



Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Akademik dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat

Rizka Immelda*, Septi Amanda Ferliany, Naisila Rofilia Putri, Dhellfhy Anna Johan Manus, Dandi Bagus Dermawan, Teguh Irawan, Yulis Indriyani

Ilmu Kesehatan, Kesehatan Masyarakat, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia

Email: ¹*immeldar@gmail.com, ²septiamanda892@gmail.com, ³rofiliaputrinaisila@gmail.com,

⁴dhellfhyannajohanmanus@gmail.com, ⁵dandibaguse420@gmail.com, ⁶teguhirawan2112@gmail.com, ⁷indriyaniyulis@yahoo.com

Correspondence Author Email: immeldar@gmail.com

Abstrak—Gastritis merupakan salah satu gangguan kesehatan pada sistem pencernaan yang sering dialami mahasiswa dan dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur serta tingkat stres akademik akibat tuntutan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan tingkat stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 158 mahasiswa yang dipilih dari populasi 260 mahasiswa menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pola makan, tingkat stres akademik, dan gejala gastritis yang telah teruji valid (r hitung > tabel) dan reliabel (Cronbach's Alpha ≥ 0.70). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Fisher Exact Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kategori sedang (74,1%), tingkat stres akademik kategori sedang (77,2%), dan gejala gastritis kategori rendah (70,5%). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis ($p = 0,004$) serta tingkat stres akademik dengan gejala gastritis ($p = 0,008$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan dan tingkat stres akademik berhubungan dengan munculnya gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Institusi perguruan tinggi disarankan menyediakan program promotif seperti edukasi manajemen waktu dan pengadaan fasilitas konseling untuk menekan risiko gastritis akibat tekanan akademik.

Kata Kunci: Pola Makan; Stres Akademik; Gastritis; Mahasiswa; Kesehatan Masyarakat

Abstract—Gastritis is an inflammation of the stomach lining that is commonly found among university students and may be influenced by various factors, particularly dietary pattern and high levels of academic stress. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns, academic stress levels, and gastritis symptoms among students of the Public Health Study Program, University of Pekalongan. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted involving 158 respondents selected from a population of 260 students using the Slovin formula. Data were collected using dietary patterns, academic stress level, and gastritis symptoms questionnaires that had been tested and proven valid (r count > r table) and reliable (Cronbach's Alpha ≥ 0.70). The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with Fisher's Exact Test. The results showed that the majority of respondents had moderate dietary patterns (74.1%), moderate academic stress levels (77.2%), and mild gastritis symptoms (70.5%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and gastritis symptoms ($p = 0.004$), as well as between academic stress levels and gastritis symptoms ($p = 0.008$). Therefore, it can be concluded that dietary patterns and academic stress levels are significantly associated with gastritis symptoms among students at the Public Health Studi Program, University of Pekalongan. Higher education institutions are recommended to provide promotive programs such as time management education and counseling facilities to reduce the risk of gastritis caused by academic pressure.

Keywords: Dietary Patterns; Academic Stress; Gastritis; University Students; Public Health

1. PENDAHULUAN

Gastritis atau yang pada umumnya dikenal dengan istilah ulkus adalah kondisi peradangan yang terjadi pada mukosa lambung dan ditandai dengan munculnya keluhan seperti mulas, mual, muntah, kembung, nafsu makan menurun, dan ketidaknyamanan di perut bagian atas. Penyakit ini juga dikenal sebagai penyakit tukak lambung dan termasuk salah satu masalah kesehatan yang sering dianggap sebagai penyakit ringan, padahal gastritis terjadi karena adanya peningkatan produksi asam lambung sehingga menimbulkan iritasi pada mukosa lambung. Jika tidak ditangani dengan baik, maka akan mengganggu aktivitas yang dilakukan sehari-hari, termasuk kegiatan belajar mahasiswa dan bahkan dapat menyebabkan komplikasi yang sangat serius (Sriwahyuni et al., 2025). Gastritis dapat bersifat akut atau kronis yang umumnya dipengaruhi oleh gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak sehat (Rifai et al., 2026).

Secara global, gastritis masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kejadian gastritis di dunia telah mencapai 1,8-2,1 juta kasus setiap tahunnya dengan prevalensi yang masih cukup tinggi di berbagai negara (Sriwahyuni et al., 2025). Di beberapa negara, kejadian gastritis termasuk cukup tinggi, seperti Amerika Serikat yang mencapai 25,8-30,4%, Hong Kong 18,4%, Australia 24,4-38,2%, dan China sebesar 23,3%, sedangkan di Asia Tenggara jumlah penderita gastritis telah mencapai sekitar 583.635 setiap tahunnya. Di Indonesia sendiri, gastritis termasuk dalam kategori sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit dengan tingkat prevalensi yang mencapai sekitar 40,8% yang tersebar di berbagai daerah. Di Kota Pekalongan, gastritis juga masuk dalam 10 besar penyakit dengan kasus sekitar 7.495 penderita. Pada kelompok mahasiswa, khususnya mahasiswa aktif, gastritis merupakan masalah kesehatan yang cukup umum dan umumnya terkait dengan perubahan gaya hidup selama kegiatan perkuliahan.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya kejadian gastritis yaitu pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang buruk seperti makan saat larut malam, frekuensi makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas,



asam, cepat saji, junk food, minuman berkafein, dan makanan dengan nutrisi yang tidak seimbang dapat memicu meningkatnya produksi asam lambung sehingga menimbulkan iritasi di dalam mukosa lambung. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif analitik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar ($\geq 0,001$). Selanjutnya, penelitian kuantitatif oleh (Zebua & Wulandari, 2023) menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang tidak sehat memiliki risiko jauh lebih tinggi untuk terkena gastritis dibandingkan mahasiswa yang menerapkan pola hidup sehat dan teratur.

Selain faktor pola makan, tingkat stres akademik juga dapat menjadi penyebab munculnya gejala gastritis akibat tekanan yang dialami mahasiswa karena tuntutan perkuliahan yang meliputi tugas, ujian, praktik, dan persiapan penelitian akhir (Wulandari, 2022). Kondisi stres ini memicu aktivitas sistem saraf simpatis yang mempengaruhi pola makan, waktu istirahat, dan dapat meningkatkan produksi asam lambung (Wulandari, 2022). Dalam konteks ini, penelitian kuantitatif observasional oleh (Sriwahyuni et al., 2025) membuktikan terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir STIKes Eka Harap dengan nilai ($p=0,001$). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian kuantitatif oleh (Wulandari, 2022) pada mahasiswa tingkat IV di Program Studi Keperawatan Sarjana ITEKES Bali juga menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gejala gastritis.

Mahasiswa merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap terjadinya gastritis karena memiliki aktivitas akademik yang cukup padat. Kesibukan seperti mengikuti perkuliahan, organisasi, ekstrakurikuler, praktik lapangan, menyelesaikan tugas akademik, dan kegiatan lainnya yang sering menyebabkan mahasiswa menunda waktu makan, jadwal istirahat menjadi berantakan, dan dapat memicu stres (Rifai et al., 2026). Kondisi ini sangat relevan pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Karakteristik beban studi mahasiswa Kesehatan Masyarakat di institusi ini tidak hanya mencakup perkuliahan teori di kelas, melainkan juga beban praktikum laboratorium, analisis data kesehatan, hingga intervensi turun lapangan (community mapping) yang menguras waktu dan energi. Kesibukan ganda antara beban akademis lapangan dan organisasi kemahasiswaan ini sering kali memaksa mereka mengabaikan keteraturan nutrisi sekaligus memicu tekanan psikologis yang bermanifestasi pada gangguan pencernaan.

Meskipun beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan pola makan atau stres akademik terhadap gastritis pada mahasiswa secara terpisah, terdapat keterbatasan dan research gap yang mendasar. Sebagian besar studi literatur masih berfokus pada analisis satu faktor tunggal secara parsial, atau dilakukan pada mahasiswa keperawatan dan kedokteran. Masih sangat terbatas penelitian yang mengintegrasikan faktor perilaku pola makan dan faktor tingkat stres akademik secara simultan atau bersamaan, khususnya pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat yang secara ironis mempelajari ilmu promotif-preventif kesehatan namun rentan mengabaikan kesehatan pribadinya akibat tekanan eksternal.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dengan melakukan analisis komprehensif terhadap hubungan pola makan dan tingkat stres akademik secara bersamaan dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Pendekatan simultan ini penting untuk melihat faktor mana yang paling dominan berkontribusi terhadap munculnya gejala fisik gastritis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kedua faktor tersebut guna memberikan potret empiris yang objektif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa data spesifik sebagai dasar penyusunan strategi kebijakan kampus yang promotif dan preventif, seperti optimalisasi layanan konseling mahasiswa (student care) serta edukasi manajemen stres dan pola hidup sehat di lingkungan universitas.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Landasan Teori Variabel

Penelitian ini didasarkan pada integrasi antara faktor perilaku kesehatan dan respons psikologis mahasiswa terhadap tuntutan akademis. Gastritis merupakan suatu proses inflamasi atau peradangan yang terjadi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Secara klinis, gangguan pencernaan ini dimanifestasikan melalui berbagai gejala fisik yang tidak nyaman seperti dispepsia, nyeri pada area epigastrium (ulu hati), sensasi terbakar, mual, muntah, hingga penurunan nafsu makan (Shah et al., 2021) (Syam et al., 2023). Jika kondisi iritasi lambung ini terus dibiarkan tanpa adanya penanganan yang tepat, peradangan dapat meluas hingga memicu terjadinya ulkus peptikum (luka terbuka) bahkan perdarahan saluran cerna yang fatal. Kelompok usia produktif seperti mahasiswa merupakan salah satu populasi yang paling rentan mengalami gangguan ini akibat interaksi kompleks antara faktor perilaku dan psikososial.

Dimensi perilaku yang menjadi faktor risiko utama dalam memicu manifestasi klinis lambung adalah pola makan. Pola makan mencakup tiga aspek esensial yang saling berkaitan, yaitu keteraturan frekuensi makan, kesesuaian porsi atau jumlah kalori, serta pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Tambunan & Hutapea, 2024). Perilaku mengabaikan jadwal makan atau menunda waktu makan akibat kesibukan kuliah berisiko memicu sekresi asam lambung (Asam Klorida / HCl) secara berlebihan. Ketika HCl disekresikan secara pekat ke dalam lambung yang berada dalam kondisi kosong, zat asam tersebut akan langsung mengikis dinding mukosa pelindung (mukus) lambung (Tambunan & Hutapea, 2024). Kondisi ini diperparah jika mahasiswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang



bersifat iritatif, seperti makanan yang terlalu pedas, asam, mengandung zat pengawet, serta minuman berkafein tinggi yang secara bertahap merusak integritas dinding lambung.

Selain faktor perilaku, dimensi psikososial berupa stres akademik juga memegang peranan krusial sebagai stimulus internal munculnya gejala gastritis. Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana mahasiswa mempersepsikan tuntutan perkuliahan seperti beban tugas yang menumpuk, ujian, praktikum lapangan, hingga konflik manajemen waktu sebagai tekanan yang melebihi kapasitas kemampuan adaptasi mereka (Aisya et al., 2024). Secara patofisiologi biopsikososial, ketika seseorang mengalami tekanan psikologis atau stres, tubuh akan mengaktifasi sistem saraf otonom dan jalur hormonal Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis (Firdausy et al., 2021). Aktivasi jalur hormonal ini mengakibatkan lonjakan produksi hormon kortisol serta merangsang saraf simpatis untuk memproduksi asam lambung secara masif (Firdausy et al., 2021). Di saat yang bersamaan, stres juga menyebabkan terjadinya vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) yang menurunkan aliran darah menuju mukosa lambung (Firdausy et al., 2021). Penurunan aliran darah ini melemahkan mekanisme pertahanan dinding lambung terhadap asam, sehingga mempercepat terbentuknya lesi, luka, dan memicu timbulnya gejala klinis gastritis yang akut.

2.2 Desain Penelitian dan Populasi

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena pengukuran variabel independen, yaitu pola makan dan tingkat stres akademik, serta variabel dependen berupa gejala gastritis dilakukan dalam waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antarvariabel pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni Tahun 2026 dengan populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan sebanyak 260 mahasiswa.

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai responden. Daftar mahasiswa aktif diperoleh dari data akademik Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan, kemudian setiap mahasiswa diberikan nomor identitas dan dilakukan pemilihan secara acak menggunakan bantuan aplikasi pengacak nomor. Teknik ini digunakan untuk mengurangi kemungkinan bias pemilihan sampel sehingga sampel yang diperoleh dapat mewakili karakteristik populasi penelitian.

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% atau tingkat kepercayaan 95%. Penggunaan tingkat kesalahan 5% dipilih karena sesuai dengan standar penelitian bidang kesehatan sosial untuk memperoleh tingkat ketelitian yang baik. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel sebanyak 157,7 yang kemudian dibulatkan menjadi 158 responden.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan dan tingkat stres akademik, sedangkan variabel dependen adalah gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang cuti akademik atau sedang melaksanakan program perkuliahan di luar kampus (seperti magang atau MBKM) pada saat periode pengumpulan data berlangsung. Berikut perhitungan sampel yang digunakan dalam penelitian:

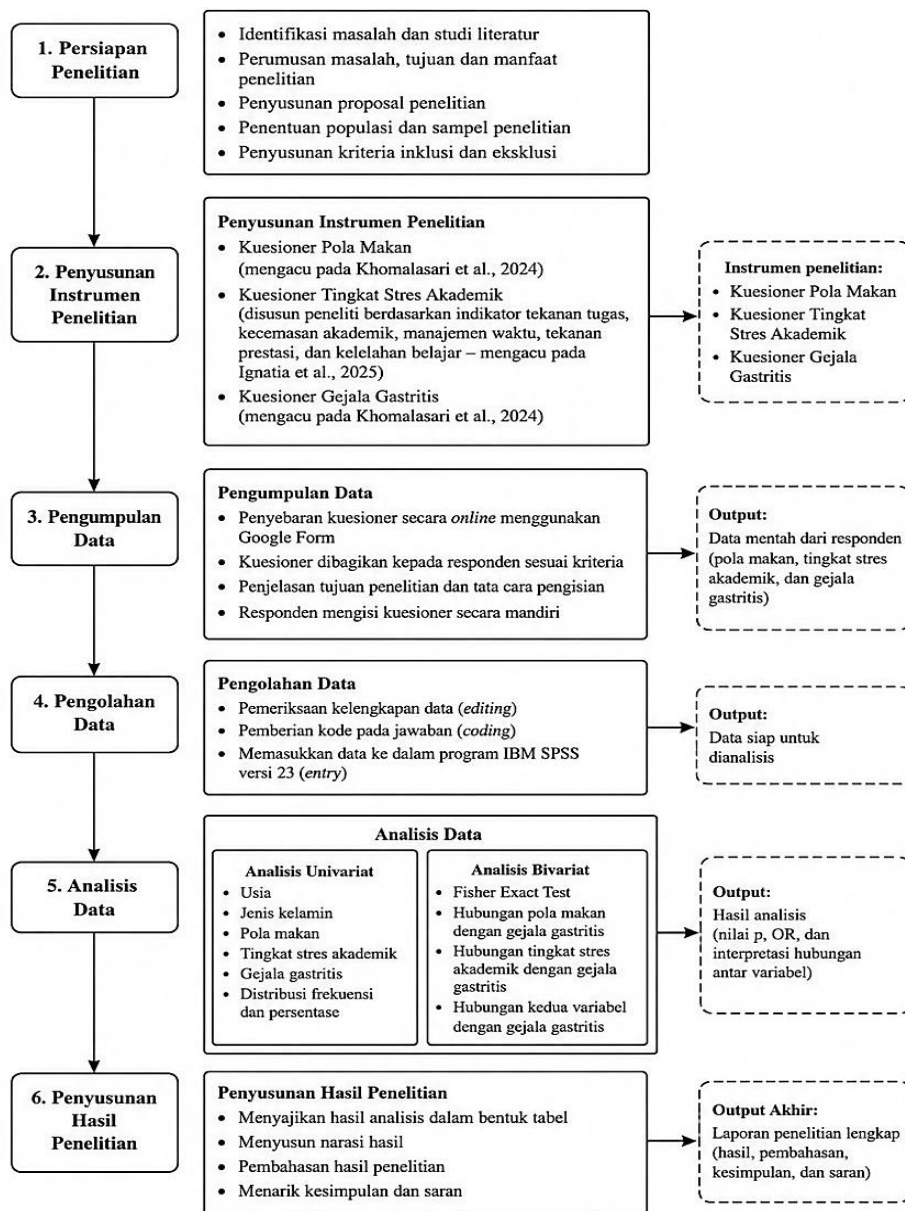
$$n = \frac{260}{(1+260 (0,05^2))} = \frac{260}{(1+260 (0,0025))} = \frac{260}{1+0,65} = \frac{260}{1,65} = 157,7 = 158$$

2.3 Tahapan Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner pola makan, tingkat stres akademik, dan gejala gastritis. Kuesioner pola makan dan gejala gastritis mengacu pada penelitian (Khomalasari et al., 2024), sedangkan kuesioner tingkat stres akademik disusun berdasarkan indikator stres akademik yang meliputi tekanan tugas, kecemasan akademik, manajemen waktu, tekanan prestasi, dan kelelahan belajar yang mengacu pada penelitian (Ignatia et al., 2025).

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item pertanyaan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan nilai Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dibandingkan r tabel dan dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang dibagikan kepada responden sesuai kriteria penelitian. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan prosedur pengisian serta menyatakan kesediaan menjadi responden. Data yang terkumpul kemudian dilakukan proses editing, coding, dan entry menggunakan program IBM SPSS versi 23. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Fisher Exact Test untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stres akademik dengan gejala gastritis.



Gambar 1. Diagram Alur Tahapan Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini dilakukan pada 158 responden mahasiswa. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi frekuensi setiap variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan tingkat stres akademik dengan gejala gastritis. Uji statistik yang digunakan adalah Fisher Exact Test karena terdapat lebih dari 20% sel pada tabel analisis yang memiliki nilai expected count kurang dari 5, sehingga asumsi uji Chi-Square tidak terpenuhi. Tingkat kemaknaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Kategori	Jenis kelamin		Frekuensi (n)	Persentase (%)
	Laki-laki	Wanita		
19 tahun	14	27	41	25,9
20 tahun	13	36	49	31,0
21 tahun	11	24	35	22,2
22 tahun	8	25	33	20,9



Berdasarkan Tabel 1, telah diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu berusia 20 tahun, yakni 49 responden (31,0%), sementara jumlah responden berusia minimal 22 tahun, yaitu berjumlah 33 responden (20,9%). Berdasarkan distribusi gender di masing-masing kelompok usia, jumlah responden perempuan dominan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Pada kelompok usia 20 tahun, terdapat 36 responden perempuan dan 13 responden laki-laki, dan pada kelompok usia 19 tahun terdapat 27 responden perempuan serta 14 responden laki-laki. Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan usia 20 tahun yang memiliki jumlah responden perempuan jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki dalam hampir seluruh kelompok usia. Maka, dalam hal ini menggambarkan bahwa responden pada penelitian berasal dari rentang usia yang relatif homogen sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan gambaran mengenai kondisi mahasiswa pada usia produktif di lingkungan Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden.

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	35	22,2
Sedang	117	74,1
Tinggi	6	3,8
Jumlah	158	100

Berdasarkan Tabel 2, telah diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan dengan kategori sedang sebanyak 117 responden (74,1%). Responden dengan pola makan kategori rendah adalah 35 responden (22,2%), sedangkan kategori tinggi memiliki jumlah yang paling sedikit, yaitu 6 responden (3,8%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan pada kategori sedang. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang mempunyai pola makan rendah maupun tinggi, sehingga kondisi ini menunjukkan adanya variasi kebiasaan makan di kalangan mahasiswa. Perbedaan pola makan tersebut menjadi salah satu aspek yang sangat penting untuk dianalisis lebih lanjut karena dapat berhubungan dengan munculnya gejala gastritis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Responden

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	36	22,8
Sedang	122	77,2
Jumlah	158	100

Berdasarkan Tabel 3, menggambarkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat stres akademik sedang, yaitu dengan jumlah 122 responden (77,2%), sedangkan responden dengan tingkat stres akademik rendah adalah 36 responden (22,8%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akibat akademik dengan kategori sedang. Sehingga dalam kondisi ini menggambarkan bahwa aktivitas perkuliahan yang dijalani oleh responden memberikan tekanan akademik dalam tingkat tertentu, namun masih dapat dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa. Meskipun demikian, mahasiswa dengan tingkat stres yang jauh lebih tinggi tetap perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan, termasuk kesehatan dalam saluran pencernaan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gejala Gastritis pada Responden

Gejala Gastritis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	103	70,5
Sedang	40	27,4
Tinggi	3	2,1
Jumlah	146	100,0

Berdasarkan Tabel 4, menggambarkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gejala gastritis berkategori rendah, yaitu 103 responden (70,5%). Responden dengan gastritis kategori sedang adalah 40 responden (27,4%), sedangkan responden dengan gejala gastritis kategori tinggi adalah jumlah paling sedikit yaitu 3 responden (2,1%). Berdasarkan hasil distribusi tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gejala gastritis pada kategori yang rendah. Walaupun demikian, masih terdapat responden yang mengalami gejala gastritis kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan gastritis masih ditemukan pada sebagian mahasiswa sehingga perlu untuk diperhatikan lagi faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya gejala tersebut, seperti pola makan dan tingkat stres akademik.

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Gejala Gastritis

Pola Makan	Gastritis Rendah n (%)	Gastritis sedang n (%)	Gastritis Tinggi n (%)	Jumlah	Nilai-P
Rendah	28 (93,3)	2 (6,7)	0 (00)	30	0,004
Sedang	74 (67,3)	34 (30,9)	2 (1,8)	110	
Tinggi	1 (16,7)	4 (66,7)	1 (16,7)	6	



Pola Makan	Gastritis Rendah n (%)	Gastritis sedang n (%)	Gastritis Tinggi n (%)	Jumlah	Nilai-P
Jumlah	103	40	3	146	

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai $p=0,004$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gejala pola makan dengan gastritis pada mahasiswa. Dalam distribusi pada tabel tersebut, terlihat bahwa responden yang memiliki pola makan kategori rendah lebih banyak berada pada kategori gejala gastritis rendah. Sementara, pada responden yang mempunyai pola makan kategori tinggi ditemukan proporsi gejala gastritis sedang hingga tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan kategori lainnya. Sehingga hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin kurang terjaga pola makan yang diterapkan oleh responden, maka akan semakin besar kemungkinan munculnya gejala gastritis. Temuan tersebut memperkuat hasil uji statistik yang telah menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Gejala Gastritis

Tingkat Stres Akademik	Gastritis Rendah n (%)	Gastritis sedang n (%)	Gastritis Tinggi n (%)	Jumlah	Nilai-P
Rendah	15 (48,4)	15 (48,4)	1 (3,2)	31	0,008
Sedang	88 (76,5)	25 (21,7)	2 (1,7)	115	
Jumlah	103	40	3	146	

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai $p=0,008$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswa. Pada hasil tabulasi silang, responden yang memiliki tingkat stres akademik yang rendah didominasi oleh gejala gastritis kategori rendah. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang ditemukan jumlah responden yang lebih banyak mengalami gejala gastritis kategori sedang dibandingkan dengan kelompok stres rendah. Meskipun jumlah responden dengan tingkat stres tinggi relatif sedikit, namun hasil tabulasi tetap menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan gejala gastritis pada kelompok tersebut. Temuan ini sesuai dengan hasil uji Fisher Exact Test yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mempunyai hubungan yang signifikan terhadap gejala gastritis pada mahasiswa.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Hubungan Pola Makan dengan Gejala Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan dengan nilai p -value sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap munculnya gejala gastritis pada mahasiswa. Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 5, responden dengan pola makan kategori rendah sebagian besar mengalami gejala gastritis rendah sebanyak 28 responden (93,3%), sedangkan pada kelompok pola makan sedang ditemukan 74 responden (67,3%) mengalami gejala gastritis rendah dan 34 responden (30,9%) mengalami gejala gastritis sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaksesuaian pola makan seseorang, maka kecenderungan munculnya keluhan gastritis juga semakin meningkat. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori pola makan sedang, kondisi tersebut tetap perlu diperhatikan karena pola makan mahasiswa sering mengalami perubahan akibat tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari.

Secara patofisiologis, pola makan memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan lambung karena waktu dan jenis makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi produksi asam lambung (HCL). Kebiasaan menunda makan atau melewatkan waktu makan menyebabkan lambung tetap menghasilkan asam hidroklorida meskipun tidak terdapat makanan yang dicerna. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan iritasi pada mukosa lambung sehingga memicu munculnya gejala seperti nyeri ulu hati, mual, rasa penuh pada perut, dan ketidaknyamanan saluran pencernaan akibat inflamasi pada dinding lambung. Selain keteraturan waktu makan, jenis makanan yang dikonsumsi juga menjadi faktor penting. Konsumsi makanan pedas, asam, berminyak, makanan cepat saji, serta minuman berkafein secara berlebihan dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung dan memperburuk kondisi mukosa lambung. Dengan demikian, pola makan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan fungsi sistem pencernaan. Temuan ini juga didukung oleh (Sari et al., 2024) serta (Angelica & Siagian, 2022) yang menunjukkan bahwa pola makan tidak teratur berhubungan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Simbolon et al., 2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan tidak sehat lebih berisiko mengalami gastritis dibandingkan mahasiswa dengan pola makan sehat. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor perilaku yang konsisten berhubungan dengan gangguan lambung pada kelompok mahasiswa. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian (Zebua & Wulandari, 2023) dan (Ningsih et al., 2026) yang menyatakan bahwa pola makan tidak sehat meningkatkan risiko gastritis. Pada penelitian ini, kondisi tersebut dapat dijelaskan karena mahasiswa sering menghadapi aktivitas akademik yang padat, seperti perkuliahan, praktikum, organisasi, dan tugas akademik, sehingga waktu makan sering tidak menjadi prioritas utama. Kebiasaan memilih makanan praktis karena keterbatasan waktu juga dapat menyebabkan mahasiswa lebih sering mengonsumsi makanan yang kurang mendukung kesehatan lambung.

Selain faktor aktivitas akademik, rendahnya perhatian terhadap pola makan juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran mahasiswa mengenai dampak jangka panjang dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Kurangnya



pengetahuan dan kesadaran mengenai pola makan sehat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya risiko gastritis pada mahasiswa. Oleh karena itu, upaya pencegahan gastritis tidak cukup hanya dilakukan melalui pengobatan ketika gejala muncul, tetapi perlu diarahkan pada perubahan perilaku melalui edukasi kesehatan. Program promosi kesehatan di lingkungan kampus dapat menjadi strategi penting melalui pemberian informasi mengenai jadwal makan yang teratur, pemilihan makanan bergizi seimbang, serta pembatasan konsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung. Dengan adanya peningkatan kesadaran tersebut, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan perilaku makan yang lebih sehat meskipun memiliki aktivitas akademik yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sylvia & Suwahyu, 2024) yang menekankan pentingnya edukasi pola makan dalam pencegahan gastritis.

3.2.2 Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Gejala Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan dengan nilai p -value sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat stres akademik memiliki kontribusi terhadap munculnya gejala gastritis pada mahasiswa. Berdasarkan hasil tabulasi silang pada Tabel 6, menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres akademik rendah didominasi oleh gejala gastritis rendah (48,4%), sementara pada kelompok stres sedang, ditemukan 88 responden (76,5%) mengalami gastritis rendah dan 25 responden (21,7%) mengalami gastritis sedang. Walaupun sebagian besar mahasiswa masih berada dalam kategori gejala rendah, adanya hubungan statistik menunjukkan bahwa peningkatan tekanan akademik tetap memiliki kemungkinan memengaruhi kondisi kesehatan lambung mahasiswa. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Dewani et al., 2024) dan (Saraswati et al., 2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis mahasiswa perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan gastritis.

Hubungan antara stres akademik dan gastritis dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis tubuh terhadap tekanan psikologis. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol. Peningkatan hormon tersebut dapat memengaruhi sistem pencernaan melalui peningkatan produksi asam lambung serta penurunan mekanisme perlindungan mukosa lambung. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu lama, maka dapat menyebabkan iritasi pada dinding lambung dan meningkatkan kemungkinan munculnya gejala gastritis. Selain melalui mekanisme biologis, stres akademik juga dapat memengaruhi perilaku mahasiswa, seperti perubahan pola makan, gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, serta kecenderungan mengonsumsi makanan tertentu sebagai respons terhadap tekanan yang dialami. Hal ini juga didukung oleh (Suwignjo et al., 2023) yang menyatakan bahwa stres dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan memicu iritasi mukosa lambung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sriwahyuni et al., 2025) yang menemukan adanya hubungan antara tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Eka Harap dengan nilai p -value sebesar 0,001. Penelitian (Nofriandini et al., 2025) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mahasiswa. Pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan, Temuan ini juga sejalan dengan penelitian (Saraswati et al., 2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswa. tekanan akademik dapat berasal dari berbagai aktivitas seperti tugas perkuliahan, praktik lapangan, kegiatan organisasi, hingga persiapan penyelesaian studi. Beban tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres yang berdampak pada kesehatan fisik, termasuk sistem pencernaan. Temuan ini menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan gastritis pada mahasiswa.

Penelitian (Silva et al., 2026) juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan kesehatan dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan stres menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan mahasiswa. Strategi seperti manajemen waktu, pengaturan jadwal belajar, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres akademik. Selain itu, perguruan tinggi juga memiliki peran penting melalui penyediaan layanan konseling dan program kesehatan mental mahasiswa sebagai bentuk upaya promotif dan preventif.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan tingkat stres akademik merupakan dua faktor yang saling berkaitan dengan munculnya gejala gastritis pada mahasiswa. Kedua faktor tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi dapat saling memengaruhi dalam menentukan kondisi kesehatan lambung mahasiswa. Mahasiswa dengan pola makan yang kurang baik dan tingkat stres yang tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan pencernaan dibandingkan mahasiswa yang mampu menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, pencegahan gastritis pada mahasiswa perlu dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan perubahan perilaku makan, pengelolaan stres akademik, edukasi kesehatan, serta dukungan lingkungan kampus. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa sehingga aktivitas akademik dapat berjalan secara optimal.



4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 158 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan tingkat stres akademik merupakan faktor yang berhubungan dengan munculnya gejala gastritis pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan dan tingkat stres akademik dalam kategori sedang serta gejala gastritis dalam kategori rendah, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami keluhan gastritis. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan lambung mahasiswa perlu mendapatkan perhatian, terutama karena aktivitas akademik yang padat dapat memengaruhi kebiasaan makan dan kondisi psikologis mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis ($p\text{-value}=0,004$) serta hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan gejala gastritis ($p\text{-value}=0,008$). Temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan gastritis pada mahasiswa tidak cukup hanya dilakukan melalui penanganan medis ketika gejala muncul, tetapi perlu diarahkan pada strategi promotif dan preventif berbasis lingkungan kampus. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Pekalongan dapat mempertimbangkan pengembangan program pemantauan kesehatan mahasiswa melalui skrining berkala terkait pola makan dan tingkat stres akademik, penyediaan layanan konseling psikologis, serta edukasi mengenai manajemen waktu, pola makan sehat, dan strategi pengelolaan stres. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan kebijakan kampus yang mendukung perilaku hidup sehat mahasiswa, seperti penyediaan akses makanan sehat di lingkungan kampus, pengaturan beban akademik yang lebih seimbang, serta penguatan program promosi kesehatan mahasiswa. Bagi mahasiswa, penelitian ini menjadi pengingat pentingnya menjaga keteraturan waktu makan, memilih makanan yang mendukung kesehatan lambung, serta mengembangkan kemampuan manajemen stres agar risiko terjadinya gastritis dapat diminimalkan dan aktivitas akademik dapat berjalan secara optimal.

REFERENCES

- Aisya, I., Ambarwati, S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). *Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa*. 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i220x24p47-58>
- Angelica, Y., & Siagian, E. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>
- Dewani, G. S., Arneliwati, & Agrina. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia (JKWGI)*, 8(3), 270–279. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9487>
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Afifah, N., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion :Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86. <https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9627>
- Ignatia, J. E., Neri, E. L., & Fauzan, S. (2025). Stres Akademik Dan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.54630/jk2.v16i2.414>
- Khomalasari, I. D., Siwi, A. S., & Wirakhmi, I. N. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 891–902. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i3.2201>
- Ningsih, A., Saehu, M. S., & Tahiruddin, T. (2026). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kaleroang Kecamatan Bungku Selatan Kabupaten Morowali. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 13(1), 14–18. <https://doi.org/10.46233/jgi.v13i1.1627>
- Nofriandini, A., Nafisa, M., Sari, K. C., Nisaa' Pingatian, Q., Oktary, A., & Rahayu, W. F. (2025). Pengaruh Illness Cognition terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Rantau Penderita Penyakit Maag di Kota Padang. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(6), 3316–3324. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i6.7760>
- Rifai, N. F., Kindang, I. W., & Elfiyunai, N. N. (2026). Hubungan Pola Makan dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sintuvu Roso Labuan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 21980–21989. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5576>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207–216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Sari, R., Anggeny, Y., & Lita. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 10–15. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v14i1.146>
- Shah, S. C., Piazuolo, M. B., Kuipers, E. J., & Li, D. (2021). AGA Clinical Practice Update on the Diagnosis and Management of Atrophic Gastritis: Expert Review. *Gastroenterology*, 161(4), 1325–1332.e7. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2021.06.078>
- Silva, K. D., Mahmudah, R., & Tasalim, R. (2026). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Sari Mulia. *Health Research Journal of Indonesia*, 4(6), 2011–2017. <https://doi.org/10.63004/hrji.v4i6.1372>
- Simbolon, P., Waruwu, R. B., Laia, G. P., & Munthe, I. M. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Gastritis



- pada Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 167–172. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i2.2125>
- Sriwahyuni, D., Baringbing, E. P., & Afrina, Y. (2025). Hubungan Tingkat Sters dan Anxiety Disorder dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES Eka Harap Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 11(1), 34–43. <https://doi.org/10.33084/jsm.v11i2.9676>
- Suwigno, P., Darmayanti, R., Nadya, N., Maidartati, M., & Iklima, N. (2023). Gambaran Stress Gastritis. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2), 198–206. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/1443>
- Syam, A. F., Miftahussurur, M., Makmun, D., Abdullah, M., Rani, A. A., Siregar, G. A., Simadibrata, M., Zubir, N., Dewa Nyoman Wibawa, I., Purnomo, H. D., Manan, C., Djojoningrat, D., Fauzi, A., Renaldi, K., Maulahela, H., Utari, A. P., Pribadi, R. R., Muzellina, V. N., Nursyirwan, S. A., ... Yamaoka, Y. (2023). Management of dyspepsia and Helicobacter pylori infection: the 2022 Indonesian Consensus Report. *Gut Pathogens*, 15(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s13099-023-00551-2>
- Sylvia, E., & Suwahyu, R. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 44–50. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.31917>
- Tambunan, J. J., & Hutapea, L. (2024). Hubungan Antara Pola Makan yang Benar dengan Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Satu di Universitas Advent Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 5(2), 959–966. <https://doi.org/10.55681/jige.v5i2.2679>
- Zebua, E., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang Menjalani Sistem Blok. *Jurnal Ners*, 7(1), 165–169. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12670>