



PENGARUH EDUKASI SLEEP HYGIENE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN GASTRITIS DI TEMPAT PRAKTIK KEPERAWATAN MANDIRI DESA ROWOTENGAH

Naza Hilda Safitri¹, Zainal Abidin², Ainul Yaqin Salam³

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

^{2,3}Dosen Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: nazahildasafitri@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan mukosa lambung yang dapat menimbulkan nyeri ulu hati, mual, perut kembung, dan rasa tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi sleep hygiene terhadap kualitas tidur pasien gastritis. Penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur dan intervensi edukasi sleep hygiene sebanyak tiga kali dengan durasi ± 30 menit. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan sebelum edukasi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan setelah edukasi sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20 orang (66,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh edukasi sleep hygiene terhadap kualitas tidur pasien gastritis.

Kata kunci: Gastritis; Edukasi Sleep Hygiene; Kualitas Tidur.

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the stomach lining that can cause epigastric pain, nausea, bloating, and discomfort, which can disrupt sleep quality. This study aimed to determine the effect of sleep hygiene education on the sleep quality of patients with gastritis. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using a sleep quality questionnaire, and the sleep hygiene education intervention was administered three times, each session lasting approximately 30 minutes. Analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed that before the education intervention, the majority of respondents—17 individuals (56.7%)—had poor sleep quality, whereas after the intervention, the majority—20 individuals (66.7%)—had good sleep quality. The results of the Wilcoxon test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that sleep hygiene education has an effect on the sleep quality of patients with gastritis.

Keywords: *Gastritis; sleep hygiene education; sleep quality.*

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi. Penyakit ini dapat menyerang individu dengan pola makan kurang teratur dan pola tidur yang tidak baik. Saat tubuh kurang memperoleh waktu tidur, proses pemulihan dan keseimbangan fisiologis tubuh dapat terganggu sehingga berpengaruh terhadap sistem pencernaan. Pasien gastritis sering mengalami keluhan nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan rasa tidak nyaman pada lambung. Gangguan tidur sering dipengaruhi kebiasaan hidup kurang sehat seperti makan larut malam, konsumsi makanan pemicu asam lambung, serta kurangnya waktu istirahat (Jusuf et al., 2022).

Penelitian Astuti et al. (2025) dan Pranata et al. (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk berhubungan dengan kejadian gastritis. Gangguan tidur dapat meningkatkan stres tubuh dan memperburuk kondisi fisiologis lambung (Cantay & Büyüksandalyacı Tunç, 2022).

Sleep hygiene merupakan perilaku dan rutinitas yang mendukung tidur serta menghindari aktivitas yang mengganggu tidur (Mastin, 2021). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur tidak hanya berkaitan dengan gejala gastritis, tetapi diduga berkontribusi terhadap mekanisme fisiologis yang memperburuk kondisi pencernaan, seperti peningkatan sekresi asam lambung dan respon stres tubuh yang lebih tinggi, sehingga mukosa lambung menjadi lebih rentan terhadap iritasi dan inflamasi (Cantay & Büyüksandalyacı Tunç, 2022).

Menurut WHO pada tahun 2019 juga menyatakan bahwa persentase angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah Indonesia (Jusuf et al., 2022). Provinsi Jawa Timur berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur, penyakit gastritis pada tahun 2020 bertambah sebanyak 13.471 kasus (3,7%) (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020). Gastritis juga menjadi salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (Sapeni, 2024).

Walaupun pasien sudah mendapatkan pengobatan, keluhan gastritis masih sering muncul kembali. Oleh karena itu, diperlukan upaya tambahan berupa edukasi sleep hygiene agar pasien dapat memperbaiki kualitas tidurnya dengan tidur yang lebih baik, sehingga dapat memberikan dampak pada gejala gastritis bisa lebih terkontrol dan tidak mudah kambuh (Ridho et al., 2025). Kebersihan tidur /sleep hygiene merupakan perilaku seseorang dan rutinitasnya pada lingkungan sekeliling yang mendukung tidur dan menghindari aktivitas yang mengganggu atau menunda tidur (Mastin, 2021).

Edukasi sleep hygiene menjadi intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu pasien memperbaiki kualitas tidur dan mengendalikan keluhan gastritis. Pemberian edukasi kepada pasien gastritis tentang penerapan sleep hygiene. Komponen sleep hygiene meliputi waktu pergi tidur dan bangun tidur yang teratur. Misalnya tidur di siang hari secukupnya, menghindari mengonsumsi makanan dan minuman mendekati jam tidur, menerapkan rutinitas sebelum tidur misalnya mandi dengan air hangat, menggosok gigi, menghindari penggunaan sosial media (gadget), menjaga emosi pada saat mau tidur, menciptakan keadaan yang mendukung tidur di antaranya keadaan kamar yang gelap, suara dan keadaan kasur yang mendukung untuk tidur (Kurnirawatir & Herwanto, 2022).

Kegiatan edukasi kesehatan terkait sleep hygiene berbentuk penyuluhan interaktif maka peserta dapat berinteraksi langsung dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan menerapkan sleep hygiene di kehidupan sehari-hari supaya dapat mencegah terjadinya kekambuhan penyakit gastritis (Remaja et al., 2025). Berdasarkan uraian yang sudah

dijelaskan, maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh edukasi sleep hygiene pada pasien gastritis di tempat praktik keperawatan mandiri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilakukan pada 15 Juli–1 Agustus 2026 di Tempat Praktik Keperawatan Mandiri Desa Rowotengah Kabupaten Jember. Sampel sebanyak 30 pasien gastritis dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Intervensi berupa edukasi sleep hygiene diberikan sebanyak tiga kali dengan durasi ± 30 menit. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dalam penelitian meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Distribusi responden disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	12–16 tahun	2	6,7
	17–25 tahun	9	30,0
	26–35 tahun	5	16,7
	36–45 tahun	11	36,7
	46–55 tahun	3	10,0
Total		30	100
Jenis kelamin	Laki-laki	11	36,7
	Perempuan	19	63,3
Total		30	100
Pendidikan	SD	3	10,0
	SMP	8	26,7
	SMA	16	53,3
	Diploma	3	10,0
Total		30	100

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 36–45 tahun sebanyak 11 orang (36,7%), sedangkan paling sedikit berada pada kelompok usia 12–16 tahun sebanyak 2 orang (6,7%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan mayoritas berpendidikan pendidikan SMA sebanyak 16 orang (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Edukasi Sleep Hygiene

Kategori	Sebelum Edukasi	Sesudah Edukasi
Baik	0 (0%)	20 (66,7%)
Sedang	13 (43,3%)	10 (33,3%)
Buruk	17 (56,7%)	0 (0%)
Uji Wilcoxon Signed Rank Test		0,000

Tabel menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah pemberian edukasi sleep hygiene. Sebelum intervensi mayoritas responden berada pada kategori buruk, sedangkan setelah intervensi tidak ditemukan responden dengan kualitas tidur buruk Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$

sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi sleep hygiene terhadap kualitas tidur pada pasien gastritis di Tempat Praktik Keperawatan Mandiri Desa Rowotengah Kabupaten Lumajang..

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Sebelum Edukasi Sleep Hygiene

Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 orang (56,7%). Kondisi tersebut berkaitan dengan keluhan gastritis seperti nyeri ulu hati, rasa perih, mual, dan ketidaknyamanan lambung yang dapat mengganggu tidur (Verawati, 2024). Kondisi ini menyebabkan pasien sulit memulai tidur karena harus menahan rasa tidak nyaman yang dirasakan. Selain itu, gejala gastritis yang muncul secara berulang dapat menyebabkan pasien sering terbangun pada malam hari sehingga waktu tidur menjadi tidak optimal (Pratama dkk., 2022).

Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan berkurangnya durasi tidur dan menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan. Akibatnya, pasien sering merasa lelah, kurang bertenaga, sulit berkonsentrasi, serta tidak segar saat bangun tidur pada pagi hari. Kurangnya waktu istirahat yang berkualitas juga dapat memengaruhi proses pemulihan tubuh dan menurunkan kemampuan tubuh dalam mengatasi stres. Oleh karena itu, keluhan gastritis yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya gangguan kualitas tidur pada pasien (Putra S dkk., 2025). Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi keperawatan yang tidak hanya berfokus pada gejala fisik tetapi juga memperhatikan pola perilaku pasien.

2. Kualitas Tidur Setelah Edukasi Sleep Hygiene

Setelah edukasi sleep hygiene, kualitas tidur responden mengalami peningkatan dengan 20 orang (66,7%) berada pada kategori baik. Sleep hygiene membantu pasien menerapkan jadwal tidur teratur, lingkungan tidur nyaman, dan menghindari faktor pengganggu tidur (Sutrisno dan Nursalam, 2022). Penerapan sleep hygiene yang baik dapat membantu tubuh mengenali waktu istirahat sehingga proses tidur menjadi lebih mudah dan berkualitas. Pada pasien gastritis, kebiasaan menghindari makan berlebihan sebelum tidur dan menjaga pola makan yang teratur juga dapat membantu mengurangi peningkatan asam lambung yang sering menjadi penyebab gangguan tidur. Perubahan kebiasaan tidur dapat membantu proses pemulihan tubuh dan menurunkan faktor pencetus gangguan lambung.

Pemberian edukasi kesehatan memberikan kesempatan kepada pasien untuk memahami hubungan antara kebiasaan tidur dan kondisi gastritis. Menurut peneliti, edukasi sleep hygiene membantu responden memahami pentingnya kebiasaan tidur yang sehat sehingga kualitas tidur meningkat setelah intervensi diberikan. Dengan demikian, edukasi sleep hygiene tidak hanya 50 berperan dalam memperbaiki kualitas tidur, tetapi juga membantu mengurangi faktor-faktor yang dapat memperburuk keluhan gastritis. Setelah diberikan edukasi, sebagian besar responden mulai menerapkan kebiasaan tidur yang lebih sehat sehingga kualitas tidur mereka mengalami peningkatan dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

3. Pengaruh Edukasi Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh edukasi sleep hygiene terhadap kualitas tidur pasien gastritis dengan nilai $p=0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi sleep hygiene efektif sebagai intervensi nonfarmakologis. Edukasi sleep hygiene membantu pasien membangun kebiasaan tidur sehat, mengurangi gangguan tidur, dan meningkatkan kenyamanan saat beristirahat. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan edukasi sleep

hygiene sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien gastritis.

Pola tidur memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan produksi dan refluks asam lambung. Saat seseorang tidur dalam posisi berbaring, terutama setelah makan dalam waktu dekat, gaya gravitasi yang biasanya membantu menahan isi lambung tetap berada di dalam lambung menjadi berkurang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan asam lambung lebih mudah naik menuju esofagus sehingga menimbulkan keluhan seperti rasa panas di dada (*heartburn*), rasa asam atau pahit di mulut, nyeri ulu hati, batuk malam hari, hingga gangguan kualitas tidur.

Oleh karena itu, edukasi mengenai kebiasaan tidur yang tepat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis penting dalam mengurangi gejala peningkatan asam lambung.

4. Kesimpulan

Edukasi sleep hygiene berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien gastritis di Tempat Praktik Keperawatan Mandiri Desa Rowotengah Kabupaten Jember. Sebelum edukasi sebagian besar pasien memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan setelah edukasi sebagian besar memiliki kualitas tidur baik. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ sehingga edukasi sleep hygiene terbukti memberikan pengaruh yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, T., Rahmini, J. A., Hanim, U., Suryanto, B., & Siregar, T. Z. (2025). Pengaruh Video Edukasi Sleep Hygiene Dan Online Sleep Diary Pada Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Stikes Binalita Sudama Medan. 7(1), 73–78.
- Biromo, A. R., Novendy, Wibowo, Cresia A. W., Naevular, L., & Indra, D. O. (2022). Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat 2022 Penguatan Ekonomi Bangsa Melalui Inovasi Digital Hasil Penelitian Dan Penyuluhan Kesehatan Sleep Hygiene Di Lingkungan Remaja. *Senapenmas*, 290–294.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health And Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V4i2.15171>
- Miftahussurur M, Yudith AAR, Dan Reny I. 2021. Buku Ajar Aspek Klinis Gastritis. Airlangga University Press, Jawa Timur.
- Nirmalarumsari, C. 2020. Faktro Resiko Kejadian Gastritis Di Wilayah
- Pranata, A., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya: The Connection Of Eating And Stress With Events Gastritis At UPT Puskesmas Kayon Palangka Raya City. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 98–109. <http://Journal.Umpalangkaraya.Ac.Id/Index.Php/Jsm>.
- Prasetyawan, R. D., Nurhayati, E., Iswahyudi, U. A., Arifuddin, W., Studi, P., Ners, P., Sakit, R., Huda, A., Tidur, K., & Management, S. H. (2025). Sleep Hygiene 54 Management (Shm) Meningkatkan. 4(2), 74–84.