (2023). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi dengan Suspect Dispepsia pada Mahasiswa Semester 8 FIK UMJ. Tahun 2023, 31–41. Diakses dari: https://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=6247&keywords=
- Sihombing, S., Christian, T., & Supriatmo, S. (2021). Hubungan Kejadian Dispepsia Fungsional dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa FK USU. *Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara (RI-USU)*. Diakses dari: <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31130>
- Su, H. H., Sung, F. C., Kao, K. L., Chen, S. C., Lin, C. J., Wu, S. I., & Chen, Y. S. (2021). Relative risk of functional dyspepsia in patients with sleep disturbance: a population-based cohort study. *Scientific Reports*, 11(1), 18605.
- Syah, M.S.F., Manaf, A. A., & The, F. (2022). Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun. *Medula, Scientific Jurnal of Medical Faculty of Halu Oleo University*, vol 10(1), 9. Diakses dari: <https://doi.org/10.46496/medula.v10i1.25877>
- Syahputra, R., & Siregar, N. P. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 101-109.
- Syam, A. F., Simadibrata, M., Makmun, D., Abdullah, M., Fauzi, A., Renaldi, K., & Utari, A. P. (2017). National consensus on management of dyspepsia and Helicobacter pylori infection. *Acta Medica Indonesiana*, 49(3), 279.
- Wuestenberg, F., Melchior, C., Desprez, C., Leroi, A. M., Netchitailo, M., & Gourcerol, G. (2022). Sleep quality and insomnia are associated with quality of life in functional dyspepsia. *Frontiers in neuroscience*, 16, 829916.

Ridha Ghina Nurjanah, Ahmad Purnama Hidayana*, Ria Inriyana

Universitas Pendidikan Indonesia

Korespondensi penulis: Ahmad Purnama Hidayana. *Email: Ahmad.purnama@upi.edu

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>