

HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DAN GEJALA GERD PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Delfionita¹

1) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar, Angkatan 2022 / Email: delfionitad@gmail.com

Abstract

Latar Belakang: Insomnia dan Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan kesehatan pencernaan. Mahasiswa kedokteran berisiko mengalami kedua kondisi tersebut akibat stres akademik, beban belajar, serta pola hidup dan pola makan yang kurang sehat. Insomnia dan GERD dapat mengganggu konsentrasi serta aktivitas belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan insomnia dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar penting dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dan kualitas tidur yang baik.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan pada September–Oktober 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Populasi penelitian berjumlah 50 mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel total sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan Google Form. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square atau Fisher's exact, dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, kerahasiaan identitas, dan persetujuan responden.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian, dari 27 responden yang mengalami insomnia, sebanyak 16 orang (59,3%) mengalami GERD, sedangkan pada 23 responden yang tidak mengalami insomnia hanya 6 orang (26,1%) yang mengalami GERD. Hasil uji Chi-square menunjukkan p-value = 0,019 (<0,05), sehingga H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan gejala GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dan berada pada usia dewasa muda. Sebanyak 27 responden (54%) mengalami insomnia dan 22 responden (44%) mengalami GERD. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara insomnia dan kejadian GERD, di mana gangguan tidur dan gejala GERD dapat saling memengaruhi. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur serta menerapkan pola hidup sehat penting dilakukan untuk membantu mengurangi risiko dan keluhan GERD pada mahasiswa.

Kata Kunci: Insomnia; Gastroesophageal Reflux Disease (GERD); Mahasiswa Kedokteran; Kualitas Tidur; Fakultas Kedokteran.