



**PENGARUH POLA MAKAN DAN STRES AKADEMIK TERHADAP
KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-
19 DI UNIVERSITAS YATSI MADANI TAHUN 2022**

*The Influence of Eating and Academic Stress on The Incidence of Gastritis in Students
in The Era of The Covid-19 Pandemi at Yatsi Madani University, 2022*

Salsabila Ivanka¹, Yuni Susilowati²

^{1,2}Universitas Yatsi Madani

Email: salsabilaiv28@gmail.com

Abstract

Diet is a very important habit that can affect the state of nutrition. From the daily eating habits of students that can be seen such as often skipping meals or not eating at all, thus making the stomach empty so that it attacks the stomach and it causes gastritis. Research objectives to determine the influence of diet and academic stress on the incidence of gastritis in students in the era of the COVID-19 pandemic at Yatsi Madani University. This research is quantitative research. This study used a cross-sectional approach. The sample was taken by 145 respondents using total sampling. The instruments used are questionnaire sheets as well as multiple linear regression tests. Based on the results of the Multiple Linear Regression test, resulting in a Sig value = 0.046, it can be concluded "Ha received" (Sig 0.046 < 0.05). This means that there is a significant influence on dietary variables, academic stress, on the incidence of gastritis at Yatsi Madani University.

Keywords: diet, academic stress, incidence of gastritis

Abstrak

Pola makan merupakan kebiasaan yang sangat penting sehingga dapat mempengaruhi keadaan gizi. Dari kebiasaan makan sehari-hari mahasiswa yang bisa dilihat seperti sering melewatkan waktu makan atau tidak makan sama sekali, sehingga membuat perut menjadi kosong sehingga menyerang ke lambung dan hal itu menyebabkan terjadinya gastritis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pola makan dan stres akademik terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa di era pandemi COVID-19 di Universitas Yatsi Madani. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil 145 responden dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner serta uji Regresi Linier Berganda. Berdasarkan hasil uji Regresi Linier Berganda, menghasilkan nilai Sig=0,046 maka dapat disimpulkan "Ha diterima" (Sig 0,046 < 0,05). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel pola makan, stres akademik, terhadap kejadian gastritis di Universitas Yatsi Madani.

Kata Kunci: pola makan, stres akademik, kejadian gastritis

PENDAHULUAN

Coronavirus disease-19 merupakan penyakit yang menular disebabkan oleh virus corona (WHO, 2021). Dengan gejala-gejalanya seperti batuk kering, demam, rasa lelah, hidung tersumbat, sakit kepala, sakit tenggorokan dan kehilangan indera perasa dan penciuman. Seseorang dapat terinfeksi dari droplet melewati penglihatan, penciuman, maupun perasa menurut (*International Finance*

operation & International Labour Organization, 2020). Kasus saat ini tertulis bertambah banyak baik di nasional maupun di internasional, kasus yang terjadi pada tanggal 21 Februari 2022 berjumlah 425.210.000 juta jiwa terkonfirmasi, dan 5.940.159 juta jiwa meninggal dunia, di Amerika Serikat berjumlah 100.567.000 juta jiwa terkonfirmasi dan 934.414 ribu jiwa meninggal dunia. Pada Indonesia berjumlah 5.197.505 juta jiwa terkonfirmasi dan 146.365 ribu jiwa meninggal dunia. Pada daerah Kota Tangerang berjumlah 66.914 ribu jiwa terkonfirmasi dan 536 ratus jiwa yang meninggal (Dinkes, 2022). Pada saat pandemi *COVID-19*, pemerintahan Indonesia mengeluarkan peraturan pemerintah Republik Indonesia yang berkaitan mengenai pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan pada nomor 21 tahun 2020, sehingga pembatasan besar-besaran terhadap sosial disekolah maupun ditempat kerja di liburkan atau di laksanakan di rumah (Peraturan Pemerintah, 2020).

Berdasarkan hasil studi di Universitas Yatsi Madani penelitian saya melalui kuesioner pada 10 orang mahasiswa jurusan keperawatan tingkat 4 terdapat 10 mahasiswa mengalami pola makan yang tidak teratur, 9 mahasiswa mengalami stres akademik dan 8 mahasiswa mengalami kejadian gastritis. Mahasiswa memiliki berbagai banyak tuntutan dan hambatan dalam masa perkuliahannya seperti menghadapi berbagai banyak tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan dengan tugas-tugas, praktikum, pencapaian beban tugas, skripsi dan lainnya dan apalagi dalam era pandemi *COVID-19* ini proses belajar mengajar di alihkan menjadi daring (*offline*) sehingga dapat membuat mahasiswa cepat mengalami stres yang tinggi dan pola makan mereka menjadi tidak teratur.

Stres akademik merupakan suatu keadaan yang terjadi dimana tidak ada keseimbangan antara lingkungan dengan sumber yang ada sehingga membebani mereka dengan segala tuntutan dan tekanan yang ada. Stres akademik juga sering banyak orang hubungkan dengan kelebihan tugas yang membebani, berkompetisi dengan teman untuk mendapatkan yang terbaik, hubungan relasi yang kurang, lingkungan, sistem belajar dan kurangnya sumber ilmu yang didapat hal-hal tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik (Angolia dan Ongiro dalam Annisa Gatari, 2020). Dari kebiasaan makan sehari-hari mahasiswa yang bisa dilihat seperti sering melewatkan waktu makan atau tidak makan sama sekali, sehingga membuat perut menjadi kosong sehingga menyerang ke lambung dan hal itu menyebabkan terjadinya gastritis.

Tertundanya pengisian lambung dan membiarkan lambung menjadi kosong hal itu membuat asam lambung menaik karena asam lambung pada lambung akan mencerna lapisan mukosa dan terjadi gerakan peristaltik pada lambung yang bergerak intensif hal itu membuat produksi asam lambung akan meningkat dan itu menimbulkan nyeri pada bagian ulu hati (Ikawati, 2010 dalam Meity dan Fatmawati, 2018). Pola makan merupakan kebiasaan yang sangat penting sehingga dapat mempengaruhi keadaan gizi . Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan derajat kesehatan pada setiap individu (Kemenkes RI, 2014 dalam Meity dan Fatmawati, 2018).

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pola makan dan stres akademik terhadap kejadian gastritis di Universitas Yatsi Madani.

Penelitian dilakukan secara *cross sectional* dimana dengan pengambilan data terhadap variabel penelitian dilakukan pada satu waktu.

Pengambilan data dilakukan di Universitas Yatsi Madani dalam penelitian ditentukan berdasarkan inklusi. Jumlah sampel sebanyak 145 responden. Teknik yang digunakan adalah *Simple random sampling*. Prosedur analisis dalam penelitian ini proses pengolahan data mengikuti langkah-langkah sebagai berikut *editing, coding, entry* dan *cleaning*. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Normalitas dan Uji Regresi Linier Berganda* untuk mengukur adanya pengaruh dari variabel independent dan variabel dependen. Penentuan hipotesis diterima apabila nilai signifikansi $<0,05$, maka terdapat pengaruh pola makan dan stres akademik secara silmutan dengan kejadian gastritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Yatsi Madani didapatkan hasil frekuensi pola makan dengan responden dapat diketahui bahwa mayoritas pola makan responden tidak baik (70,3%) dengan 102 responden dan minoritas responden baik (29,7%) dengan 43 responden. Tingginya presentase pola makan dapat disebabkan oleh indikator-indikator berikut yaitu tidak makan dengan teratur, tidak makan tepat waktu, jarang sarapan pagi, sering mengkonsumsi makanan yang menggunakan penyedap rasa, makanan yang tidak terjamin kebersihannya, mengkonsumsi makanan asam, sering mengkonsumsi minuman bersoda. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Rossaline, 2021) dimana dari 91 responden terdapat 54,9% responden yang mengalami pola makan yang tidak baik. Hasil penelitian (Iwan, 2018) tentang pola makan didapatkan hasil frekuensi dimana dari 140 responden terdapat 70,7% responden yang mengalami pola makan yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Rossaline, 2021, dan penelitian Iwan, 2018 yakni memperoleh hasil yang sama bahwa mayoritas responden mengalami pola makan yang tidak baik atau buruk. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pada masa *COVID-19* ada ketidakteraturan pola makan yang mengakibatkan presentase pola makan menjadi tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Yatsi Madani didapatkan hasil frekuensi stres akademik dengan responden dapat diketahui bahwa mayoritas stres akademik responden stres tinggi (79,8%) dengan 115 responden dan minoritas responden stres ringan (16,6%) dengan 24 responden. Tingginya presentase pola makan dapat disebabkan oleh indikator-indikator berikut yaitu tidak puas dengan nilai akademik, mudah lelah mengerjakan tugas-tugas kuliah, orang tua memaksa belajar maksimal, banyaknya pekerjaan rumah, cemas dengan jenjang pendidikan, banyaknya ujian, belajar lebih keras, persaingan yang ketat antar teman, kurang percaya diri dengan nilai akademik, sulit mengikuti pelajaran, gelisah karna tidak memenuhi target hasil ujian, dan sulit tidur jika waktu ujian sudah dekat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Yatsi Madani didapatkan hasil frekuensi kejadian gastritis dengan responden dapat diketahui bahwa mayoritas kejadian gastritis responden gastritis (58,6%) dengan 85 responden dan minoritas responden tidak gastritis (41,1%) dengan 60 responden. Akibat tingginya presentase pola makan dapat disebabkan oleh indikator-indikator berikut yaitu sakit di daerah lambung, perut terasa panas, perih, penuh, begah atau kembung ketika makan kurang dari 2 kali sehari, minum minuman yang bersoda,

makan makanan yang pedas, pola makan tidak teratur, mual atau muntah ketika menunda makan, dan makan kurang dari 100 gram nasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Andi, 2021) dimana dari 66 responden terdapat 51,5% responden yang mengalami gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu (Yuly, 2021) dimana dari 100 responden terdapat 89% responden yang mengalami gastritis akut. Berdasarkan hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian Andi, 2021, dan penelitian Yuly, 2018 memperoleh hasil yang sama bahwa mayoritas responden mengalami gastritis. Hal tersebut dapat diartikan bahwa pada masa *COVID-19* ada ketidakteraturan pola makan yang mengakibatkan presentase kejadian gastritis menjadi tinggi.

Berdasarkan Uji T diperoleh nilai variabel pola makan menunjukkan hasil nilai signifikansi $0,011 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a di terima yang artinya variabel pola makan berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Meity, 2018) yang menyatakan bahwa adanya pola makan berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Berdasarkan penelitian yang peneliti teliti, dan penelitian Meity, 2018 memperoleh hasil yang sama bahwa adanya pengaruh pola makan terhadap kejadian gastritis. Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai variabel stres akademik menunjukkan hasil nilai signifikansi $0,298 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 di terima dan H_a di tolak yang artinya variabel stres akademik tidak berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Sakib, 2019) yang menyatakan bahwa stres akademik terhadap kejadian gastritis tidak ada hubungan terhadap kejadian gastritis. Berdasarkan penelitian yang peneliti teliti, dan penelitian Sakib, 2019 memperoleh hasil yang sama bahwa tidak adanya pengaruh pola makan terhadap kejadian gastritis.

Berdasarkan data diatas diperoleh nilai signifikansi $0,028 < 0,05$, maka hipotesis diterima dan terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel pola makan, dan stres akademik secara simultan berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Berdasarkan data diatas diperoleh nilai r sebesar 0,049 maka pengaruh variabel pola makan dan stres akademik terhadap kejadian gastritis sebesar 49% dan 51% dipengaruhi diluar dari variabel pola makan dan stres akademik seperti perilaku merokok, pola konsumsi kopi, kebiasaan mengkonsumsi minuman keras dan lain-lain. Berdasarkan hasil di atas membuktikan bahwa kejadian gastritis dapat dipengaruhi dua variabel yaitu pola makan dan stres akademik secara bersamaan.

Novelty merupakan unsur kebaruan atau unsur temuan dari sebuah penelitian artinya sebuah penelitian dikatakan baik jika merupakan jika menemukan unsur temuan baru sehingga memiliki kontribusi baik bagi keilmuan maupun bagi kehidupan. Oleh karena itu tulisan ini yang dirangkum dari beberapa sumber dimaksudkan untuk pembaharuan pemahaman yang baik bagi mahasiswa, peneliti maupun dosen dalam membimbing mahasiswa dalam penyusunan skripsi/tesis dari hasil penelitian. Apakah sebuah penelitian yang isinya mirip dengan variabel penelitian tidak dapat dikatakan memiliki novelty jawabannya tidak juga. Sebuah karya tulis ilmiah skripsi/tesis masih bisa dikatakan novelty walaupun penelitian yang sama persis. Secara ilmiah, mencari pengetahuan baru dilakukan melalui kegiatan riset yang benar dengan prosedur yang sesuai kaidah-kaidah ilmiah dapat menghasilkan informasi yang bermanfaat. Hal penting dari



sebuah ide riset adalah menemukan kebaruan atau novelty.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji Regresi Linier Berganda, menghasilkan nilai Sig=0,046 maka dapat disimpulkan “Ha diterima” (Sig 0,046 < 0,05). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap variabel pola makan, stres akademik, terhadap kejadian gastritis di Universitas Yatsi Madani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Riza Affani. (2021). *Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Anshari, S. N., & Suprayitno, S. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 140–145. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/453>
- 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), 8–14. <https://doi.org/10.33846/2trik9102>
- Aritonang, M. (2021). Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 84–91. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6685>
- Artini, B., Prasetyo, W., & Lestari, M. P. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13–22.
- Barkah, A., Agustiyani, I., & Abdi. (2021). Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Stikes Abdi Nusantara Jakarta*, 4(1), 52–58.
- Barseli, M., Idfil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99. <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Fatimah, P. L. (2021). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/75642/>
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa



- Selama Daring di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2034>
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021a). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 789–794. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021b). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 789–794.
- Mamahit, & Christine, H. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stres terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018. *Jurnal Menara Ilmu*, 13(5), 176–184. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1370/1204>
- Nindyati, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi Dan Stres Akademik Mahasiswa: Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator Dalam Sebuah Studi Empirik Di Universitas Paramadina. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 127–134. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.25505>
- Oktariani, I. ., & Sofah, R. (2021). *Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Ditengah Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa BK Fkip Universitas Sriwijaya*. Universitas Sriwijaya.
- Puri, A., & Suyanto. (2012). Hubungan Faktor Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 66–71.
- Rizky, A. (2021). *Gambaran Stress Akademik Pada Masa Belajar Online Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jiki*, 13(2), 53–62.
- Sestia, N. L. (2010). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Iklim Kelas Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas 1 di Kelas Internasional SMPN 1 Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkip3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1), 33–44. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Sihotang, A. I. (2021). Adaptasi Alat Ukur Stres Akademik Untuk Remaja [Universitas Sumatera Utara]. In *Skripsi*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/43870>
- Simangunsong, M. P., Santoso, A., & Ratnasari, F. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Pada Siswa Dengan Kejadian Gastritis di SMK Yasri Medika Tigaraksa. *Jurnal Kesehatan MIDWINERSLION*, 6(2), 78–84.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners



- Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258–265. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Susanti, Meity Mulya, & Fitriani Fitriani. (2018). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis di Puskesmas Purwodadi I Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(1).
- Zainurridha, Y. A. (2021). Stres dan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodiri. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 6(1), 1–7.

