

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU POSISI TIDUR DAN POLA HIDUP SEHAT PADA PASIEN GERD TERKONTROL DENGAN SKOR GERD-Q DI RSUD BUDHI ASIH JAKARTA TIMUR TAHUN 2018

Leilevina Mega Septi

Abstrak

Pasien dengan Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD) selain terapi medikamentosa direkomendasikan untuk melakukan perubahan pola hidup termasuk elevasi kepala tempat tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara perilaku posisi tidur dan pola hidup sehat dengan skor GERD-Q pada pasien GERD terkontrol di RSUD Budhi Asih tahun 2018. Desain penelitian cross sectional dengan teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan dengan melakukan wawancara dan melihat rekam medis. Responden sejumlah 97 pasien. Populasi penelitian adalah seluruh pasien rawat jalan GERD di RSUD Budhi Asih periode Januari – Maret tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 55% perempuan, 67% usia > 30 tahun, 69 orang sudah tidak terdiagnosa GERD lagi, 58% memiliki aktifitas sedang, 60% tidak mengkonsumsi lemak, 67% tidak mengkonsumsi makanan pedas, 67% tidak mengkonsumsi kafein, 63% tidak mengkonsumsi alkohol, 59% tidak merokok, 69% tidak mengkonsumsi makanan 2-3 jam sebelum tidur, dan 63% memiliki posisi tidur dengan bantal tinggi. Hasil analisis bivariat dengan uji Chi-Square didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna / signifikan antara aktifitas fisik ($p = 0,001$), makanan lemak ($p = 0,009$), makanan pedas ($p = 0,023$), minuman kafein ($p = 0,001$), minuman alkohol ($p = 0,002$), kebiasaan merokok ($p = 0,013$), mengkonsumsi makanan 2-3 jam sebelum tidur ($p = 0,002$), dan perilaku posisi tidur ($p = 0,002$) dengan skor GERD-Q pada pasien GERD terkontrol.

Kata Kunci : *Gastro-Esophageal Reflux Disease* (GERD), Skor GERD-Q, Pola Hidup Sehat, Posisi Tidur

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP POSITION BEHAVIOR AND
HEALTHY LIFESTYLE IN CONTROLLED GERD PATIENTS
WITH GERD-Q SCORES IN BUDHI ASIH EAST JAKARTA HOSPITAL
IN 2018**

Leilevina Mega Septi

Abstract

Patients with Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD) besides the medicament therapy, are recommended to make changes in their lifestyle including the elevation of the head of the bed. This study aims to identify the relationship between the sleep position behavior and healthy lifestyle with a GERD-Q score in controlled GERD patients in Budhi Asih Hospital in 2018. The study design used the cross sectional with stratified random sampling technique. Data were collected by interviewing and seeing medical record. Respondents were 97 patients. The population were all patients with GERD at Budhi Asih Hospital during the period January-March in 2018. The results showed that 55% of women, 67% of the age > 30 years, 69 people had no GERD diagnosis, 58% had moderate activities, 60% didn't consume fat, 67% didn't consume spicy food, 67% didn't consume caffeine, 63% didn't consume alcohol, 59% didn't smoke, 69% didn't consume food 2-3 hours before going to bed, and 63% had a sleeping position with high pillows. From the results of the bivariate analysis with Chi-Square test, a significant relationship between physical activity ($p = 0.001$), fat food ($p = 0.009$), spicy food ($p = 0.023$), caffeine ($p = 0.001$), alcohol ($p = 0.002$), smoking habits ($p = 0.013$), eating foods 2-3 hours before bed ($p = 0.002$), and sleeping position behavior ($p = 0.002$) with GERD-Q scores in controlled GERD patients was found.

Keywords : *Gastro-Esophageal Reflux Disease (GERD), GERD-Q Score, Healthy Lifestyle, Sleeping Position*