

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR SAAT PUASA
TERHADAP KEJADIAN GERD PADA MAHASISWA FAKULTAS
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**



ANIKA FAUZANA

NIM 201101007

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis bisa membuat rancangan Proposal Penelitian Skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam kepada nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi kita semua.

Dalam penulisan Proposal ini penulis banyak dibantu oleh berbagai pihak, untuk itu kami menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan laporan ini, khususnya kepada:

1. Nadhirotul Laily, S.Psi., M.Si., Ph.D, psikolog selaku Rector Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. Dr. Siti Hamidah, S.ST., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Amalia Rahma, S.Gz., M.Si. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Dwi Novri Suprihatiningrum, S.Pd., M.Kes Selaku Dosen Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
5. Dra. Eka Srirahayu Ariestiningsih, M.Pd Selaku Dosen Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Keluarga dan teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik secara materi maupun moril.

Penulis berharap semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan semoga semua bantuan ini bernilai ibadah, Aamiin Yaa Robbal 'Alaamiin.

Gresik, 30 Juli 2024



Anika Fauzana

ABSTRAK

Hubungan Pola Makan dan Kualitas Tidur Saat Puasa Terhadap Kejadian GERD Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

Oleh :
Anika Fauzana
201101007

Penyakit Refluks Gastroesofageal (GERD) merupakan penyakit kronis yang disebabkan oleh pola konsumsi dan gaya hidup yang kurang tepat. Puasa dipercaya dapat mengurangi gejala GERD yang terjadi dikarenakan saat berpuasa pola makan lebih terjaga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. Penelitian ini melibatkan 81 responden yang didapat dari teknik nonprobability sampling dengan metode *purposive sampling*. Data diperoleh dari pengisian kuisioner Recall 3×24 jam, FFQ, PSQI, GERD-Q, dan jarak makan dan tidur. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami GERD sebanyak 34,6% sedangkan responden yang tidak mengalami GERD sebanyak 65,4%. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan $r = 0,239$ untuk korelasi intake energi dengan GERD, $r = 0,268$ untuk korelasi intake lemak dengan GERD, $r = 0,276$ untuk korelasi konsumsi makanan pedas dengan GERD, $r = 0,275$ untuk korelasi konsumsi makanan tinggi lemak dengan GERD, dan $r = 0,293$ untuk korelasi jarak makan dan tidur dengan GERD. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dengan tingkat korelasi lemah antara asupan energi, asupan lemak, makanan pedas, makanan tinggi lemak serta jarak makan dan tidur dengan GERD ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Pola Makan, Kualitas Tidur, Puasa, GERD

ABSTRACT

The relationship between eating patterns and sleep quality during fasting on the incidence of GERD in students at the Faculty of Health, Muhammadiyah University, Gresik

By :
Anika Fauzana
201101007

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a chronic disease caused by inappropriate consumption patterns and lifestyle. Fasting is believed to reduce the symptoms of GERD that occur because when fasting your diet is better maintained. This study aims to determine the relationship between eating patterns and sleep quality during fasting on the incidence of GERD in students at the Faculty of Health, Muhammadiyah University of Gresik. This research involved 81 respondents obtained from a non-probability sampling technique using a purposive sampling method. Data was obtained from filling out the 3×24 hour Recall questionnaire, FFQ, PSQI, GERD-Q, and eating and sleeping intervals. The research results showed that 34.6% of respondents experienced GERD, while 65.4% of respondents did not experience GERD. The Spearman correlation test results showed $r = 0.239$ for the correlation of energy intake with GERD, $r = 0.268$ for the correlation of fat intake with GERD, $r = 0.276$ for the correlation of spicy food consumption with GERD, $r = 0.275$ for the correlation of high-fat food consumption with GERD, and $r = 0.293$ for the correlation between eating and sleeping distance with GERD. From the research results, it can be concluded that there is a significant relationship with a weak correlation level between energy intake, fat intake, spicy food, high fat food and eating and sleeping intervals with GERD ($p < 0.05$).

Keywords: Diet, Sleep Quality, Fasting, GERD

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	vi
PENGESAHAN	vi
PERSETUJUAN	vii
PERNYATAAN ORISINALITAS	viv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Hipotesis Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 GERD.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Puasa	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Konsep Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.2 Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Lokasi/Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.7 Kerangka Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Hasil Penelitian Terhadap Variabel	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.1 Pola Makan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
4.3.3 Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.4 Jarak Makan dan Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.5 Kejadian GERD Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.6 Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian GERD Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
4.3.6 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian GERD Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
4.3.6 Hubungan Jarak Makan dan Tidur Terhadap Kejadian GERD Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori	24
Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep	25
Gambar 3.1 Bagan Kerangka Operasional	33



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Normal Perhari	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 3.2 Pemberian Kode	22
Tabel 3.3 Tabel Nilai Makna Korelasi	36
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian	39
Tabel 4.2 Presentase Pemenuhan Zat Gizi Berdasarkan Recall 3 × 24 Jam	40
Tabel 4.3 Keragaman Konsumsi Makanan Pemicu GERD Berdasarkan FFQ	42
Tabel 4.4 Kualitas Tidur Responden Berdasarkan PSQI	44
Tabel 4.5 Jarak Makan dan Tidur Responden	44
Tabel 4.6 Kejadian GERD Pada Responden	45
Tabel 4.7 Hubungan Intake Energi dan Kejadian GERD	45
Tabel 4.8 Hubungan Intake Protein dan Kejadian GERD	46
Tabel 4.9 Hubungan Intake Lemak dan Kejadian GERD	47
Tabel 4.10 Hubungan Intake Karbohidrat dan Kejadian GERD	48
Tabel 4.11 Hubungan Konsumsi Makanan Pedas dan Kejadian GERD	49
Tabel 4.12 Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Lemak dan Kejadian GERD	49
Tabel 4.13 Hubungan Konsumsi Produk Olahan Susu dan Kejadian GERD	50
Tabel 4.14 Hubungan Konsumsi Cokelat dan Kejadian GERD	51
Tabel 4.15 Hubungan Konsumsi Sayuran Mengandung Gas dan Kejadian GERD	52
Tabel 4.16 Hubungan Konsumsi Buah-buahan Asam dan Kejadian GERD	52
Tabel 4.17 Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dan Kejadian GERD	53
Tabel 4.18 Hubungan Konsumsi Minuman Soda dan Kejadian GERD	54
Tabel 4.19 Hubungan Konsumsi Alkohol dan Kejadian GERD	55
Tabel 4.20 Hubungan Kualitas Tidur dan Kejadian GERD	55
Tabel 4.21 Hubungan Jarak Makan dan Tidur dan Kejadian GERD	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	73
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian	74
Lampiran 3 Pengolahan Data Menggunakan Mikrosoft Exel	80
Lampiran 4 Rata-rata Recall 3×24 jam dan FFQ	81
Lampiran 5 Tabulasi Silang Antar Variabel	82
Lampiran 6 Hubungan Antar Variabel.....	85
Lampiran 7 Sertifikat Etik.....	90

