

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN GERD DI KLINIK PRATAMA POLRES TARAKAN

Maida Maya Pratiwi¹, Liyanovitasari²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Korespondensi Email: shinkeimaya@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya tingkat kekhawatiran pada pasien GERD mungkin sangat berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk, menurut para peneliti. Ketika seseorang merasakan sensasi tubuh seperti nyeri, refluks asam lambung, atau ketidaknyamanan, kecemasan cenderung mengikutinya. Ketika pasien tidak tahu apa yang diharapkan dari penyedia layanan kesehatan mereka, hal ini dapat membuat mereka cemas, yang dapat membuat mereka sulit untuk tidur. Artinya, pasien lebih mungkin mengalami kesulitan tidur jika tingkat kecemasan mereka tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien GERD di Klinik Pratama Polres Tarakan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan korelatif, melibatkan 98 responden yang dipilih secara acak. Kuesioner yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur dan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) untuk tingkat kecemasan. Hasil uji bivariat menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur, dengan koefisien korelasi 0,367. Simpulan: Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien GERD di Klinik Pratama Polres Tarakan. Saran: Klinik disarankan untuk mengimplementasikan program intervensi manajemen kecemasan, termasuk konseling psikologis dan teknik

Kata Kunci: GERD, Kualitas Tidur, Kecemasan

ABSTRACT

“THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP QUALITY IN GERD PATIENTS AT THE PRATAMA CLINIC OF THE TARAKAN POLICE STATION”

High levels of worry in GERD patients may greatly contribute to poor sleep quality, according to researchers. When a person feels bodily sensations such as pain, acid reflux, or discomfort, anxiety tends to follow. When patients don't know what to expect from their healthcare providers, this can make them anxious, which can make it difficult for them to sleep. This means that patients are more likely to have difficulty sleeping if their anxiety levels are high. This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality in GERD patients at the Pratama Clinic of Tarakan Police Station. Methods: This study used a cross-sectional design with a correlative approach, involving 98 randomly selected respondents. The questionnaires used were Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality and Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) for anxiety level. Results: Bivariate test results showed a p value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between anxiety level and sleep quality, with a correlation coefficient of 0.367. Conclusion: There is a relationship between anxiety level and sleep quality in GERD patients at the Pratama Clinic of Tarakan Police Station. Suggestion: Clinics are advised to implement anxiety management intervention programs, including

psychological counseling and relaxation techniques Keywords: GERD, Sleep Quality, Anxiety.”.

Keywords: GERD, Sleep Quality, Anxiety

PENDAHULUAN

Sebagai gangguan pencernaan kronis, penyakit refluks gastro-esofagus (GERD) mempengaruhi saluran pencernaan. Orang dewasa adalah korban khas penyakit ini. Nyeri ulu hati dan regurgitasi asam lambung adalah gejala umum penyakit refluks gastro-esofagus (GERD), yang terjadi ketika asam lambung mengalir balik ke kerongkongan. (Ajjah et al., 2020). Salah satu dari sekian banyak penyebab penyakit refluks gastro-esofagus (GERD) adalah masalah pada Sfingter Esofagus Bagian Bawah (LES), yang menyebabkan LES mengendur untuk sementara waktu dan kemudian menutup. Beberapa penyebab penyakit refluks gastro-esofagus termasuk hernia hiatus dan pengosongan lambung yang tertunda. (Kuncoro et al., 2024).

Menurut statistik yang dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Maluku, jumlah kasus GERD yang dilaporkan pada tahun 2020 adalah 213 kasus, dengan peningkatan berikutnya menjadi 536 kasus pada tahun 2021 dan 1032 kasus pada tahun 2022 (Warella et al., 2023). Di Klinik Pratama Polres Tarakan, data menunjukkan bahwa pada tahun 2020 terdapat 45 pasien yang terdiagnosis GERD, meningkat menjadi 78 pasien pada tahun 2021, dan mencapai 120 pasien pada tahun 2022. Peningkatan jumlah pasien ini mencerminkan tren yang serupa dengan statistik nasional, di mana kesadaran dan diagnosis GERD semakin meningkat. (Data Klinik Pratama Polres Tarakan, 2023).

Penyakit refluks gastro-esofagus berulang (GERD) ditandai dengan aliran balik asam lambung ke kerongkongan. Sekitar 27,4% penduduk Indonesia pernah menderita GERD, dan jumlah kasusnya meningkat sebesar 4% per tahun, menurut data statistik tahun 2023. (Gastreit, 2024). Para peneliti di Universitas Jazan di Arab Saudi menemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang secara teratur minum kopi dan makan makanan pedas dan asam lebih mungkin memiliki masalah kesehatan tertentu. Sebanyak 32,2% dari 53 sampel yang diuji untuk regurgitasi asam lambung dan nyeri ulu hati memiliki Skor GERDQ > 8 dalam penelitian yang menggunakan tes ini untuk mendeteksi. Beberapa variabel risiko yang dapat meningkatkan kejadian GERD secara signifikan berhubungan dengan prevalensi penggunaan GERDQ, menurut data ini.

Kecemasan adalah salah satu gejala yang dihadapi penderita GERD. Keadaan tidak nyaman yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi di masa depan, yang disebabkan oleh sumber yang tidak dapat dijelaskan dan samar-samar dan sering disertai dengan manifestasi fisik, dikenal sebagai kecemasan. Meskipun kecemasan adalah emosi manusia yang umum, kecemasan dapat berkembang menjadi keadaan patologis jika gejalanya tidak kunjung hilang setelah beberapa saat dan mulai mengancam kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupannya. (Batubara, 2021). Kecemasan dapat mengganggu homeostasis dan fungsi pribadi; oleh karena itu, penyesuaian diri yang efektif diperlukan untuk resolusi yang cepat dan akhirnya menang atas kecemasan. (Agustin et al., 2023).

Kualitas tidur merujuk pada seberapa baik seseorang tidur, termasuk durasi, kedalaman, dan rasa segar saat bangun. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, kecemasan, dan kondisi medis seperti GERD. Dalam konteks GERD, gejala refluks, seperti nyeri dada dan regurgitasi, sering kali menjadi lebih parah saat berbaring (Kamila, 2024).

Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Namun, banyak individu mengalami kesulitan tidur yang sering kali disebabkan oleh kecemasan (Utami et al., 2021). Kecemasan, yang merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam, dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kualitas tidur.

Manifestasi fisik dari kecemasan, terutama yang berkaitan dengan fungsi sistem saraf, dapat bermanifestasi sebagai masalah tidur, jantung berdebar-debar, keringat berlebih, mual, gemetar, wajah memerah, dan kesulitan bernapas. (Setyawan, 2017). Fungsi sistem kekebalan tubuh seseorang dapat terganggu, dan risiko kesehatan dapat meningkat, semuanya karena kecemasan. Kualitas hidup, ketajaman mental, dan kesehatan fisik semuanya dipengaruhi secara negatif oleh kurang tidur. (Setiawan, 2022). Kesulitan tidur dan sering terbangun sepanjang malam adalah gejala lain dari kecemasan. Kebiasaan tidur seseorang dapat sangat dipengaruhi oleh stres, yang pada gilirannya dapat disebabkan oleh rasa khawatir yang berlebihan. (Rahman & Pubian, 2020).

Menurut Aurora et al., (2023) Terdapat hubungan yang mendalam dan erat antara kecemasan dan kualitas tidur. Melalui efeknya pada neurotransmiter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin, kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur. Produksi hormon-hormon ini secara berlebihan, yang sangat penting untuk respons stres, dapat mengganggu tidur. Orang yang cemas mungkin merasa sulit untuk tertidur atau tetap tertidur karena peningkatan kadar hormon-hormon ini. (Aprillia, 2010).

Klinik Pratama Polres Tarakan menjadi lokasi proyek percontohan. Tercatat sekitar 23 orang mengalami GERD dan gangguan pola tidur setiap bulannya. Untuk meringankan gejala GERD dan meningkatkan kualitas tidur, orang yang menderita masalah tidur harus menjalani terapi menyeluruh. Dari hasil pra survei yang dilakukan di Klinik Pratama Polres Tarakan pada 10 Desember 2024, terdapat data dari tiga bulan Oktober, November dan Desember didapatkan rata rata pasien GERD berjumlah 130 pasien. Dari sini, peneliti berharap dapat menyimpulkan bagaimana pasien dengan GERD di klinik Pratama Polres Tarakan menghubungkan tingkat kecemasan mereka dengan kualitas tidur mereka.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan *cross-sectional*. Peneliti di Klinik Pratama Polres Tarakan menggunakan teknik ini karena mereka tertarik untuk mengukur tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasien gerd secara bersamaan.

Penelitian dilakukan di Klinik Pratama Polres Tarakan. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 06 Februari 2025- 17 Februari 2025. Populasi penelitian terdiri dari 130 pasien GERD dalam tiga bulan terakhir. Dengan mengaplikasikan rumus *Slovin*, Sehingga besar yang diperlukan untuk mewakili jumlah populasi sebanyak 98 responden. Teknik sampling yang digunakan purposive sampling (Sugiono, 2015).

Pengumpulan data menggunakan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur dan *Zung - Self Rating Anxiety Scale* digunakan oleh para peneliti untuk mengukur tingkat. Data yang terkumpul akan diolah dan dianalisis menggunakan program komputer (SPSS). Analisis univariat dilakukan dalam penyajian statistik deskriptif dan bivariat menggunakan metode spearman rho berdasarkan distribusi data.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
Dewasa Awal	29	29.6
Lansia Akhir	28	28.6
Manula	1	1.0
Remaja Akhir	40	40.8
Total	98	100

Diambil dari tabel 4.1. Mayoritas dari 98 responden termasuk dalam demografi remaja akhir (40 responden, atau 40,8% dari total), dengan hanya satu responden, atau 1,0%, yang termasuk dalam kategori lansia.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-Laki	52	53.1
Perempuan	46	46.9
Total	98	100

Diambil dari tabel 4.2. Sebanyak 98 orang mengisi survei ini, dengan jumlah laki-laki sebanyak 53,1% dari total responden dan perempuan paling sedikit, yaitu 46,9%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	%
Sarjana	9	9.2
SMA	73	74.5
SMP	16	16.3
Total	98	100

Mengacu pada tabel 4.3, di antara 68 responden, tingkat pendidikan didominasi oleh SMA, yaitu berjumlah 27 responden (39,7%), sementara sebagian kecil, yaitu 9 responden (13,2%) tidak memiliki pendidikan formal.

Analisis Univariat

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	f	%
Baik	48	49.0
Kurang	50	51.0
Total	98	100

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Frekuensi Kecemasan

Tingkat Kecemasan	f	%
Berat	25	25.5
Ringan	25	25.5
Sedang	48	49.0
Panik	0	0.0
Total	98	100

Analisi Bvariat

Tabel 6 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien GERD Di Klinik Pratama Polres Tarakan

		Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Tingkat Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.367**
		N	98
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	.367**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	98

Tabel 6 menampilkan hasil uji bivariat Spearman Rho antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien GERD yang dirawat di Klinik Pratama Polres Tarakan. H1 diterima yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien GERD, karena hasil uji bivariat dengan menggunakan teknik Spearman Rho didapatkan nilai $p < 0,05$. Nilai koefisien korelasi yang dihitung sebesar 0,367 menunjukkan kekuatan hubungan lemah positif antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada pasien GERD, yang konsisten dengan kekuatan hubungan korelasi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien GERD menurun ketika tingkat kecemasan mereka meningkat.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Kualitas Tidur

Dari tabel 4 terlihat bahwa dari 98 responden, mayoritas (50/51,0%) masuk dalam kategori "Kurang" untuk Gambaran Kualitas Tidur, sedangkan jumlah responden yang paling sedikit (48/50) masuk dalam kategori "Baik". Berdasarkan penelitian WulanSari, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang bertempat tinggal di Desa Glonggong, Kecamatan Balerejo, Kabupaten Madiun, yaitu 63,9% dari 19 responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 47,2% dari 17 responden memiliki kualitas tidur yang sangat baik. Karena sebagian besar lansia suka tidur dengan suhu yang hangat, dan karena malam hari akhir-akhir ini terasa dingin, maka sebagian besar dari mereka kesulitan untuk mendapatkan istirahat malam yang nyaman.

Proses penyembuhan terjadi selama tidur, menjadikannya prosedur yang sangat penting bagi manusia. Kondisi seseorang dapat dikembalikan ke kondisi semula melalui metode ini, sehingga tubuh yang tadinya merasa lelah menjadi segar kembali.

Kualitas tidur yang terganggu dapat disebabkan oleh sejumlah gangguan tidur yang berbeda, termasuk “somnambulisme, night terror, insomnia, mudah tertidur (hypersomnia), parasomnia, narkolepsi, sleep walking, obstructive sleep apnea/hypopnea syndrome (OSASH) (Setyawan, 2017). Meskipun tidur adalah kondisi ketidaksadaran, namun memungkinkan untuk dibangunkan dari kondisi tersebut dengan menstimulasi indera yang tepat. (Sumarni, 2022). Tidur adalah proses yang melibatkan pergeseran kesadaran secara terus menerus dan berulang yang membantu tubuh dan pikiran untuk menghemat energi. (Setyawan, 2017).

Beberapa kebutuhan manusia yang paling mendasar, termasuk perbaikan dan fungsi homeostatis (mengembalikan keseimbangan proses fisiologis normal), pengaturan suhu, dan pemeliharaan cadangan energi, seharusnya terpenuhi selama tidur. Hal ini terutama berlaku bagi mereka yang sedang sakit. Dipercaya bahwa proses penyembuhan pasien akan membaik dengan istirahat otak karena tidur tidak hanya mengistirahatkan tubuh tetapi juga otak, terutama korteks serebri. Ini adalah bagian terpenting dari otak atau fungsi mental tertinggi yang digunakan untuk mengingat, memvisualisasikan, membayangkan, menilai, dan memberikan alasan untuk sesuatu. (Wulansari, 2021).

2. Tingkat Kecemasan

Mayoritas dari 98 responden (48 dari 98, atau 49,0%) menderita kecemasan sedang, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.5. Kecemasan ditandai dengan kurangnya kejelasan, kekhawatiran tentang kejadian di masa depan yang tidak diketahui, dan rasa tidak berdaya. (Susanty & Putri, 2024). Ketika seseorang mengalami kecemasan, itu karena sistem saraf otonom mereka bekerja secara berlebihan sebagai reaksi terhadap bahaya yang tidak jelas asal-usulnya. (Uddah, 2023).

Menurut Syarkawi, (2019) Lingkungan atau area di sekitar rumah seseorang dapat memengaruhi persepsi diri dan orang lain, yang merupakan salah satu variabel yang berkontribusi terhadap perilaku cemas. Hal ini karena orang sering membawa kenangan negatif tentang hubungan mereka dengan orang yang dicintai dan rekan kerja. Hal ini membuat orang tersebut merasa tidak aman dengan dirinya sendiri. Orang mungkin mengalami kecemasan ketika mereka tidak dapat mengekspresikan emosi mereka dalam interaksi intim ini, terutama ketika mereka memendam emosi negatif seperti kemarahan atau kejengkelan dalam waktu yang lama, Kecemasan dapat muncul dari interaksi pikiran dan tubuh yang terus-menerus. Hal ini terjadi ketika seseorang sedang hamil, mengalami masa pubertas, atau dalam masa penyembuhan setelah sakit. Perasaan tidak nyaman tersebar luas selama masa-masa ini karena perubahan suasana hati yang sering terjadi.

Mayoritas responden di Klinik Pratama Polres Tarakan, yaitu 48 orang, menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang, seperti yang didukung oleh asumsi peneliti dan temuan dari penelitian yang telah disebutkan sebelumnya. Faktor psikologis penting seperti kecemasan dan kualitas tidur berhubungan dengan masalah kesehatan fisik seperti Gastro-esophageal Reflux Disease (GERD), dan hasil penelitian kami menjelaskan hubungan tersebut. Temuan penelitian ini memungkinkan para peneliti untuk membuat beberapa asumsi terkait. Sebagai permulaan, secara umum diyakini oleh penelitian bahwa penderita GERD sering mengalami kecemasan yang cukup besar. Nyeri dada, kesulitan menelan, dan ketidaknyamanan perut adalah beberapa gejala fisik yang mungkin dialami oleh penderita GERD. Hal-hal ini dapat

menyebabkan banyak kecemasan. Pasien mungkin mengalami kecemasan karena kurangnya kejelasan tentang kondisi kesehatan mereka dan kemungkinan konsekuensi jangka panjang dari penyakit ini. Kecemasan dapat membuat orang merasa lebih buruk tentang gejala mereka, yang dapat menyebabkan siklus yang tak berujung.

3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien GERD Di Klinik Pratama Polres Tarakan

Nilai p menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia, yang sesuai dengan temuan Hanafi (2016). Konsisten dengan temuan Hanafi (2016), hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Hal ini didukung oleh uji statistik yang menunjukkan nilai p sebesar 0,00, yaitu kurang dari 0,05, pada taraf signifikansi 95%. Manifestasi fisik dari kecemasan, terutama yang berkaitan dengan fungsi sistem saraf, dapat bermanifestasi sebagai masalah tidur, jantung berdebar-debar, keringat berlebih, mual, gemetar, wajah memerah, dan kesulitan bernapas. Karena responden telah mengalami masalah pernapasan sejak masuk ke rumah sakit, lingkungan yang tidak mendukung dapat memperlambat atau memperburuk penyakitnya, yang cukup mengkhawatirkan bagi sebagian besar responden. (Tumigolung et al., 2016). Tingginya tingkat kekhawatiran pada pasien GERD mungkin sangat berkontribusi terhadap kualitas tidur yang buruk, menurut para peneliti. Ketika seseorang merasakan sensasi tubuh seperti nyeri, refluks asam lambung, atau ketidaknyamanan, kecemasan cenderung mengikutinya. Ketika pasien tidak tahu apa yang diharapkan dari penyedia layanan kesehatan mereka, hal ini dapat membuat mereka cemas, yang dapat membuat mereka sulit untuk tidur. Artinya, pasien lebih mungkin mengalami kesulitan tidur jika tingkat kecemasan mereka tinggi.

Para peneliti juga mendalilkan bahwa pilihan gaya hidup, dukungan sosial, dan kualitas lingkungan tidur seseorang memiliki peran dalam memodulasi hubungan antara kecemasan dengan durasi dan kualitas tidur. Pasien dengan jaringan sosial yang kuat, misalnya, dapat lebih mudah mengendalikan kecemasan mereka, yang pada gilirannya akan menghasilkan tidur yang lebih nyenyak. Kualitas tidur dapat dipengaruhi secara negatif oleh lingkungan tidur yang tidak kondusif, seperti kebisingan yang berlebihan atau pencahayaan yang tidak memadai, terutama bagi mereka yang sudah rentan terhadap rasa cemas.

Menurut dugaan ini, ada banyak bagian yang bergerak dalam hubungan yang rumit antara kekhawatiran pasien GERD dan kualitas tidur mereka. Proses di balik hubungan ini dan identifikasi terapi yang efektif perlu diteliti lebih lanjut. Untuk mengurangi kecemasan dan mendapatkan istirahat malam yang lebih baik, pasien dapat mengambil manfaat dari kursus manajemen stres, terapi perilaku kognitif, atau metode relaksasi yang tak kalah penting, hasil penelitian ini menyoroti betapa pentingnya merawat pasien GERD secara holistik. Para profesional medis dapat memenuhi kebutuhan psikologis dan fisiologis pasien mereka dengan lebih baik dengan mempertimbangkan korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur saat mengembangkan rencana intervensi. Hal ini diyakini akan membantu orang untuk hidup lebih sehat, lebih produktif, dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

SIMPULAN

Gambaran karakteristik didapatkan umur paling banyak adalah umur adalah pada rentang remaja akhir yaitu sejumlah 40 responden (40,8%)

Gambaran karakteristik jenis kelamin di dapatkan jenis kelamin paling banyak adalah pada laki laki yaitu sejumlah 52 responden (53,1%).

Gambaran karakteristik tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA yaitu sejumlah 73 responden (74,5%)

Hasil uji bivariate dengan metode Spearman Rho menunjukkan nilai $p < 0,05$ (0,000) sehingga kesimpulan yang diberikan ialah H1 diterima sehingga ada hubungan antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien GERD.

SARAN

Wawasan dari penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi para partisipan untuk secara konsisten memprioritaskan kesehatan mereka, mengurangi stres mental, dan menetapkan jadwal tidur yang teratur yang tidak lebih dari tujuh jam.

Untuk membantu penelitian di masa depan dalam mengembangkan strategi untuk meringankan kekhawatiran pasien GERD, penelitian ini hanya meneliti korelasi antara tingkat kecemasan pasien GERD dan kualitas tidur mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, K., Indrawati, L., & Meriyandah, H. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Di Puskesmas Bekasi Jaya. *Journal Of Pubnursing Sciences*, 1(02), 26–30.
- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd). *Journal Of Nutrition College*, 9(3), 169–179. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V9i3.27465>
- Aprillia, Y. (2010). *Hipnostetri*. Gagasmedia.
- Aurora, T. R., Hendryanny, E., & Rasjad, A. R. (2023). Kecemasan Dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 512–517.
- Batubara, S. (2021). *1 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021*.
- Bustami, A., Karyus, A., & Anita, A. (2022). Penatalaksanaan Holistik Pasien Hipertensi Derajat Ii Tidak Terkontrol Dan Dispepsia Melalui Pendekatan Keluarga. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (Jiksi)*, 3(1).
- Chen, S., Du, F., Zhong, C., Liu, C., Wang, X., Chen, Y., Wang, G., Gao, X., Zhang, L., & Li, L. (2021). Gastroesophageal Reflux Disease: Recent Innovations In Endoscopic Assessment And Treatment. *Gastroenterology Report*, 9(5), 383–391.
- Gastreit, P. (2024). *Gastreit Untuk Penderita Gerd*. Universitas Gadjah Mada.
- Kamila, A. (2024). *Hubungan Antara Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Sultan Agung*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Kuncoro, D., Pardede, A. M. H., & Syahputra, S. (2024). Jaringan Syaraf Tiruan Memprediksi Penyakit Gerd Menggunakan Metode Backpropagation: Studi Kasus: Rsu. Bidadari Kota Binjai. *Bridge: Jurnal Publikasi Sistem Informasi Dan Telekomunikasi*, 2(4), 269–287.

- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal: Definisi, Teori, Dan Intervensi*. Penerbit Nem.
- Raehana, N. S. (2021). Efek Gastroprotektif Pemberian Rimpang Kunyit (*Curcuma Domestica* Val.) Dari Ulkus Lambung Yang Diinduksi Oleh Nsaid. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1053–1059.
- Rahman, A., & Pubian, A. K. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur Pada Pasien Yang Akan Menjalani Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (Jikpi)*, 1(1).
- Rama, D. S. I. G. L., & Eka, S. I. W. (2023). Hubungan Gastroesophageal Reflux Disease Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Sanjiwani Gianyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(2), 1546–1553. <https://doi.org/10.33024/Jikk.V10i2.9378>
- Setiawan, H. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Pre Operasi Di Ruang Angsoka Rumah Sakit Abdul Wahab Sjahanie Samarinda. *Jurnal Ilmiah Sehat Bebaya*, 1(2).
- Sumarni, S. (2022). Relationship Between Anxiety Levels And Sleep Quality Of Asthmatics. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(3), 811–818.
- Susanty, S. A., & Putri, D. R. D. (2024). Aplikasi Deteksi Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) Berbasis Web Dengan Metode Dempster Shafer. *Jurnal Info Digit (Jid)*, 2(3a), 1559–1571.
- Syam, A. F., Hapsari, P. F. C., & Makmun, D. (2016). The Prevalence And Risk Factors Of Gerd Among Indonesian Medical Doctors. *Makara Journal Of Health Research*, 20(2), 2.
- Syarkawi, A. (2019). Teknik Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79.
- Tumigolung, G. T., Kumaat, L., & Onibala, F. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Serangan Asma Pada Penderita Asma Di Kelurahan Mahakeret Barat Dan Mahakeret Timur Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Uddah, M. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Pre Operasi Di Rsi Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Warella, C. J., Kusadhiani, I., & Maradjabessy, R. F. N. (2023). Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023. *Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Berdasarkan Skor Gerd-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Tahun 2023*, 5, 76–84.

- Wulansari, A. E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Glonggong Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. *Stikes Bhakti Mulia Madiun*, 1–97.
- Wulansari, A. E. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidurlansia Di Desa Glonggong Kecamatan Balerejokabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia.