

Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Risiko Terjadinya Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Teuku Umar Angkatan Tahun 2021

Rapidah Yanti Br Ujung¹, Cukri Rahma², Khairunnas³, Safrida⁴

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar Aceh Barat, Indonesia
e-mail: yantirapidah@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan gangguan pencernaan yang umum terjadi, ditandai dengan gejala seperti nyeri ulu hati, mual dan muntah. Mahasiswa memiliki risiko tinggi mengalami gastritis akibat gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Faktor seperti frekuensi makan yang tidak teratur, konsumsi makanan berminyak, pedas, instan serta stress turut mempengaruhi timbulnya gejala gastritis. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan risiko terjadinya gastritis pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan tahun 2021. Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional. Sampel sebanyak 283 mahasiswa dari enam fakultas dipilih menggunakan rumus Krejcie & Morgan. Data dikumpulkan melalui kuesioner tentang kebiasaan makan dan gejala gastritis, dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan Sebanyak 228 responden (80,6%) berisiko gastritis. Mayoritas memiliki kebiasaan makan yang buruk (82%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan risiko gastritis dengan nilai $p\text{-value} = 0,034$ ($p < 0,05$). Kesimpulan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan makan dan risiko gastritis. Mahasiswa dengan kebiasaan makan buruk lebih berisiko mengalami gastritis dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik.

Kata kunci— Kebiasaan makan, mahasiswa, risiko gastritis

Abstract

Gastritis is a common digestive disorder characterized by symptoms such as epigastric pain, nausea, and vomiting. University students are at high risk of developing gastritis due to lifestyle factors and irregular eating habits. Factors such as irregular meal frequency, consumption of oily, spicy, and instant foods, as well as stress, contribute to the emergence of gastritis symptoms. The aim of this study is to determine the relationship between eating habits and the risk of gastritis among students of Teuku Umar University, class of 2021. This study employed a quantitative approach with a correlational analytic design. A total sample of 283 students from six faculties was selected using the Krejcie & Morgan formula. Data were collected through a questionnaire on eating habits and gastritis symptoms, and analyzed using the Chi-square test. The results showed that 228 respondents (80.6%) were at risk of gastritis. The majority had poor eating habits (82%). Statistical analysis revealed a significant relationship between eating habits and the risk of gastritis, with a $p\text{-value}$ of 0.034 ($p < 0.05$). In conclusion, there is a significant relationship between eating habits and the risk of gastritis. Students with poor eating habits are at a higher risk of developing gastritis compared to those with healthy eating patterns.

Keywords— Eating habits, university students, risk of gastritis

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan gangguan pada saluran pencernaan yang terjadi akibat peradangan pada mukosa lambung. Salah satu penyebab utamanya adalah infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, yang sering disertai gejala seperti mual, muntah, nyeri di ulu hati, sakit kepala, lemas, hilangnya nafsu makan, wajah pucat, keringat dingin, dan dalam kondisi berat dapat terjadi muntah darah [1]. Selain infeksi, kebiasaan makan yang buruk seperti sering menunda makan, mengonsumsi makanan pedas, berminyak, atau tidak higienis juga turut berperan dalam memicu timbulnya gastritis [2].

Kondisi ini menjadi perhatian karena data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa gastritis merupakan penyakit dengan prevalensi tinggi secara global. Di beberapa negara seperti Inggris, Kanada, dan Prancis, angka kejadiannya masing-masing mencapai 22%, 35%, dan 29,5%. Di wilayah Asia Tenggara sendiri tercatat lebih dari 580 ribu kasus setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi gastritis mencapai 40,8% atau sekitar 274.396 kasus, dengan angka tertinggi ditemukan di Kota Medan yaitu 91,6% [3]. Gastritis bahkan berkontribusi terhadap kematian, dengan 4 hingga 12 kematian dari setiap 100 ribu kasus yang tercatat. Perempuan tercatat lebih banyak mengalami kondisi ini dibandingkan laki-laki [4].

Gastritis cenderung menyerang usia remaja hingga dewasa, termasuk mahasiswa. Pada kelompok ini, tekanan akademik, keterlibatan dalam berbagai aktivitas kampus, dan gaya hidup yang tidak teratur seringkali menyebabkan pola makan yang buruk. Banyak mahasiswa terbiasa melewatkan waktu makan, menunda makan saat lapar, atau memilih makanan cepat saji dan instan yang praktis namun berisiko [5]. Gaya hidup seperti ini membuat lambung berada dalam kondisi kosong terlalu lama, yang pada akhirnya memicu produksi asam lambung secara berlebihan dan menimbulkan iritasi pada dinding lambung.

Penelitian oleh Aprillia dan Adelina (2023) menemukan bahwa sebanyak 60% responden memiliki risiko tinggi mengalami gastritis, dengan 58% di antaranya memiliki kebiasaan makan yang buruk. Pola makan tidak teratur, konsumsi makanan yang merangsang asam lambung, dan frekuensi makan yang tidak konsisten menjadi faktor dominan [6]. Hal serupa juga ditemukan dalam studi Sumbara et al. (2020), yang menyatakan bahwa ketidakteraturan dalam frekuensi makan berpotensi membuat lambung lebih sensitif terhadap peningkatan asam [7].

Kebiasaan makan mencerminkan pola perilaku individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari, mencakup jenis makanan, waktu, dan frekuensinya. Ketika kebiasaan ini tidak terjaga, lambung sulit beradaptasi dengan waktu makan yang tidak konsisten, sehingga produksi asam meningkat dan menimbulkan keluhan seperti nyeri dan mual [8].

Berdasarkan wawancara awal terhadap 20 mahasiswa, diketahui bahwa 75% dari mereka menunjukkan gejala gastritis seperti mual dan kehilangan nafsu makan, terutama setelah sering melewatkan waktu makan dan mengonsumsi makanan berminyak atau pedas. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan antara kebiasaan makan dengan risiko terjadinya gastritis pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dianalisis menggunakan metode statistik, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2013) bahwa pendekatan kuantitatif cocok digunakan untuk penelitian yang mengandalkan data numerik dan pengolahan statistik [9]. Selain itu, jenis penelitian ini termasuk dalam kategori causality research atau penelitian kausal, yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Penelitian kausal juga

sering disebut sebagai penelitian eksplanatif (explanatory research) karena bertujuan menjelaskan sejauh mana satu variabel mempengaruhi variabel lainnya.

Lebih spesifik, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional, yakni pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui dan menguji adanya hubungan antara dua atau lebih variabel yang saling berkaitan. Menurut Nurhayati et al (2025), penelitian korelasional dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat [10]. Dalam konteks penelitian ini, fokus kajiannya adalah hubungan antara kebiasaan makan sebagai variabel bebas dengan risiko gastritis sebagai variabel terikat pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan tahun 2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Mahasiswa Di Universitas Teuku Umar Angkatan Tahun 2021

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	60	21,2
perempuan	223	78,8
Total	283	100.0

Dari hasil tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 283 orang. Sebagian besar bejenis kelamin perempuan sebanyak 223 orang (78,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Fakultas Mahasiswa Di Universitas Teuku Umar

Fakultas	Frekuensi	Presentase %
FP	41	14,5
FIK	61	21,6
FPIK	21	7,4
FEB	35	12,4
FISIP	80	28,3
FT	45	15,9
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 283 orang. Sebagian besar distribusi karakteristik yaitu fakultas ilmu sosial dan ilmu politik (FISIP) sebanyak 80 orang (28,3%). Sedangkan responden terendah yaitu fakultas perikanan dan ilmu kelautan (FPIK) sebanyak 21 orang (7,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Tempat Tinggal Mahasiswa Di Universitas Teuku Umar

Tempat Tinggal	Frekuensi	Presentase %
Kost	228	80,6
Tinggal dengan orang tua	52	18,4
saudara	3	1,1
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian sebanyak 283 orang. Sebagian responden yang bertempat tinggal di kost sebanyak 228 orang (80,6%), sedangkan yang terendah yaitu responden yang tinggal dengan saudara sebanyak 3 orang (1,1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi berdasarkan Risiko Gastritis Di Universitas Teuku Umar

Risiko Gastritis	Frekuensi	Presentase %
Berisiko	228	80,6
Tidak Berisiko	55	19,4
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian sebanyak 283 responden. Didapatkan responden yang tertinggi yaitu berisiko gastritis sebanyak 228 orang (80,6%).

Variabel penelitian

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Mahasiswa Di Universitas Teuku Umar

Kebiasaan makan	Frekuensi	Presentase %
Baik	51	18,0
Buruk	232	82,0
Total	283	100.0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dengan jumlah responden dalam penelitian sebanyak 283 orang didapatkan responden yang tertinggi itu memiliki pola makan yang tidak sehat sebanyak 232 orang (82,0%).

Hasil Pengujian Bivariat

Tabel 6. Hubungan Antara Kebiasaan Makan Dengan Risiko Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Teuku Umar

Kebiasaan makan	Gastritis				Total		<i>P value</i>
	Berisiko		Tidak Berisiko				
	N	%	N	%	n	%	
Baik	47	92,2	4	7,8	51	100,0	0,034
Buruk	181	78,0	51	22,0	232	100,0	

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui dari 283 orang didapatkan responden yang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik dengan berisiko gastritis sebanyak 181 orang (78,0%). Sedangkan responden dengan kebiasaan makan yang baik dengan yang tidak berisiko gastritis yaitu sebanyak 51 orang (22,0%).

Pada tabel diatas juga ditunjukkan bahwa hasil pengolahan data menggunakan Chi Square antara kebiasaan makan dengan risiko gastritis pada mahasiswa universitas teuku umar di peroleh nilai $P \text{ value} = 0,034$ ($p < 0,05$), hal tersebut menyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang bermakna terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan risiko gastritis pada mahasiswa Universitas Teuku Umar.

Pembahasan

Hubungan antara kebiasaan makan dengan risiko Terjadinya gastritis

Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan risiko terjadinya gastritis, ditandai dengan nilai p -value sebesar 0,034. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kebiasaan makan yang tidak teratur cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pada lambung. Hal ini dapat dijelaskan oleh peran penting makanan dalam menetralkan asam lambung—di mana ketika makanan masuk ke dalam lambung, kadar keasaman akan menurun. Sebaliknya, apabila lambung dibiarkan kosong dalam waktu lama, produksi asam lambung meningkat dan dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung. Pola makan yang tidak teratur, frekuensi makan yang rendah, serta konsumsi makanan tertentu seperti makanan pedas, tinggi lemak, dan asam, turut menjadi pemicu kekambuhan gejala gastritis [11].

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprillia (2023) menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pola makan tidak teratur tergolong berisiko tinggi mengalami gastritis [12]. Dalam penelitian mereka, nilai p -value bahkan lebih rendah, yaitu 0,0001, yang menunjukkan korelasi yang sangat signifikan antara pola makan buruk dan kejadian gastritis pada mahasiswa. Hal tersebut dikaitkan dengan kecenderungan responden menunda makan, mengonsumsi makanan instan dan berminyak, serta kurang mengonsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayuran. Selain itu, konsumsi kopi, minuman bersoda, dan makanan dengan tingkat keasaman tinggi juga meningkatkan produksi asam lambung dan memperburuk kondisi lambung.

Namun demikian, tidak semua individu dengan pola makan yang buruk menunjukkan risiko tinggi mengalami gastritis. Dari total responden, terdapat 51 mahasiswa (22%) yang meskipun memiliki kebiasaan makan tidak sehat, tidak menunjukkan gejala gastritis. Hal ini

menunjukkan bahwa gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pola makan, tetapi juga oleh faktor lain seperti stres psikologis, karakteristik biologis individu, serta durasi paparan terhadap pola makan yang buruk [13]. Menariknya, terdapat pula 47 mahasiswa (92,2%) dengan kebiasaan makan sehat namun tetap menunjukkan gejala gastritis, yang memperkuat dugaan bahwa faktor lain, seperti stres akademik, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), serta infeksi *Helicobacter pylori*, turut berperan dalam memicu gastritis [13].

Kondisi stres yang tinggi pada kalangan mahasiswa—disebabkan oleh tekanan tugas, kurang tidur, serta kecemasan akademik—berdampak pada peningkatan sekresi asam lambung dan mengganggu integritas mukosa lambung. Oleh karena itu, meskipun memiliki pola makan yang tergolong sehat, mahasiswa tetap berisiko mengalami gastritis apabila terpapar stres kronis [13].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara kebiasaan makan dan risiko terjadinya gastritis pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan tahun 2021, diperoleh beberapa temuan penting. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 228 orang atau sekitar 80,6%, diketahui berada dalam kategori berisiko mengalami gastritis. Selain itu, sebagian besar mahasiswa menunjukkan kebiasaan makan yang kurang baik, dengan jumlah sebanyak 232 orang atau 82% dari total 283 responden, sementara hanya 51 mahasiswa (18%) yang memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko gastritis, yang ditunjukkan dengan nilai *p*-value sebesar 0,034. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan memiliki pengaruh yang nyata terhadap kemungkinan terjadinya gastritis pada mahasiswa.

SARAN

Bagi mahasiswa, disarankan untuk mulai menerapkan pola makan yang lebih sehat dan teratur sebagai langkah pencegahan terhadap risiko gastritis. Hal ini dapat dilakukan dengan menjaga konsistensi waktu makan setiap hari serta lebih selektif dalam memilih jenis makanan, mengutamakan asupan yang bergizi seimbang dan menghindari makanan yang dapat memicu gangguan lambung. Sementara itu, bagi pihak institusi pendidikan, penting untuk mengadakan edukasi gizi secara berkala guna meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pola makan yang sehat. Selain itu, institusi juga dapat berperan aktif dalam menyediakan layanan konsultasi gizi atau fasilitas pemeriksaan kesehatan pencernaan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam mencegah terjadinya gastritis di kalangan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan doa selama proses penyusunan penelitian ini berlangsung.

Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh dosen di Universitas Teuku Umar yang telah membekali saya dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman selama masa studi. Saya juga berterima kasih kepada seluruh responden, khususnya mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang diperlukan dalam penelitian ini. Tak lupa, saya ucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-

teman atas doa, dukungan, dan semangat yang tiada henti selama proses penyusunan penelitian ini.

Akhir kata, saya menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saya terbuka terhadap segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sinapoy, Ismi Wulandari, dan Evie Fitrah Pratiwi Jaya. 2021. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Bagian Perlengkapan Rumah Tangga Dan Protokol Pemerintah Daerah Kabupaten Konawe Utara Ismi." *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 2(1): 42. <https://doi.org/10.52365/jecp.v2i1.366>.
- [2] Yogasmara, E., dan Lestari, P. 2013. *Buku Pintar Keluarga Sehat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Suwindri, Yulius Tiranda, dan Windy Astuti Cahya Ningrum. 2021. "Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia: Literature Review." *Jurnal*, 1(November): 209–223.
- [4] Mulasari, S. A., Rokhmayanti, S., Sofiana, L., Saptadi, J. D., dan Hut, S. Community Diagnosis. (tanpa tahun terbit).
- [5] Rondonuwu, Peekie, Sofietje Pangkereggo, dan Fitri Baring. 2024. "Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Di Kota Tomohon." *Dharma Medika*, 3(2): 58–63. <https://doi.org/10.70524/0hxza032>.
- [6] Aprillia, Rafika, dan Rany Adelina. 2023. "Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Gastritis Pada Mahasiswa Diploma Tingkat Akhir." *Nutrire Diaita*, 15(01): 30–37.
- [7] Sumbara, Yuli Ismawati, dan Andria Pragholaapati. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 8: 2656–5471. <https://doi.org/10.1234/jiki.v8i1.168>.
- [8] Uwa, Laurensius Fua, Susi Milwati, dan Sulasmini. 2019. "Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo." *Jurnal Nursing News*, 4(1): 237–247.
- [9] Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [10] Nurhayati, N., Lestari, T., Afgani, M. W., dan Isnaini, M. 2025. "Correlational Research (Penelitian Korelasional)." *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3): 8–19.
- [11] Salwa Zainum Muttaqin dan Citra Puspa Juwita. 2024. "Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa." *Ikesma: Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2): 126–132. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i2.47822>.
- [12] Khasanah, K., Ananta, I. G. B. T., Herlina, N., Yulianita, Y., Ambarwati, R., Sri, T., dan Wahyuningrum, C. 2025. *Buku Ajar Pengantar Ilmu Farmasi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- [13] Yessi Angelica dan Ernawaty Siagian. 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>.