

BAB 2

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Tidur

2.1.1 Definisi Tidur

Kata "tidur" berasal dari bahasa Latin "somnus", yang menunjukkan periode pemulihan dan keadaan istirahat fisiologis untuk tubuh dan pikiran. Persepsi dan respons individu terhadap lingkungan berkurang selama tidur (Mubarak, et al. 2015). Kondisi tidur yang sering terjadi pada manusia adalah istirahat fisik dan mental. Otak terus berfungsi saat Anda tidur, mengendalikan proses seperti pernapasan, detak jantung, dan pembaharuan sel-sel dalam tubuh (National Sleep Foundation 2021).

National Institutes of Health (2014) menyatakan bahwa tidur merupakan komponen integral atau bagian yang tidak bisa dilewatkan dari jadwal harian seseorang dan sama pentingnya untuk kehidupan seperti makanan dan air dalam kehidupan. Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Otak akan membuang racun tak berguna yang menumpuk sepanjang hari saat kita sedang tidur. Salah satu jeda terbaik bagi tubuh untuk mengisi kembali energi agar seseorang siap beraktivitas keesokan harinya adalah tidur (P2PTM Kemenkes RI 2020).

2.1.2 Fisiologis Tidur

Tidur gerakan mata nonrapid (NREM), yang merupakan 75–80% dari total waktu tidur, dan gerakan mata cepat (REM), yang merupakan 20–25% dari total waktu tidur, adalah dua kategori utama tidur (Exelmans and Van den Bulck 2019).

Terdapat tiga fase tidur NREM yang ditandai dengan penurunan detak jantung, gerakan mata, dan aktivitas gelombang otak secara bertahap :

Tahap 1 :

Mengacu pada awal tidur, tahap tidur ringan yang menyumbang 5% dari total waktu tidur dan kadang-kadang digambarkan sebagai "melayang".

Tahap 2 :

Tahap 2 tidur NREM ditandai dengan berhentinya gerakan mata, hilangnya kesadaran lingkungan, dan melambatnya gelombang otak. Disini menghabiskan 45 hingga 55% dari keseluruhan waktu tidur di tahap 2.

Tahap 3 :

Tidur nyenyak, juga dikenal sebagai tidur gelombang lambat, adalah tahap 3 NREM dan berlangsung selama 15 hingga 25 persen dari seluruh periode tidur. Pada periode ini, sebagian besar proses penyembuhan berlangsung. Mereka yang terbangun di tengah tidur nyenyak awalnya akan merasa linglung dan bingung.

Tahap REM :

Tahap terakhir tidur, yang dikenal sebagai tidur REM, ditandai dengan relaksasi otot penuh, peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, dan gerakan mata yang cepat (20-25%). Pemrosesan dan penghafalan informasi terjadi. Orang sering bermimpi saat di tahap ini karena aktivitas otak yang meningkat.

Setiap siklus tidur REM dan NREM berlangsung selama 90-110 menit, dan kita mengulangnya 3-7 kali setiap malam. Setelah mengikuti setiap siklus, kita mendekati bangun sebelum kembali ke NREM 1. Waktu yang dihabiskan untuk tidur nyenyak

(NREM tahap 3) menjadi lebih pendek dan tidur REM memanjang seiring berjalannya malam (Exelmans and Van den Bulck 2019).

2.2 Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan Ketika Anda bangun dari tidur malam yang nyenyak, Anda merasa segar kembali dan siap menghadapi dunia. Konsep ini memperhitungkan sejumlah faktor, antara lain lamanya waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, kedalaman tidur, dan kesunyian (Adrianti 2017). Kualitas tidur mengacu pada kepuasan seseorang terhadap istirahatnya sehingga tidak menunjukkan tanda-tanda lesu, efektif rewel dan bersemangat, malas dan tanpa emosi, bayangan di sekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, sakit mata, gangguan perhatian, sakit kepala, atau kembali. lesu setelah menguap (Pinalosa, Dhawo, and Anggraini 2018).

2.2.1 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Kualitas tidur seringkali dipengaruhi oleh berbagai elemen, seperti pengaruh fisiologis, mental, dan lingkungan. Beberapa variable yang mempengaruhi kualitas tidur (Nasution 2016):

a. Obat dan zat

Obat yang biasa diresepkan sering menyebabkan kelesuan, kurang tidur, dan lemas. Perawatan yang disarankan untuk istirahat teratur lebih bermasalah daripada membantu. Dampak dari beberapa obat yang diminum oleh orang tua untuk mengelola dan mengobati penyakit kronis dapat mengganggu tidur mereka. L-triptofan, protein yang sering terkandung dalam makanan seperti susu, keju, dan daging, adalah salah satu senyawa yang membantu banyak orang bersantai dan tertidur (Nasution 2016).

b. Gaya hidup

Pola tidur dapat dipengaruhi oleh rutinitas seseorang. Seseorang yang bekerja penuh waktu (misalnya, 2 minggu siang hari diikuti 1 minggu malam) sering merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan variasi dalam rutinitas tidurnya. Misalnya, meski jam internal tubuh di atas jam 11 malam, jadwal kerja perlu tidur jam 9. Karena kesadaran tubuh bahwa sudah waktunya untuk bangun dan beraktivitas, orang hanya bisa tidur selama 3-4 jam dalam satu waktu. Performa yang berkurang dan kemampuan berbahaya adalah hasil dari kesulitan untuk tetap terjaga saat bekerja (Nasution 2016).

c. Pola tidur yang lazim

Kuantitas tidur yang dibutuhkan warga AS di malam hari telah menurun lebih dari 20% dibandingkan abad sebelumnya, menunjukkan bahwa banyak orang Amerika mengalami kantuk di siang hari yang berlebihan. Mereka yang kehilangan waktu tidur untuk sementara akibat aktivitas malam hari yang intens atau rencana kerja yang ekstensif biasanya merasa lelah keesokan harinya (Nasution 2016).

d. Stress emosional

Ketegangan emosional membuat orang tegang dan seringkali mengakibatkan ketidakpuasan ketika mereka tidak bisa tidur. Selain itu, stres menyebabkan orang tidur berlebihan atau tidur terlalu sedikit. tekanan terus-menerus yang mengarah ke kualitas tidur yang buruk (Nasution 2016).

e. Lingkungan

Kemampuan untuk memulai dan mempertahankan ketidaksadaran sangat dipengaruhi oleh lingkungan fisik tempat terjadinya tidur. Tidur malam yang nyenyak bergantung pada ventilasi yang memadai. Jenis istirahat tergantung

pada ukuran, kenyamanan dan posisi tempat tidur. Jika seseorang sering tidur dengan teman atau orang lain, tidur sendiri akan menyebabkan dia sering terbangun. Dan juga, memiliki teman tidur yang gelisah atau sedang mengalami gangguan dapat mengganggu tidur (Nasution 2016).

f. Kelelahan

Seseorang yang agak kelelahan biasanya bisa tidur nyenyak, terutama jika kelemahannya diakibatkan oleh pekerjaan atau olahraga yang menyenangkan. Latihan minimal 2 jam sebelum tidur memungkinkan tubuh untuk rileks, mengurangi kelelahan, dan menumbuhkan ketenangan. Meskipun demikian, sulit untuk bersantai karena kelemahan luar biasa yang disebabkan oleh pekerjaan yang menguras atau stres. Ini adalah masalah umum di kalangan anak muda di sekolah dan di usia remaja (Nasution 2016).

g. Makanan

Makan malam yang banyak, mengenyangkan, dan seringkali enak dapat menghasilkan refluks asam dan mengganggu tidur. Menggunakan alkohol, nikotin, dan kafein larut malam mengganggu tidur. Kafein dan xanthenes, yang dapat menyebabkan gelisah, ditemukan dalam cokelat, espresso, teh, cola, dan teh. Desain istirahat mungkin berubah saat Anda menurunkan atau menambah berat badan. Ketika ukuran struktur jaringan berminyak di saluran napas bagian atas membesar akibat penambahan berat badan, kondisi ini dikenal sebagai apnea istirahat obstruktif. Menurunkan berat badan mengakibatkan berkurangnya istirahat dan tidur (Nasution 2016).

h. Jenis kelamin

Kualitas tidur wanita dipengaruhi oleh variabel hormonal, kondisi nyeri, dan masalah kesehatan mental, terutama melankolis. Kurang tidur dan kualitas

tidur yang buruk berdampak pada rasa kepuasan mereka. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum pubertas, perempuan dua kali lebih mungkin mengalami kesulitan memulai atau mempertahankan istirahat dibandingkan laki-laki (Nasution 2016).

i. Usia

Karena mempengaruhi seberapa baik prestasi siswa di sekolah, kebiasaan tidur remaja perlu lebih diperhitungkan. Beberapa peneliti telah mempelajari perbedaan dalam mengembangkan tema istirahat pada individu muda selama 20 tahun terakhir. Proses ini, sering dikenal sebagai ritme sirkadian, adalah jam biologis masa muda. Tahap istirahat bermanifestasi sebagai nanti saat pubertas mendekat. Untuk bangun lebih siang sekitar awal hari dan tidur lebih larut sekitar waktu malam. Remaja seringkali lebih sulit tidur dan lebih terjaga di malam hari. Sedangkan lansia membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali tidur di malam hari dan cenderung lebih sering terbangun di siang hari. Secara alami, kecenderungan tidur di siang hari membuat seseorang lebih terjaga di malam hari (Nasution 2016).

2.2.2 Alat Ukur

Terjemahan bahasa Indonesia dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk mengukur skala kualitas tidur. Ners telah memverifikasi bahwa Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh versi Indonesia memiliki tingkat konsistensi internal yang memuaskan (Cronbach alpha = 0,72). Ada 9 soal dalam skala PSQI di Indonesia. Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, tambahan durasi tidur efektif (habits sleep efficiency), gangguan tidur (sleeping disorders), penggunaan obat tidur (sleeping pills), dan gangguan konsentrasi siang hari membentuk skala

nominal variabel ini, yang memiliki rentang skor keseluruhan dari 0 - 21 (Abang and Karangasem 2019; Ners and Student 2020).

Kualitas tidur seseorang akan menurun semakin tinggi skor yang dicapai. Validitas dan reliabilitas yang tinggi adalah manfaat Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh. Skor tersebut memiliki skala 0 - 21. Jika skornya ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, jika > 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (JUMIARNI 2018).

2.3 Konsep Gastritis

2.3.1 Definisi

Peradangan pada mukosa lambung yang disebut juga penyakit gastrotritis atau maag, disebabkan oleh iritasi dan infeksi. Menekan perut terus-menerus dapat menyebabkan kerusakan yang menyebabkan lecet dan luka, dan dengan luka ini timbul peradangan yang dikenal sebagai gastritis (Muhith et al. 2016).

Gastritis merupakan salah satu penyakit pencernaan yang sering diderita orang, disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak tepat atau makanan yang terlalu pedas, sehingga produksi asam lambung tidak terkendali. Semua usia dan jenis kelamin rentan terhadap penyakit maag. Banyak penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia yang paling banyak terkena gastritis adalah kelompok usia produktif. Karena kesibukan, gaya hidup tidak sehat, dan kecenderungan stres akibat faktor eksternal, orang usia produktif lebih rentan mengalami gejala gastritis (Rukmana 2019).

2.3.2 Klasifikasi

Ada dua jenis penyakit gastritis, yaitu gastritis akut dan gastritis kronis:

a. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah kelainan kondisi klinis dengan tanda dan gejala yang khas, biasanya disertai dengan radang dengan waktu yang cukup pendek biasanya beberapa menit sampai beberapa hari. Mencerna asam yang kuat dapat membuat mukosa menjadi gangren atau perforasi inilah yang menyebabkan gastritis akut. Gastritis eksogen akut dan gastritis endogen akut adalah dua sub tipe utama gastritis akut (Mardiana et al. 2020):

1.) Gastritis Eksogen Akut

Penyebab eksternal yang paling umum dari gastritis eksogen akut ialah bahan kimia, seperti lisol, alkohol, merokok, kopi, lada, steroid, iritasi bakteri mekanik, obat analgesik, dan obat antiinflamasi, terutama aspirin (aspirin dosis rendah dapat menyebabkan erosi mukosa lambung)

2.) Gastritis Endogen Akut

Gastritis Endogen Akut adalah sejenis gastritis yang disebabkan oleh kelainan pada tubuh, seperti bakteri, racun, atau jaringan bernanah di dinding lambung.

b. Gastritis Kronis

Gastritis kronis adalah peradangan permukaan mukosa lambung yang berlangsung lama yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori* atau ulkus lambung jinak atau ganas. Di daerah dengan konsentrasi asam lambung yang tinggi, bakteri ini dapat berkembang biak. Gangguan autoimun, variabel makanan termasuk kopi, penggunaan NSAID, alkohol, merokok, dan refluks sekresi pankreas dan empedu yang berkepanjangan ke dalam perut merupakan penyebab potensial gastritis kronis (Bruner&Suddart 2016).

2.3.3 Etiologi

Bakteri *Helicobacter pylori*, berbagai parasit, dan virus beracun adalah penyebab utama gastritis. Faktor tambahan termasuk minum terlalu banyak alkohol, menggunakan obat yang mengandung kortikosteroid (seperti aspirin dan profen), stres, atau kondisi autoimun. Stres dan kegelisahan yang berlebihan dapat meningkatkan asam lambung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan berkembangnya kasus gastritis (Agus Muslim, M.Kep. Dr. Bahrudin, M.Kep. 2019).

2.3.4 Manifestaris Klinis

Nyeri lambung, juga dikenal sebagai nyeri epigastrium, sering muncul sebagai nyeri, mual, muntah, kehilangan nafsu makan atau anoreksia, malaise, pusing, dan keringat dingin. Namun, dalam situasi gastritis kronis, rasa sakit ini biasanya tidak muncul dan justru lebih jelas sampai penurunan berat badan, perdarahan, dan anemia pernisiiosa mulai terjadi. Karena penurunan faktor intrinsik lambung, penyerapan vitamin B12 terhambat, mengakibatkan anemia pernisiiosa ini. Salah satu unsur penyusun DNA eritrosit yang merupakan tempat ditemukannya Hb (hemoglobin) adalah vitamin B12. Anemia dapat disebabkan oleh defisit eritrosit yang berpotensi menyebabkan kekurangan haemoglobin (Agus Muslim, M.Kep. Dr. Bahrudin, M.Kep. 2019).

2.3.5 Faktor Resiko

Gastritis terjadi karena berbagai sebab paling umum akibat peningkatan produksi asam lambung atau menurunnya daya tahan dinding lambung terhadap pengaruh luar. Gastritis akut yang tidak diobati akan berkembang menjadi kronis. Gastritis yang disertai borok atau luka pada dinding lambung disebut tukak lambung. Faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya penyakit gastritis antara lain (Feyisa and Woldeamanuel 2021) :

1. Usia Produktif (<39 tahun)

2. Jenis kelamin

Pria lebih cenderung berpartisipasi dalam aktivitas berisiko dibandingkan wanita, yang sering mempraktikkan kebiasaan sehat. Pekerjaan-pekerjaan ini dibedakan oleh aktivitas yang menghabiskan lebih banyak waktu, menuntut dan membuat stres, mengulangi tugas yang sama berulang kali, dan dipandang sebagai aktivitas negatif secara intrinsik.

3. Status ekonomi

Orang yang berpenghasilan rendah cenderung tidak mengunjungi fasilitas kesehatan. Karena mereka memiliki biaya hidup lain, mereka kurang mampu membayar perawatan medis. Kondisi sosial individu dalam struktur sosial dipengaruhi oleh tingkat penghasilan mereka. Karena kondisi ini, ada kemungkinan lebih besar bahwa orang berpenghasilan rendah dapat terpapar perilaku kesehatan berbahaya yang menyebabkan gastritis.

4. Makan makanan berbumbu

Makanan berbumbu biasanya disukai untuk dikonsumsi karena memiliki lebih banyak rasa atau aroma daripada makanan lain. Selain itu, mukosa lambung bisa meradang dan terbakar saat mengonsumsi makanan berbumbu. Selain itu, makanan ini tidak memiliki pola makan yang seimbang dan memberikan nutrisi yang tidak mencukupi.

5. Kurang latihan fisik

Aktivitas fisik dapat menghindarkan seseorang untuk melakukan perilaku berbahaya, aktivitas fisik juga membantu mempertahankan gaya hidup sehat yang bebas dari kondisi atau kebiasaan berbahaya. Olahraga dapat mendukung kesejahteraan sosial seseorang, serta kesehatan fisik, mental, dan emosional

mereka. Oleh karena itu, risiko tertular penyakit lebih rendah jika seseorang dalam keadaan sehat jasmani, rohani, dan rohani. Aktivitas fisik secara teratur merupakan komponen perilaku sehat.

6. Stress

Kemiskinan, peristiwa hidup yang menyedihkan, dan trauma terhadap kesehatan mental dan fisik disebut-sebut sebagai kunci pengalaman hidup yang buruk. Situasi seperti itu menyebabkan stres, yang berbahaya bagi kesehatan tubuh dan mental seseorang dan, khususnya, dapat menyebabkan penyakit kronis seperti gastritis dan masalah lainnya.

7. Mengonsumsi obat-obatan

Obat yang dikonsumsi individu adalah obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS). Obat-obatan seperti aspirin dan ibuprofen disebutkan sebagai yang utama. Jenis obat tersebut berpotensi mengiritasi mukosa lambung dan membutuhkan waktu lebih lama untuk tujuan pengobatan, hal ini dapat menyebabkan gastritis kronis.

8. Pola makan

Memiliki waktu yang tepat untuk setiap makan sangat penting untuk menjaga kesehatan dan membantu orang sakit mendapatkan kembali kesehatan mereka. Jika tidak, perilaku berisiko, kejadian negatif dalam hidup, dan perilaku berbahaya terkait makan dapat membahayakan kesehatan dan mengakibatkan berkembangnya penyakit.

9. Merokok dan minum minuman beralkohol

Penggunaan zat memperparah iritasi atau peradangan pada mukosa lambung. Akibatnya, individu yang terlibat dalam perilaku kesehatan berisiko seperti sering merokok, penyalahgunaan alkohol, individu mengalami masalah kesehatan.

10. Kualitas tidur

Karena perbedaan peran sosial, wanita hidup dalam lingkungan yang penuh tekanan, memiliki lebih sedikit waktu untuk istirahat, bangun lebih awal dari tempat tidur, dan kemudian pergi tidur untuk tidur, menghadapi kebosanan secara fisik dengan pengaturan emosi dan psikologis yang tidak stabil. Untuk alasan ini, wanita mengunjungi institusi perawatan kesehatan terdekat untuk penyakit mereka atau penyakit termasuk gastritis daripada pria.

2.3.6 Komplikasi

a. Hematemesis

Hematemesis, atau muntah darah, biasanya disebabkan oleh gangguan pencernaan bagian atas. Ini biasanya terjadi ketika setidaknya ada 500 hingga 100 ml perdarahan di daerah jejunum proksimal. Sulit untuk mengukur jumlah perdarahan saluran cerna bagian atas dengan jumlah darah yang dikeluarkan selama hematemesis atau melena (Mia Kusmiati 2020).

b. Melena

Melena merupakan pendarahan di sistem pencernaan bagian atas menghasilkan tinja berwarna hitam seperti aspal. Setelah 14 jam, bakteri mengubah Hb menjadi hematin, sehingga feses tampak merah tua atau hitam (Mia Kusmiati 2020).

c. Tukak Lambung

Radang lambung dapat menyebabkan tukak lambung, atau ulkus peptikum. Peradangan ini dapat menyebabkan tukak pada lapisan lambung atau duodenum. Ulkus peptikum adalah peradangan pada bagian bawah esofagus yang memanjang dari lambung hingga ke usus kecil, sedangkan tukak lambung adalah peradangan yang terjadi pada lambung. Obat pereda

nyeri dan infeksi *H. pylori* membuat Anda berisiko terkena tukak lambung. Luka ini sangat menyakitkan dan dapat terjadi di daerah yang mengandung asam atau enzim (Mia Kusmiati 2020).

d. Radang Lambung Atrofik

Radang lambung atrofik merupakan peradangan kronis yang menyebabkan hilangnya lapisan dan kelenjar di lambung. Lapisan dan kelenjar yang hilang tersebut digantikan dengan jaringan daging yang berserat (Mia Kusmiati 2020).

e. Anemia

Erosi mukosa lambung yang disebabkan oleh peradangan kronis menyebabkan perdarahan. Kehilangan banyak darah dapat menyebabkan anemia (tekanan darah rendah). Kondisi yang menyebabkan perdarahan internal dan ketidakmampuan menyerap zat besi dapat menyebabkan komplikasi penyakit tukak lambung (Mia Kusmiati 2020).

f. Defisiensi vitamin B12 dan anemia pernisiiosa

Orang yang mengalami peradangan atrofi biasanya disebabkan oleh penyakit autoimun dan karenanya tidak menghasilkan faktor intrinsik yang cukup. Faktor intrinsik adalah protein yang diproduksi oleh lambung yang membantu usus menyerap vitamin B12. Tubuh membutuhkan vitamin B12 untuk membentuk sel darah merah dan sel saraf. Kegagalan untuk menyerap vitamin B12 dapat menyebabkan jenis anemia yang disebut anemia pernisiiosa (Mia Kusmiati 2020).

g. Tumor Perut

Penyakit radang kronis pada lambung mendorong pertumbuhan tumor jinak dan kanker pada mukosa lambung. Gastritis kronis yang disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori*. Infeksi *Helicobacter pylori* meningkatkan risiko limfoma terkait mukosa lambung (MALT) (Mia Kusmiati 2020).

h. Perforasi Lambung

Dinding lambung bisa menjadi tipis dan rapuh karena peradangan kronis. Perut akan berlubang jika keadaan ini dibiarkan. Cairan lambung mengalir ke rongga perut akibat penyakit ini, yang dapat menginfeksi area tersebut. Peritonitis adalah istilah untuk infeksi rongga perut (Mia Kusmiati 2020).

2.3.7 Pemeriksaan Penunjang

Berikut beberapa pemeriksaan penunjang untuk Gastritis (Agus Muslim, M.Kep. Dr. Bahrudin, M.Kep. 2019) :

- a. Hitung darah lengkap untuk mengetahui anemia
- b. Periksa vitamin B12 jika dicurigai kekurangan vitamin B12
- c. Analisis tinja untuk mengetahui apakah ada perdarahan
- d. Analisis lambung untuk menganalisis kadar asam lambung
- e. Endoskopi untuk biopsi jaringan jika berkembang menjadi ulkus peptikum
- f. Sitologi untuk menentukan apakah ada keganasan
- g. Tes serum anti body untuk menemukan antibodi *helicobacter pylori*.

2.3.8 Patofisiologi

Gastritis atau peradangan pada lapisan mukosa lambung dapat terjadi akibat adanya kerusakan atau iritasi pada lapisan mukosa. Lapisan mukosa adalah barrier atau pertahanan yang melapisi lambung dari berbagai zat yang dapat mengiritasi. Mukosa

lambung juga melindungi lambung dari autodigesti oleh asam klorida (HCL) serta pepsin. Jika lapisan mukosa rusak atau luka maka dapat terjadi proses difusi asam klorida ke lapisan yang lebih dalam menstimulus sel saraf nyeri nosiseptor dan impuls nyeri dibawa ke otak sehingga nyeri dipersepsikan. Adanya asam klorida dilapisan mukosa ini juga akan merubah pepsinogen menjadi pepsin yang akhirnya merangsang munculnya histamin. Histamin ini meningkatkan permeabilitas kapiler, sehingga terjadi perpindahan cairan dari intra sel ke ekstra sel yang akhirnya memunculkan oedem di lambung. Histamin juga dapat menyebabkan kerusakan kapiler sehingga mengakibatkan perdarahan dilambung. Lambung dapat melakukan autoregenerasi pada kerusakan lapisan mukosa sehingga jaringan mukosa kembali utuh. Namun jika terlalu sering terjadi inflamasi pada lambung dan kerusakan pada jaringan mukosa, maka lapisan mukosa ini tidak dapat utuh dan akhirnya diisi oleh jaringan fibrin (Agus Muslim, M.Kep. Dr. Bahrudin, M.Kep. 2019).

2.4 Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat terakhir adalah sekelompok mahasiswa yang mendekati akhir atau telah menyelesaikan program studi mereka di perguruan tinggi atau universitas. Pada titik ini, mahasiswa telah menyelesaikan sebagian besar kursus yang dibutuhkan dan telah memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang bidang studi pilihan mereka. Beberapa tantangan dan masalah yang sering dihadapi mahasiswa tingkat akhir:

a. Faktor Akademik dan Prestasi

Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap studi yang lebih maju, di mana mereka terlibat dalam mata kuliah tingkat lanjut dan tugas akhir. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor akademik seperti dukungan akademik, partisipasi dalam diskusi kelas, dan pemahaman tentang mata kuliah yang lebih mendalam

dapat berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik pada tahap akhir studi (Conti & Kuncel, 2008; Umbach & Wawrzynski, 2005).

b. Stress Akademik dan Tantangan

Studi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tingkat stres yang tinggi terkait dengan tugas akhir, ujian akhir, dan persiapan untuk kelulusan (Misra & McKean, 2000). Mereka juga dihadapkan pada tantangan akademik seperti mengelola waktu dengan efektif untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan untuk mencapai hasil akademik yang baik.

c. Keseimbangan Kehidupan

Mahasiswa tingkat akhir juga berusaha mencapai keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi. Upaya untuk memenuhi tuntutan akademik sambil menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional dapat menjadi tantangan (Greenhaus & Powell, 2006).

d. Penyelesaian Tugas Akhir atau Skripsi

Salah satu tugas utama bagi mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Ini melibatkan penelitian independen atau proyek yang mendalam tentang topik tertentu yang relevan dengan bidang studi mereka.

e. Persiapan Ujian Akhir

Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi ujian akhir yang menentukan apakah mereka memenuhi syarat untuk lulus. Mereka perlu mempersiapkan diri dengan belajar dan revisi secara intensif.

2.5 Hubungan Kualitas Tidur dan Gastritis

Kualitas tidur mengacu pada seberapa baik atau buruk seseorang tidur selama periode tidur yang ditentukan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur meliputi lamanya waktu tidur, waktu tidur terjaga di malam hari, kedalaman tidur, dan

seberapa sering terbangun selama tidur. Kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Tidur yang baik membantu tubuh dan otak untuk pulih dan meregenerasi diri, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi, mood, dan daya ingat. Tidur yang buruk atau tidur yang tidak memadai dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kognitif, masalah emosional, obesitas, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan risiko tinggi terhadap berbagai penyakit kronis. Kualitas tidur yang buruk seringkali dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih tinggi.

Stres kronis dapat mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan menyebabkan peradangan dalam tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan saluran pencernaan, termasuk meningkatkan risiko gastritis. Gastritis seringkali disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur yang tidak memadai dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanannya terhadap infeksi bakteri ini, yang dapat berkontribusi pada perkembangan gastritis. Gangguan tidur dan masalah pencernaan seperti gastritis dapat berhubungan dengan gangguan sistem saraf yang sama. Misalnya, gangguan tidur dapat menyebabkan perubahan pada aktivitas saraf vagus yang mengatur fungsi pencernaan.