



Edukasi Kesehatan: Hubungan Tingkat Stres dan Pola makan Terhadap Risiko Gastritis pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto

Naili Sa'adah¹, Isnaeni Sa'diyah², Nur Laila Rahayu^{3*}, Muhammad Falah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia

*email: nurlailarahayu@gmail.com

Submitted: Juli 2025

Revised: Juli 2025

Accepted: Agustus 2025

ABSTRAK

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung dan secara umum lebih dikenal dengan istilah sakit "maag". Tujuan kegiatan ini yaitu untuk mengetahui mahasiswa penderita gastritis di Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto dan hubungan antara pola makan dan tingkat stres. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji *chi square*. Mahasiswa penderita gastritis di Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto sebesar 37% dan 63% tidak menderita gastritis. Selain itu mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal sebesar 39% sedangkan tingkat stres sangat berat sebesar 5%.

Kata Kunci: Gastritis; Pola Makan; Stres

ABSTRACT

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa and is generally better known as stomach ulcers (maag). The aim of this research is to find out students suffering from gastritis at Nahdlatul Ulama Purwokerto University and the relationship between stres levels and diet. Data collection was carried out using a questionnaire. The data that has been collected is then processed and analyzed using the test *chi square*. 37% of students suffer from gastritis at Nahdlatul Ulama Purwokerto University and 63% don't suffer from gastritis. Apart from that, students have a normal stres level 39% while the stres level is very severe at 5%.

Keywords: Gastritis, Dietary Habit, Stres

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin modern selaras dengan semakin banyaknya penyakit yang timbul akibat gaya hidup manusia dan penularan bakteri. Salah satu penyakit yang sering ditemui dan paling sering terjadi pada seluruh kalangan usia baik dari kalangan remaja sampai tua adalah gastritis. Hal ini membuat gastritis telah

menjadi masalah utama kesehatan dunia dan merupakan salah satu penyakit yang masuk ke dalam deretan 10 kasus penyakit yang paling banyak dijumpai di rumah sakit di Indonesia. Gastritis secara umum dikenal dengan istilah sakit “*maag*” atau ulu hati merupakan peradangan atau pembengkakan pada mukosa lambung yang ditandai dengan rasa tidak nyaman di perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan berkurang, atau sakit kepala.

Gastritis adalah proses inflamasi yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Penyakit ini dapat menyerang semua lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin. Akan tetapi dari beberapa survei menunjukkan bahwa pada usia produktif masyarakat lebih rentan terserang gejala gastritis karena dari tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi. Pada pemeriksaan fisik di unit gawat darurat terdapat sekitar 10% orang yang datang ditemukan adanya nyeri tekan di daerah epigastrium. Hal tersebut membuat para dokter mendiagnosa gastritis, dimana untuk memastikannya diperlukan untuk pemeriksaan penunjang lainnya seperti endoscopy (Rahmi Kurni, 2011).

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Gejala yang umum muncul meliputi nyeri epigastrik, mual, muntah, serta rasa penuh pada perut bagian atas (Sleisenger & Fordtran, 2016). Di Indonesia, gastritis masih menjadi salah satu gangguan saluran cerna yang prevalensinya cukup tinggi, terutama pada usia produktif (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menunjukkan pentingnya identifikasi faktor-faktor risiko yang dapat dikendalikan dalam upaya pencegahan gastritis.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian gastritis adalah tingkat stres. Stres psikologis terbukti memiliki pengaruh terhadap fungsi saluran pencernaan melalui mekanisme sumbu otak-usus (*brain-gut axis*), yang dapat memicu hipersekresi asam lambung dan menurunnya pertahanan mukosa lambung (Konturek et al., 2011). Stres kronis juga dikaitkan dengan peningkatan hormon kortisol, yang dalam jangka panjang dapat memperburuk inflamasi pada mukosa lambung (Chrousos, 2009). Studi oleh Fitria et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko dua kali lipat lebih besar mengalami gejala gastritis dibandingkan yang memiliki tingkat stres rendah.

Selain stres, pola makan merupakan faktor penting lain yang memengaruhi kesehatan lambung. Kebiasaan makan tidak teratur, mengonsumsi makanan pedas, asam, berminyak, atau tinggi kafein, serta makan dalam jumlah besar dalam waktu singkat, diketahui dapat merusak mukosa lambung dan memperparah kondisi gastritis (Khoder et al., 2016). Menurut penelitian oleh Rahayu dan Sari (2021), responden yang memiliki pola makan buruk memiliki peluang lebih tinggi mengalami gastritis dibandingkan mereka dengan pola makan seimbang dan teratur.

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada 2019, presentase penyakit gastritis di beberapa negara yaitu 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk

setiap tahunnya. Sedangkan insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk di setiap tahunnya. Berdasarkan 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).

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui mahasiswa penderita gastritis di Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto dan hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi atau edukasi, yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto tentang risiko gastritis akibat pola makan yang tidak teratur. Peserta edukasi kesehatan ini adalah mahasiswa dengan kejadian gastritis di Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto dengan jumlah sampel sebanyak 82 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *systematic random sampling*. Selanjutnya diperoleh data primer dari hasil kuesioner yang telah diolah dan dianalisis dengan menggunakan software komputer. Analisis dilakukan dengan analisis univariat. Analisis univariat ini bertujuan untuk menjelaskan/ mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti.

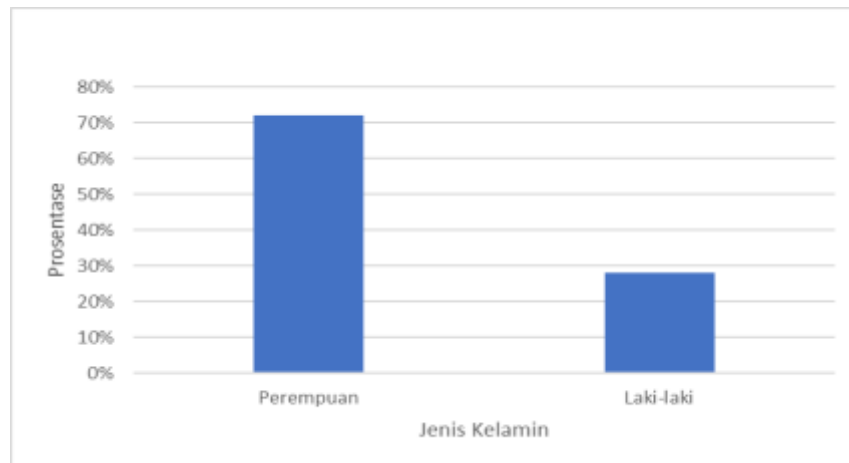
HASIL DAN PEMBAHASAN

Angka penderita gastritis yang kian hari terus meningkat membuktikan bahwa masih banyak yang menganggap remeh penyakit ini. Apabila gastritis tidak ditangani dengan baik maka bisa berakibat fatal bagi kesehatan bahkan bisa mengakibatkan kematian. Dalam penelitian Novitasary (2017) didapatkan hasil bahwa pola makan yang buruk misalnya, terbiasa mengonsumsi 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. Pola makan yang baik menjadi salah satu alternatif yang bisa mencegah seseorang dari gastritis yaitu dengan mengatur porsi makan, frekuensi makan, serta jenis dan model makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang.

Selain pola makan, faktor pemicu lain yang turut serta menjadi penyebab gastritis adalah stres. Stres dapat terjadi di semua kalangan, usia, dan pekerjaan termasuk juga mahasiswa. Mahasiswa stres karena kerap memiliki banyak beban tugas, kompetisi dengan teman dalam hal nilai, hubungan sosialnya yang kurang, beragam kegiatan serta sistem belajar yang ketat. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga menyebabkan gastritis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Uwa (2019) berjudul Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo menyatakan adanya korelasi antara stres dengan

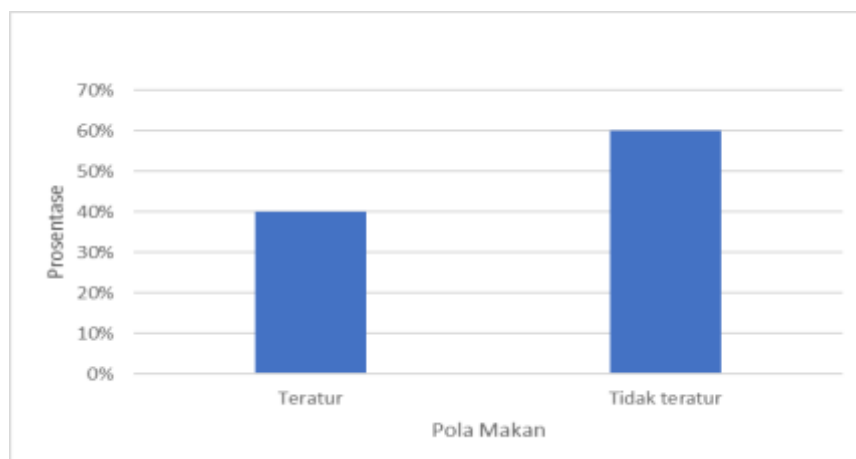
kejadian penyakit gastritis yang tercatat di Puskesmas Dinoyo. Stres dapat menimbulkan perubahan hormonal yang dapat memicu sel-sel lambung memproduksi asam lambung berlebih, maka tidak dapat dipungkiri stress dapat menyebabkan gastritis (Amanda *et al.*, 2021).

Membuktikan adanya keterkaitan antara pola makan dan tingkat stres terhadap kejadian gastritis, maka kami melakukan survey berupa kuesioner dengan sampel adalah mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto.



Gambar 1. Jenis Kelamin Mahasiswa UNU Purwokerto

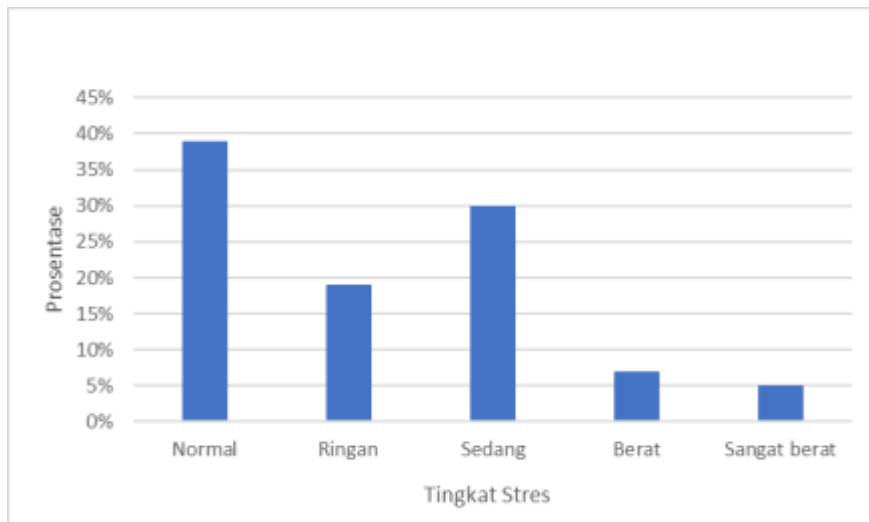
Berdasarkan hasil kuesioner yang tercantum dalam Gambar 1, total 82 responden yang telah mengisi kuesioner, sebanyak 72% berjenis kelamin perempuan dan 28% berjenis kelamin laki-laki.



Gambar 2. Pola Makan Mahasiswa UNU Purwokerto

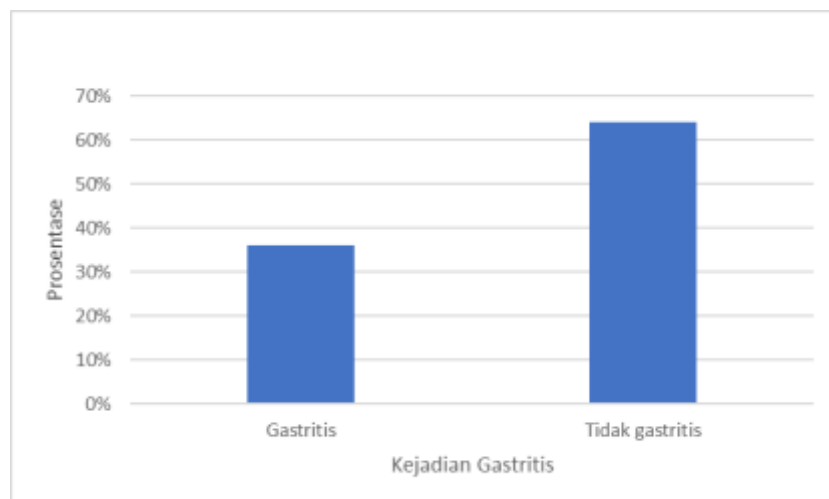
Berdasarkan Gambar 2, pola makan mahasiswa UNU Purwokerto memiliki hasil bahwa pola makan kebanyakan responden tidak teratur sebesar 60%, sedangkan pola makan responden yang teratur 40%. Penelitian Angelica & Siagian (2022) menyatakan

bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. Penelitian lain juga membuktikan bahwa adanya pengaruh pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan gastritis (Liliandriani, *et al.*, 2021).



Gambar 3. Tingkat Stres Mahasiswa UNU Purwokerto

Berdasarkan Gambar 3, tingkat stres mahasiswa UNU Purwokerto dengan tingkat stres tertinggi yaitu normal terdapat 39% sedangkan tingkat stres terendah yaitu stres berat sebanyak 5%. Miranti & Salimi (2024) menyatakan bahwa tingkat stres tidak berpengaruh terhadap adanya gastritis. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap adanya gastritis (Khomalasari *et al.*, 2024; Ummami, 2024).



Gambar 4. Kejadian Gastritis Mahasiswa UNU Purwokerto

Kejadian gastritis mahasiswa UNU Purwokerto yang dijelaskan pada Gambar 4, diperoleh hasil bahwa mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto sebesar 35% mengalami gastritis dan 65% tidak gastritis. Hal tersebut dikarenakan bahwa mahasiswa UNU Purwokerto sebagian besar tinggal di Pesantren. Makanan di Pesantren kebanyakan lebih sederhana dibandingkan yang tinggal di luar di pesantren, seperti

menu makanan yang masih sehat, penyimpanan bahan makanan dengan baik, dan jam makan yang teratur.

Berdasarkan survey tersebut, pola makan responden mayoritas tidak teratur dengan tingkat stres yang normal dan stres sedang berada di kisaran 39% dan 30%. Meskipun demikian, jumlah penderita gastritis lebih sedikit dibandingkan yang tidak gastritis. Angka penderita gastritis akan meningkat apabila stres tidak dikelola dengan baik serta memilih abai dengan pola makan yang masih tidak teratur. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Zenab (2013), yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis dengan *p value* sebesar (0,001). Pola makan yang tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal tersebut berlangsung lama maka akan meningkatkan produksi asam lambung sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung yang bisa menyebabkan gastritis apabila tidak segera ditangani dengan baik.

Prasetyo (2015) dalam penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian gastritis dengan nilai *p value* sebesar ($0,000 < 0,050$). Stres dapat menyebabkan terjadinya penurunan semua kinerja organ yang dipengaruhi dan dikontrol oleh otak. Saat reseptor otak mengalami stres akan menyebabkan perubahan keseimbangan yang berdampak terhadap pola makan yang menyebabkan gastritis.

Gastritis berkaitan erat dengan stres dan pola makan. Saat seseorang terlalu stres akan menyebabkan perubahan perilaku, fisik, pikiran, mental dan emosional. Maka tak heran apabila sedang stres nafsu makan seseorang berkurang dan pola makannya cenderung tidak teratur. Hal itu membuat tubuh akan memproduksi asam lambung di atas normal serta mengikis lapisan lambung atau mukosa yang akan berdampak munculnya penyakit gastritis. Maka tidak akan menutup kemungkinan penderita gastritis akan semakin bertambah seiring dengan pola makan yang masih tidak teratur serta tingkat stres yang tidak dikendalikan dengan baik. Cara untuk mencegah gastritis yaitu menjaga pola makan yang sehat dengan makan yang teratur, menghindari makanan yang pedas, berminyak dan asam. Selain itu dapat juga dilakukan dengan menghindari kebiasaan merokok dan mengatasi stres dengan tepat (Uwa *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Mahasiswa penderita gastritis di Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto sebesar 37% dan 63% tidak menderita gastritis. Selain itu mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal sebesar 39% sedangkan tingkat stres sangat berat sebesar 5%. Pola makan mahasiswa juga cenderung tidak teratur sebesar 60% dan hanya ada 40% responden yang pola makannya teratur. Angka penderita gastritis dapat terus meningkat seiring dengan kebiasaan pola makan responden yang tidak teratur dan disertai dengan tidak bisa mengatasi stres dengan tepat. Hal tersebut membuktikan adanya hubungan antara pola makan dan tingkat stres pada kejadian gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, K. A., Firdausy, A. I., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun.
- 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.
- Aritonang, M. (2021, April). Pengaruh Stres dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis di RSUD Dr.Pirngadi Medan Tahun 2020. 2.
- Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374–381. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2009.106>
- Fitria, Y., Nurcahyani, R., & Hardiansyah, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 134–140.
- Hernanto, F. F. (2018). Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis dari SMK Antartika 2 Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022, Agustus). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jumbara Health and Sport Journal*, 4.
- Kemkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khoder, G., Muhammad, J. S., Mahmoud, R. S., Soliman, S. S., & Salama, S. A. (2016). Helicobacter pylori in gastroenterology: The mystery of peptic ulcer disease. *World Journal of Gastroenterology*, 22(19), 8420–8435. <https://doi.org/10.3748/wjg.v22.i19.8420>
- 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.
- Konturek, P. C., Brzozowski, T., & Konturek, S. J. (2011). Stress and the gut: Pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 62(6), 591–599.
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang*, 3(2), 789-794.
- Miranti, M. T., & Salimi, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4), 1488-1500.
- Novitasary, A., Sabilu, Y., & Ismail, C. S. (2017, Mei). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*.
- Prasetyo. (2015). Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Gastritis di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan

- Antara Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. 4.
- Rahayu, D. A., & Sari, N. M. (2021). Pola Makan dan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 8(1), 21–29.
- Saadah, H. D. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. 5.
- Sleisenger, M. H., & Fordtran, J. S. (2016). *Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology, Diagnosis, Management*. 10th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Tussakinah, W., Masrul, & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017 . *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Ummami, E. A. (2024). *Hubungan Faktor Risiko Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Pasien Gastritis Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Zainnuridha, Y. A. (2021). Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodiri. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 6.
- Zenab. (2013). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Tamalate Kota Timur Kota Gorontalo



This work is licensed under [a Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
