

# Pengaruh Stres dan Pola Makan Buruk Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Kesmas Universitas Negeri Malang

Ina Mardiana Putri<sup>1\*</sup>, Sefina Febri Adisti<sup>2</sup>, Puteri Zawaliya Munarwi<sup>3</sup>, Septa Katmawanti<sup>4</sup>, Elisa Danik Kurniwati<sup>5</sup>, Windi Chusniah Rachmawati<sup>6</sup>

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: ina.mardiana.2106126@students.um.ac.id

## Abstract

Stress is no longer a strange thing to many people, as well as bad eating patterns that often happen in people's live, especially in this instant era. Stress and poor diet may be a factor in gastritis, namely inflammation of the mucosa and submucosa of the stomach. Many incidents of gastritis have occurred, but not many are aware that this incident must be taken seriously because it threatens one's health. According to BPS data for Malang City in 2019, sufferers of gastritis in Malang City reached 5,991 cases. The aim of this study is to determine the relationship between task-relates stress factor and poor eating habits on the incidence of gastritis in Public Health Sciences students at State University of Malang. This study used a quantitative research method with a cross sectional approach. The results showed a significance value of the Pearson test  $> 0.05$  which showed that there was no correlation between the stress variable and the incidence of gastritis, as well as the variable bad diet and the incidence of student gastritis. The results showed that there was no relationship between task-related stress and poor eating habits on the incidence of gastritis in students at the State University of Malang.

**Keywords:** stress 1; bad diet 2; gastritis 3

## Abstrak

Stres bukan lagi hal yang asing bagi banyak orang begitu juga dengan pola makan buruk yang kerap menyertai kehidupan masyarakat di era serba instan ini. Banyak kejadian gastritis yang terjadi namun belum banyak yang sadar bahwa kejadian ini harus dianggap serius karena mengancam kesehatan seseorang terutama mahasiswa. Menurut data BPS Kota Malang pada tahun 2019, penderita penyakit gastritis di Kota Malang mencapai 5.991 kasus. Stres dan pola makan buruk mungkin saja menjadi faktor penyakit gastritis yakni kejadian inflamasi pada mukosa serta submukosa lambung. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara faktor stres akibat tugas dan perilaku pola makan yang buruk terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Malang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi uji pearson  $>0,05$  yang berarti tidak adanya korelasi antara variabel stres dengan kejadian gastritis, begitu pula dengan variabel pola makan buruk dengan kejadian gastritis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akibat tugas dengan perilaku pola makan buruk terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang.

**Kata kunci:** stres 1; pola makan buruk 2; gastritis 3

## 1. Pendahuluan

Stres menjadi masalah yang sudah tidak asing, bahkan hampir di setiap kalangan masyarakat pernah mengalami stres. Tingkat kejadian stres di dunia sudah melonjak tinggi, hal ini dapat dibuktikan bahwa di seluruh dunia terdapat lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres dan menduduki tingkatan penyakit nomor 4 di dunia menurut keterangan WHO (Ambarwati et al., 2019). Hal tersebut juga dibuktikan dengan dilakukannya studi oleh Health and Safety Executive di Inggris

yang melibatkan 487.000 orang dan didapatkan persentase stress pada wanita sebesar 54,62% dan pada pria sebesar 45,38%. Penelitian mengenai stress juga dilakukan pada mahasiswa di beberapa Universitas di seluruh dunia, didapatkan persentase sebesar 38-71% mahasiswa mengalami stress, 39,6-61,3% mahasiswa mengalami stress di tingkat Asia, serta 36,7-71,6% mahasiswa Indonesia mengalami stress (Fitasari, 2011).

Stress dapat terjadi di semua kalangan, usia, dan pekerjaan termasuk juga mahasiswa. Sebagai mahasiswa, mengalami stress sudah dianggap sebagai hal yang biasa. Stress seringkali terjadi sebab adanya interaksi individu dengan lingkungan, karena kondisi tubuh yang dapat menyebabkan adanya jarak antara beban tuntutan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial. Mahasiswa kerap memiliki banyak beban tugas, kompetisi dengan teman dalam hal nilai, hubungan dengan relasi yang kurang, lingkungan, beragam kegiatan serta sistem belajar dapat menimbulkan stress akademik pada mahasiswa (Ivanka dan Susilowati, 2022). Kejadian stress ini juga dapat memicu terjadinya penyakit-penyakit lain.

Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap penyakit masih memprihatinkan, terutama mengenai penyakit sistem pencernaan. Penyakit pencernaan yang paling sering dialami oleh masyarakat yaitu penyakit gastritis (maag). Banyak masyarakat menganggap remeh penyakit gastritis sehingga masyarakat acuh terhadap respon tubuh efek dari penyakit ini. Penyakit gastritis disebabkan oleh banyak hal seperti kesalahan dalam gaya hidup, pola makan yang salah dan cenderung tidak teratur, sanitasi yang buruk, infeksi *H.pylori*, obat-obatan steroid serta konsumsi alkohol. Aktivitas sedentari mahasiswa dengan kebiasaan bermain game, belajar didepan komputer yang tidak memungkinkan beraktivitas fisik minimal 2 jam per hari, serta pola makan yang kurang baik seringkali juga menimbulkan masalah kesehatan di kalangan mahasiswa (Sulistiyorini et al., 2022). Pola makan menjadi salah satu determinan yang dapat mempengaruhi kejadian penyakit lambung seperti gastritis atau didalam bahasa keseharian disebut dengan maag. Pola makan yang tidak teratur memungkinkan lambung sukar beradaptasi sehingga dalam jangka waktu lama asam lambung naik berlebihan. Asam lambung mengakibatkan iritasi mukosa lambung maka terjadilah gastritis (Sumbara, 2020)

Berdasarkan data (WHO, 2010), kisaran 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya insiden gastritis yang terjadi di dunia. Dijelaskan bahwa angka kematian di dunia akibat gastritis sebesar 43.817 kasus kemudian meningkat menjadi 43.817 kasus pada tahun 2010, semakin meningkat hingga tahun 2015 menjadi 47.269 kasus (Sartika, Rositasari and Bintoro, 2020). Sedangkan insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk di setiap tahunnya. Prevalensi penderita gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi, yaitu 40,8% dan menempati urutan keempat jumlah penderita gastritis terbanyak di dunia. Menurut data Departemen Kesehatan Republik Indonesia, angka insiden gastritis paling tinggi berada di Medan yakni sebesar 91,6% lalu daerah-daerah lain seperti Jakarta 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,5%, Bandung 32,5%, Aceh 31,7%, Surabaya 31,2%, dan Pontianak 31,1% (Jusuf, Adityaningrum and Yunus, 2022). Menurut data Badan Pusat Statistik Kota Malang pada tahun 2019, penderita penyakit gastritis di Kota Malang mencapai 5.991 kasus. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merasa penting melakukan kajian tentang pengaruh stres dan pola makan yang buruk di kalangan mahasiswa, sehingga diharapkan dapat memberikan hasil yang bermanfaat bagi mahasiswa untuk merubah pola hidup yang lebih baik lagi. Karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang pengaruh stress dan pola makan yang buruk terhadap mahasiswa di Universitas Negeri Malang, maka menjadi tantangan bagi peneliti untuk meneliti hal tersebut.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini terfokus pada mahasiswa Ilmu kesehatan Masyarakat angkatan 2022, 2021 serta 2020 dengan total populasi 456 mahasiswa. Dengan menggunakan teknik *random sampling*, didapatkan jumlah sampel yakni 30 responden. Data penelitian diperoleh dengan menyebarkan kuesioner pada tanggal 2 Maret 2023 hingga tanggal 3 Maret 2023 secara online melalui google form. Variabel penelitian berupa faktor stres akibat tugas serta pola makan yang akan dikaji dengan kuesioner yang disebar. Instrumen penelitian ini menggunakan google scholar untuk melakukan literatur review dan kuesioner dalam bentuk google form yang digunakan untuk melakukan observasi. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26 *for Windows*. Untuk menguji hipotesis pengaruh stress akibat tugas dan perilaku pola makan buruk terhadap kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang, penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi Pearson. Analisis bertujuan untuk mengetahui pengaruh serta hubungan antara stress akibat tugas dan perilaku pola makan buruk terhadap kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan disajikan dengan panjang 60%-70% dari panjang artikel. Hasil dapat disajikan dalam bentuk grafik, tabel, atau deskriptif. Pemuatan tabel dan gambar seharusnya hanya berisi informasi esensial hasil riset. Analisis dan interpretasi hasil ini diperlukan sebelum dibahas.

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman terhadap variabel gastritis dan stres, signifikansi menunjukkan angka 0,368 atau  $>0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima, sehingga menunjukkan tidak adanya korelasi antara gastritis dan stres. Hasil tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Amanda (2021) tentang Hubungan Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun diketahui terdapat korelasi antara stress dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang sejalan yakni dilakukan oleh Uwa (2019) berjudul Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo, yang hasilnya menyatakan ada korelasi antara stres dengan kejadian penyakit gastritis yang tercatat di Puskesmas Dinoyo. Stres menimbulkan perubahan hormonal yang dapat memicu sel-sel lambung memproduksi asam lambung berlebih, maka tidak dapat dipungkiri stres dapat menyebabkan gastritis (Amanda et al., 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) diketahui bahwa pada usia 22 tahun mahasiswa dominan mengalami stress. Dimana pada usia ini mulai memasuki usia dewasa awal. Pada usia ini pula sebagian besar mahasiswa mengalami stress karena faktor internal yaitu tidak dapat menyikapi permasalahan yang dialami dengan baik, sedangkan faktor eksternal yakni bertambahnya tugas kuliah serta tuntutan untuk terus mendapatkan nilai yang bagus. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato (2015) mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berpotensi dua kali lipat mengalami stress daripada laki-laki, hal ini karena produksi hormonal pada perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Pada kajian pola stress, terdapat sekitar 52,55 mahasiswa selalu memiliki tugas kuliah yang menumpuk sangat banyak. Faktor-faktor tersebut menjadi pemicu kejadian gastritis pada mahasiswa perantauan. Bayti (2021) dalam penelitian kejadian gastritis di Universitas Samudra menyatakan pada penelitian pola stress sekitar 52,55 karena mahasiswa kerap kali memiliki banyak tugas kuliah. Faktor-faktor tersebut menjadi pemicu kejadian gastritis pada mahasiswa perantauan.

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman terhadap variabel gastritis dan pola makan, nilai signifikansi menunjukkan angka 0,384 atau  $>0,05$ , maka  $H_0$  diterima, sehingga menunjukkan tidak

adanya korelasi antara gastritis dan pola makan. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Amanda, et al. (2021) yang meneliti tentang adanya hubungan antara pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor. Hasil analisis vibrans menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis, namun di sisi lain terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis. Sejalan dengan berkembangnya globalisasi di seluruh dunia, manusia dengan mudah mendapatkan pelayanan untuk memenuhi kebutuhannya, dalam arti lain, semua orang dapat mendapatkan kebutuhan serta keinginan mereka dengan mudah. Tidak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut juga mempengaruhi pola makan setiap orang. Dengan maraknya makanan cepat saji yang dianggap lebih praktis, tren makanan tersebut digemari oleh anak-anak hingga orang dewasa sehingga dapat dikatakan pola hidup manusia yang berkaitan dengan makanan jauh dari kata sehat yang merujuk pada kurangnya perhatian terhadap pemenuhan gizi makanan, pola makan yang tidak teratur maupun tidak tepat waktu, tidak memperhatikan kebersihan makanan dan higiene saat pengolahan makanan serta kebiasaan-kebiasaan buruk lainnya (Amanda et al., 2021). Kebiasaan buruk tersebut dapat menjadi penyebab gastritis.

Dalam penelitian Novitasary (2017) didapatkan hasil bahwa pola makan yang buruk misalnya, terbiasa mengkonsumsi makan makanan pedas dan asam serta tidak terbiasa sarapan merupakan faktor penyebab gastritis klinis yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari. Menurut Kadir (2016), pola makan yang tidak teratur serta kebiasaan makan (food habit) suatu kelompok masyarakat dapat mempengaruhi status gizi masyarakat itu sendiri (Katmawanti, Supriyadi and Setyorini, 2019). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Bayti (2021) tentang 'Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh' menunjukkan bahwa persebaran pola hidup dari mahasiswa perantauan yang mengalami Gastritis di Universitas Samudra disebabkan oleh jarang makan sehari 3x dengan persentase sebesar 62%. Menurut hasil penelitian 60% mahasiswa tidak selalu sarapan pagi, dan mahasiswa yang memiliki pola tidur tidak teratur dan hampir selalu tidur larut malam memiliki persentase sebesar 55%. Para mahasiswa seringkali sibuk dengan rutinitasnya sehingga tidak terlalu memikirkan pola makan. Kebanyakan mahasiswa memiliki pola makan buruk serta sering mengkonsumsi makanan-makanan instan. Mereka beralasan bahwa makanan instan memiliki harga yang relatif murah dan penyajiannya yang sangat mudah serta hanya memerlukan waktu yang singkat dalam proses memasaknya. Selain makanan instan, tak jarang mahasiswa juga kerap kali melewatkan makan, padahal berpuasa atau sengaja tidak makan dapat mempengaruhi produktivitas sumber daya manusia yang juga akan berpengaruh terhadap sektor ekonomi dan berdampak pada pembangunan negara secara tidak langsung (Kurniawati and Annisa, 2022). Para mahasiswa kurang memperhatikan gizi dan bahaya yang terkandung dalam makanan-makanan instan karena mereka lebih melihat dari segi kepraktisannya (Katmawanti and Ulfah, 2016).

#### 4. Simpulan

Hasil uji Spearman dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akibat tugas dengan perilaku pola makan buruk terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Negeri Malang. Kejadian gastritis pada seseorang bisa saja terjadi dari banyak faktor lain yang menyebabkan luka pada lambung. Pengolahan data yang diperoleh dari kuisioner yang didapatkan kurang sistematis sehingga terdapat beberapa data yang tidak terbaca oleh SPSS yang akhirnya menyebabkan hasil uji tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara stres dengan pola makan pada kejadian gastritis, namun perlu dilakukan uji lain selain uji yang dilakukan

peneliti karena berdasarkan kuesioner banyak indikasi yang menunjukkan gejala-gejala gastritis akibat faktor stres dengan pola makan yang terjadi pada responden. Dalam mengkaji tentang stres dan pola makan buruk perlu dilakukan kajian mendalam agar dapat mengetahui apakah seseorang itu benar-benar stres ataupun memiliki pola makan buruk, misalnya dengan mendapatkan data melalui wawancara selain menggunakan kuisisioner.

## Daftar Rujukan

- Amalia, L., Permatasari, I. I., Khomsan, A., Riyadi, H., Herawati, T., & Nurdiani, R. (2015). Pengetahuan, sikap, dan praktek gizi ibu terkait iodium dan pemilihan jenis garam rumah tangga di Wilayah Pegunungan Cianjur. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(2).
- Amanda, K.A. et al. (2021) 'Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun', *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), pp. 75–86. Available at: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9627>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). The Description of Stress Levels in College Student at Muhammadiyah University Malang. *Jurnal Keperawatan*, 5(5), 40–47. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4466>
- Ardiani, H. (2019). Tingginya Tingkat Stres dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. *2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.33846/2trik9102>
- Bayti, C.S. et al. (2021) 'Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh', *Biologi Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 13(1), pp. 43–47. Available at: <https://doi.org/10.24815/jbe.v13i1.21841>.
- Deliens, T. et al. (2014) 'Determinants of Eating Behaviour in University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions', *BMC Public Health*, 14(1), p. 53. Available at: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.
- Fitasari, Isna Nur. (2011). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga.
- Ika, I., Anto, A. and Lestiarini, D. (2021) 'Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa', *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), pp. 25–30. Available at: <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.6>.
- Ivanka, S. and Susilowati, Y. (2022) 'Pengaruh Pola Makan dan Stres Akademik Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19 di Universitas Yatsi Madani Tahun 2022', *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), pp. 22–32. Available at: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A. and Yunus, R. (2022) 'Determinan Kejadian gastritis pada Mahasiswa', *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), pp. 108–118. Available at: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>.
- Katmawanti, S., Supriyadi, S. and Setyorini, I. (2019) 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Negeri (Full Day School)', *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), p. 63. Available at: <https://doi.org/10.17977/um044v4i2p63-74>.
- Katmawanti, S. and Ulfah, N.H. (2016) 'Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Mi Instan pada Mahasiswa di Universitas Negeri Malang', *Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 1(2), p. 229. Available at: <https://doi.org/10.17977/um044v1i2p229-242>.
- Puri, A. (2012) 'Hubungan Faktor Stres dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang', (1).

**Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone  
(Sex Education, Health Policy, and Nutrition)**

- Sartika, I., Rositasari, S. and Bintoro, W. (2020) 'Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta'.
- Sogari, G. *et al.* (2018) 'College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior', *Nutrients*, 10(12), p. 1823. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu10121823>.
- Sulistyorini, A. *et al.* (2022) 'Perilaku Hidup Sehat di Era Pandemi Covid-19 Melalui Latihan Fisik Low-Impact dan Asupan Gizi Seimbang Pada Siswa SMA', *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p21-35>.
- Kurniawati, E.D. and Annisa (2022) 'Analysis of The Relationship Between Nutritional Indicators and HDI in Karanganyar Regency', *Indonesian Journal of Health Care Management (IJOHCM)*, 3(1), pp. 29–34. Available at: <https://doi.org/10.36053/ijohcm.v3i1.37>