

**Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gejala
Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesmas
Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah
Pekanbaru Tahun 2025**

Rama Isnani¹⁾, Alhidayati²⁾, Christine Vita Gloria Purba³⁾, Ikhtiyaruddin⁴⁾, Sri Wardani⁵⁾

¹⁾ Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia, ramaisnani111003@gmail.com

²⁾ Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia, Alhidayati.mkes@gmail.com

³⁾ Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia, christinevqp@http.ac.id

⁴⁾ Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia, om.udin@http.ac.id

⁵⁾ Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru, Indonesia, sriwardani44@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu gangguan sistem pencernaan atau peradangan pada lambung yang disebabkan oleh iritasi atau infeksi yang sering terjadi pada masyarakat, termasuk pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Jumlah responden sebanyak 91 responden yang di pilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, analisis univariat, bivariat dan dengan uji chi square untuk melihat hubungan variabel independen dan variabel dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gejala gastritis ($p=0,023$) POR 2,977 (1,247-7,111), konsumsi kopi ($p=0,033$) POR 2,740 (1,740-6,434), dan kualitas tidur ($p=0,045$) POR 2,775 (1,117-6,893), dan tidak ada hubungan merokok dan tingkat stres dengan kejadian gejala gastritis. Kesimpulannya, mahasiswa tingkat akhir dengan pola makan tidak sehat, konsumsi kopi berlebihan, dan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih besar mengalami kejadian gejala gastritis.

Kata Kunci: Pola makan, Konsumsi kopi, Kualitas tidur

Abstract

Gastritis is a digestive system disorder or inflammation of the stomach caused by irritation or infection that often occurs in the community, including students. This study aims to determine the factors associated with the occurrence of gastritis symptoms in final year students of the Public Health Study Program, Faculty of Health, Hang Tuah University, Pekanbaru in 2025. This study used a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The study was conducted at the Public Health Study Program, Hang Tuah University, Pekanbaru. The number of respondents was 91 respondents selected through a simple random sampling technique. Data collection was carried out using questionnaires, univariate analysis, bivariate analysis and the chi-square test to see the relationship between independent variables and dependent variables. The results of the study showed that there was a significant relationship between diet and the incidence of gastritis symptoms ($p=0.023$) POR 2.977 (1.247-7.111), coffee consumption ($p=0.033$) POR 2.740 (1.740-6.434), and sleep quality ($p=0.045$) POR 2.775 (1.117-6.893), and there was no relationship between smoking and stress levels with the incidence of gastritis symptoms. In conclusion, final year students with unhealthy diet, excessive coffee consumption, and poor sleep quality have a greater risk of experiencing gastritis symptoms. coffee consumption, and improve sleep quality to reduce the risk of gastritis symptoms.

Keywords: Diet, Coffee consumption, Sleep quality

PENDAHULUAN

Gastritis adalah gangguan sistem pencernaan berupa peradangan pada lambung yang disebabkan oleh iritasi atau infeksi, dan sering terjadi pada masyarakat termasuk mahasiswa. Jika terjadi secara berulang, kondisi ini dapat merusak organ lambung akibat proses kompresi yang menyebabkan iritasi dan lesi, memicu peradangan yang dikenal sebagai gastritis (Jusuf et al., 2022). Gejala yang dialami penderita meliputi nyeri lambung, mual, muntah, rasa lemas, perut kembung, sesak napas, nyeri ulu hati, kehilangan nafsu makan, wajah pucat, demam, keringat dingin, pusing, bersendawa, dan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan perdarahan pada saluran pencernaan (Novitasary et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, persentase kematian akibat gastritis selama perawatan rawat inap mencapai 17-21%. Prevalensi gastritis dilaporkan sebesar 22% di Amerika Serikat, sementara di Indonesia angka kejadian gastritis mencapai 4,8% (WHO, 2020). Prevalensi gastritis di berbagai negara sangat beragam, dengan analisis WHO menunjukkan tingkat kejadian sebagai berikut: 22% di Inggris, 14,4% di Jepang, 29,5% di Kanada, sekitar 31% di Cina, dan sekitar 29,5% di Prancis. Gastritis merupakan masalah kesehatan global yang cukup signifikan, dengan jumlah kasus baru mencapai 1,8 hingga 2,1 juta setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara, terdapat 583.638 kasus gastritis tiap tahun, yang menandakan beban penyakit ini cukup besar di wilayah tersebut. Di Indonesia sendiri, kasus gastritis mencapai 40,8% dari total kasus di Asia Tenggara, dengan frekuensi sebesar 274.396 kasus, sehingga Indonesia menjadi salah satu wilayah dengan beban gastritis terbesar di kawasan tersebut. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2019, gastritis termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak dengan jumlah 91.522 kasus atau sekitar 8,2% dari pasien rawat inap di rumah sakit di Provinsi Riau (Dinas Kesehatan, 2019).

Menurut Tamsuri dan Setiawan (2017), gastritis dapat timbul akibat pola makan yang tidak teratur serta konsumsi makanan yang terlalu pedas dan asam. Stres juga berperan sebagai faktor yang memicu penyakit gastritis. Selain pola hidup yang kurang sehat, beberapa faktor lain menyebabkan gastritis, seperti konsumsi obat penghilang rasa nyeri dalam jangka panjang, konsumsi kopi dan alkohol, kebiasaan merokok, stres, serta infeksi bakteri (Suwindiri, Yulius Tiranda, 2021). Kebiasaan minum kopi menjadi salah satu penyebab gastritis karena kandungan kafein dalam kopi dapat merangsang produksi asam lambung secara berlebihan, yang kemudian menimbulkan akumulasi gas di dalam lambung sehingga menimbulkan rasa kembung. Gastritis yang terjadi dapat menimbulkan komplikasi, seperti anemia pernisiiosa, gangguan penyerapan vitamin B12, penyempitan antrum pylorus, serta gangguan penyerapan zat besi. Apabila dibiarkan tanpa penanganan, maka fungsi lambung dapat terganggu dan risiko terjadinya kanker lambung, yang berpotensi menyebabkan kematian, akan meningkat.

Upaya pencegahan gastritis yang dapat dilakukan meliputi menjaga pola makan agar teratur, mengonsumsi makan dengan cukup dan seimbang, tetap duduk setelah makan, mengurangi konsumsi makanan panas dan asam, menghindari makanan yang menyebabkan gas, serta mengurangi konsumsi gorengan dan coklat. Selain itu, penting pula untuk mengelola stres dan menghindari faktor-faktor penyebab gastritis. Penanganan gastritis dapat dilakukan dengan menyeimbangkan pola makan, menghindari konsumsi obat-obatan tertentu dan alkohol, serta mengganti analgesik antiinflamasi nonsteroid dengan analgesik seperti parasetamol sesuai dosis dan waktu yang dianjurkan. Hasil penelitian oleh (Sri Wahyuni & Fitria M.Rogu,

2022), menunjukkan bahwa perbaikan pola makan pada remaja dapat menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit atau gejala gastritis.

Universitas Hang Tuah Pekanbaru memiliki karakteristik mahasiswa tingkat akhir, di mana berdasarkan wawancara yang telah dilakukan diketahui mereka yang harus bertanggung jawab terhadap menyelesaikan tugas akhir. Survei awal terhadap mahasiswa Prodi Kesmas terutama mahasiswa tingkat akhir, menunjukkan ada diantaranya mengalami gejala gastritis. Hal tersebut diketahui akibat pola hidup yang kurang sehat. Alasan utamanya adalah jarang sarapan, mengonsumsi makanan pedas atau asam, kualitas tidur yang tidak konsisten, dan stres karena tenggat waktu tugas yang semakin dekat. Survei awal juga dilakukan di beberapa universitas termasuk Universitas Riau, yang mengungkapkan bahwa di antara beberapa mahasiswa yang diwawancarai, ternyata ada diantaranya menunjukkan gejala gastritis yang disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan sering konsumsi kopi sebelum makan serta ada beberapa mahasiswa yang merokok.

Gangguan pada sistem pencernaan tidak hanya melibatkan lambung, tetapi juga bagian lain dari saluran pencernaan yang dapat menunjukkan adanya gastritis. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya keseimbangan nutrisi, dan ketidakteraturan waktu makan merupakan faktor utama yang menyebabkan gangguan fungsional tersebut (Widiyanto & Rahayu, 2019). Oleh karena itu, penting dipahami bahwa gastritis tidak hanya terkait langsung dengan masalah pada lambung, melainkan juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Selain gaya hidup, penyebab gastritis juga meliputi infeksi, iritasi, serta ketidakteraturan pola makan seperti menunda waktu makan, mengonsumsi porsi berlebihan, serta makanan yang terlalu pedas atau asam. Penggunaan obat-obatan tertentu seperti analgesik (aspirin, piroksikam, parasetamol), antibiotik, vitamin, dan konsumsi alkohol juga berpotensi menyebabkan gastritis (Adar Bakhsh Baloch, 2017). Selain itu, tingkat stres yang dialami mahasiswa juga merupakan faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gastritis.

Adapun rumusan masalah yang perlu ditelusuri dalam kajian ini adalah sebagai berikut: penelitian ada apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025. Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas maka tujuan dan manfaat penelitian ini adalah: Untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang berhubungan dengan prevalensi gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian observasional analitik untuk mengetahui karakteristik yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2025. Desain penelitian ini adalah cross sectional (belah lintang), dimana cross sectional ini memilih kelompok penelitian yang melihat perbandingan suatu objek penelitian atau variabel dengan variabel pembanding terhadap pengaruh pada kelompok tertentu tanpa adanya perlakuan peneliti. Pada penelitian ini jumlah keseluruhan populasi yakni 117 orang. Sedangkan jumlah sampel 91 orang yang dilakukan dengan cara random sampling dengan melakukan pengambilan sampel dimana setiap populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel De- penden	Kategori	n	%
Gejala Gastritis	Memiliki Gejala	50	54,9
	Tidak Memiliki Gejala	41	45,1
Total		91	100
Variabel Inde- penden	Kategori	n	%
Pola Makan	Tidak Baik Baik	55	60,4
		36	39,6
Merokok	Merokok Tidak	28	30,8
	Merokok	63	69,2
Tingkat Stress	Stress Berat Stress	5	5,5
	Ringan	86	94,5
Konsumsi Kopi	Berlebih Tidak	50	54,9
	Berlebih	41	45,1
Kualitas Tidur	Tidak Baik Baik	62	68,1
		29	31,9
Total		91	100

Tabel 2. Analisis Bivariat

Kejadian Gejala Gastritis Pada Mahasiswa							P- Value	POR
Pola Makan	<u>Tingkat Akhir</u>							
	Memiliki Gejala		Tidak Memiliki Gejala		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Baik	36	65,5	19	34,5	55	100	0,023	2,977 (1,247 – 7,111)
Baik	14	38,9	22	61,1	36	100		
Total	50	54,9	41	45,1	91	100		

A. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa Ting- kat Akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pola makan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tauah Pekanbaru Tahun 2025. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p value = 0,023 < 0,05 dengan nilai Prevalence Odds Ratio (POR) 2,977 > 1 da CI = 95% 1,247 – 7,111. Hasil ini mengindikasikan

bahwa mahasiswa dengan pola makan yang tidak baik memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk mengalami gejala gastritis dibandingkan dengan mahasiswa yang pola makannya baik.

Pola makan merupakan perilaku atau cara seseorang dalam memilih dan menggunakan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari, yang meliputi frekuensi makan, porsi makan, serta jenis makanan yang dikonsumsi, yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya (Andreas et al., 2022). Pola makan yang tidak teratur atau kurang baik dapat menyebabkan lambung kesulitan beradaptasi dalam mengeluarkan sekresi asam lambung. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama, lambung akan memproduksi asam yang berlebihan sehingga mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan gastritis. Secara alami, lambung menghasilkan asam lambung dalam jumlah sedikit sekitar 4-6 jam setelah makan. Glukosa yang terdapat dalam darah banyak diserap dan digunakan oleh tubuh sehingga menimbulkan rasa lapar, kemudian lambung meningkatkan produksi asam lambung. Apabila seseorang terlambat makan selama 2-3 jam, produksi asam lambung akan meningkat lebih banyak, yang dapat mengiritasi lapisan lambung dan menyebabkan nyeri di daerah ulu hati (Ismawati, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajariyah et al., (2023) terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur dengan P value = 0,023 (<0,05) dan OR 0,125 Responden dengan pola makan kurang baik akan berisiko mengalami kejadian gastritis.

Menurut peneliti, pola makan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa akhir Prodi Kesmas Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Penderita gejala gastritis memiliki pola makan yang berisiko. pola makan yang tidak baik sangat berperan dalam meningkatkan risiko gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan perlu mendapat perhatian dalam upaya pencegahan dan edukasi kesehatan mahasiswa, dengan dukungan metode dan pendekatan epidemiologi untuk hasil yang lebih efektif dan terukur. Dalam penelitian ini pola makan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis, karena pola makan yang berisiko tinggi banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan terutama bagi remaja dan mahasiswa yang sering makan terlambat yang disebabkan karena kesibukan, sehingga menyebabkan makan terlambat dan makan kurang dari 3 kali sehari yang sudah menjadi kebiasaan bagi penderita gastritis. Mayoritas pola makan yang berisiko terjadi pada usia remaja karena saat remaja pola makan menjadi tidak teratur, seperti sering makan terlambat, makan kurang dari 3 kali sehari, dan sering mengonsumsi junkfood. Selain itu, mayoritas penderita gastritis sering mengonsumsi makanan pedas dan asam juga dapat membuat iritasi pada lambung yang dapat menyebabkan gastritis.

Tabel 3. Analisis Bivariat

Kejadian Gejala Gastritis Pada Mahasiswa							P-Value	POR
Merokok	Memiliki Gejala		Tidak Memiliki Gejala		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Merokok	20	71,4	8	28,6	28	100	0,060	-
Tidak Merokok	30	47,6	33	52,4	63	100		
Total	50	54,9	41	45,1	91	100		

B. Hubungan Merokok dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pek- anbaru Tahun 2025

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa merokok merupakan faktor yang tidak berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tauah Pekanbaru Tahun 2025. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p value = 0,060 >0,05.

Merokok merupakan salah satu fenomena gaya hidup pada masakini. Jika ditanya mengapa orang merokok, masing-masing pasti memiliki jawaban sendiri. Ada yang merasa bebas, dapat menghilangkan stress, memperbaiki memori, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa lapar, memperbaiki konsentrasi dan bisa pula orang merokok sebagai ekspresi perlawanan dan pemberontakan. Merokok melibatkan penghirupan asap rokok, yang kemudian masuk dan keluar dari tubuh. Merokok merusak sistem pencernaan manusia, terutama yang memengaruhi lambung, yang merupakan organ yang paling rentan. Masalah pencernaan yang terus-menerus dapat mengakibatkan penyakit seperti tukak lambung atau gastritis (Febriana et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2023) di Universitas Negeri Semarang yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian gastritis pada mahasiswa, dengan nilai p value sebesar 0,65 ($p > 0,05$). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa faktor lain seperti pola makan dan stres lebih berperan dalam kejadian gastritis dibandingkan dengan merokok.

Menurut peneliti, menyimpulkan bahwa hubungan merokok dengan kejadian gastritis pada mahasiswa masih bersifat kontekstual dan mungkin dipengaruhi oleh faktor lingkungan, pola hidup, dan karakteristik individu lainnya. Epidemiologi berperan penting dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan memahami faktor risiko serta pola penyebaran penyakit dalam populasi mahasiswa. Dengan metode epidemiologi, peneliti dapat merancang studi dengan desain yang lebih kuat, memilih sampel yang representatif, serta menggunakan analisis statistik yang tepat untuk menentukan hubungan sebab-akibat antara merokok dengan kejadian gejala gastritis. Peneliti merekomendasikan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan variabel faktor risiko yang lebih komprehensif agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai peran merokok dalam kejadian gastritis di kalangan mahasiswa.

Tabel 4. Analisis Bivariat

Kejadian Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir								P-Value	POR
Tingkat Stress	Memiliki Gejala		Tidak Memiliki Gejala		Total				
	n	%	n	%	n	%			
Stress Berat	4	80,0	1	20,0	5	100	0,486	-	
Stress Ringan	46	53,5	40	46,5	86	100			
Total	50	54,9	41	45,1	91	100			

C. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres merupakan faktor yang tidak berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,486 > 0,05$. Secara teoritis dan berdasarkan berbagai literatur kesehatan, stres sering dianggap sebagai salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu atau memperburuk gastritis. Namun karakteristik sampel penelitian di Prodi Kesmas Universitas Hang Tuah Pekanbaru ini berbeda dari populasi lain. Mahasiswa Prodi Kesmas memiliki tingkat stres yang relatif rendah atau memiliki mekanisme koping yang efektif sehingga stres tidak berdampak signifikan terhadap gejala gastritis. faktor lain seperti pola makan, kualitas tidur, konsumsi kopi, atau faktor lingkungan lainnya mungkin lebih dominan mempengaruhi kejadian gejala gastritis pada sampel ini sehingga efek stres menjadi kurang terlihat secara statistik. Secara teoritis dan berdasarkan berbagai literatur kesehatan, stres sering dianggap sebagai salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu atau memperburuk gastritis. Namun karakteristik sampel penelitian di Prodi Kesmas Universitas Hang Tuah Pekanbaru ini berbeda dari populasi lain. Mahasiswa Prodi Kesmas memiliki tingkat stres yang relatif rendah atau memiliki mekanisme koping yang efektif sehingga stres tidak berdampak signifikan terhadap gejala gastritis. faktor lain seperti pola makan, kualitas tidur, konsumsi kopi, atau faktor lingkungan lainnya mungkin lebih dominan mempengaruhi kejadian gejala gastritis pada sampel ini sehingga efek stres menjadi kurang terlihat secara statistik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2023) pada mahasiswa kesmas di Universitas Negeri Malang, yang menunjukkan bahwa tidak adanya korelasi antara gastritis dan stres, dengan nilai $P\text{ value } 0,368$ atau $>0,05$. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa stres tidak selalu menjadi faktor penentu utama kejadian gastritis pada mahasiswa, terutama jika faktor pola makan dan kebiasaan hidup lain lebih dominan. Oleh karena itu, pencegahan gastritis pada mahasiswa perlu lebih menitikberatkan pada perbaikan pola makan dan gaya hidup sehat secara menyeluruh.

Penelitian oleh (Sari et al., 2024) juga mendukung temuan ini. bahwa meskipun secara biologis stres dapat memicu peningkatan asam lambung, faktor-faktor lain seperti pola makan, gaya hidup, genetika, dan pengelolaan stres individu juga sangat memengaruhi kejadian gastritis. Oleh karena itu, dalam beberapa populasi, hubungan antara stres dan gastritis mungkin tidak tampak signifikan secara statistik.

Menurut peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun stres sering dianggap sebagai pemicu gangguan pencernaan, dalam konteks mahasiswa ini mungkin bukan faktor utama atau dominan yang menyebabkan gastritis. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner dengan responden, Mahasiswa yang melaporkan stres tinggi tidak selalu mengonsumsi makanan tidak sehat, misalnya ada yang tetap menjaga pola makan meski stres. Peneliti menduga bahwa faktor-faktor lain seperti pola makan, kebiasaan hidup, konsumsi makanan tertentu, atau faktor lingkungan mungkin memiliki peran lebih besar dalam kejadian gastritis pada mahasiswa tersebut.

Tabel 5. Analisis Bivariat

Kejadian Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir							P-Value	POR
Konsumsi Kopi	Memiliki Gejala		Tidak Memiliki Gejala		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Berlebih	33	66,0	17	34,0	50	100	0,033	2,740 (1,167 – 6,434)
Tidak Berlebih	17	41,5	24	58,5	41	100		
Total	50	54,9	41	45,1	91	100		

D. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa konsumsi kopi merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tauah Pekanbaru Tahun 2025. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p value = 0,033 < 0,05. Dan nilai Prevalence dds Ratio (POR) sebesar 2,740 (CI 95% : 1,167 – 6,434) yang berarti bahwa mahasiswa dengan konsumsi kopi berlebih memiliki risiko 3 kali lebih besar untuk mengalami gejala gastritis dibandingkan dengan mahasiswa yang mengkonsumsi kopi tidak berlebih.

Kafein di dalam kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung. Hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebih sehingga sering mengeluhkan sensasi kembung di perut. Responden yang sering meminum kopi beresiko 3,57 kali menderita gastritis dibandingkan dengan yang tidak sering meminum kopi. Menurut penelitian Ma'sum (2019) mengatakan konsumsi kopi memiliki daya tarik tersendiri bagi remaja sekolah. Berbagai penelitian lainnya pun mengatakan konsumen kopi mulai dari anak muda berstatus sebagai pelajar, mahasiswa, pekerja, dan orang tua. Fenomena ini pun terjadi pada pelajar SMA, yang memiliki konsumsi kopi $\leq 3x$ sehari. Bagi mereka kopi sudah menjadi candu dan akan merasa pusing apabila seharian tidak konsumsi kopi. Tentu saja hal ini dapat menyebabkan penyakit gastritis akut pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ardila et al., 2023) yaitu berdasarkan hasil analisis yang menggunakan Chi Square didapatkan nilai pvalue 0,004 (p-value < 0,05) yang artinya H_0 ditolak, hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan keluhan gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al- Azhar Angkatan 2019 dan 2022.

Menurut analisa peneliti, didapatkan rata-rata responden mengkonsumsi kopi ≥ 3 cangkir/hari. Kafein dapat menimbulkan perangsangan terhadap sistem pernapasan, serta sistem pembuluh darah dan jantung. Konsumsi kopi berlebih akan menyebabkan, bergairah dan tidak mudah mengantuk. Berdasarkan hasil sebaran kuesioner yang di lakukan oleh peneliti dengan responden, responden yang minum kopi mereka minum kopi sebelum melakukan aktifitas, baik itu pagi, siang maupun malam. meningkatkan produksi asam lambung yang menyebabkan gastritis. Mengkonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan asam lambung meningkat dan dapat menyebabkan gastritis. Selain itu peran epide- miologi

membantu dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi berbasis bukti yang efektif, sehingga upaya pengendalian gastritis di kalangan mahasiswa menjadi lebih terarah dan berdampak.

Tabel 6. Analisis Bivariat

Kualitas Tidur	Kejadian Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir						P-Value	POR
	Memiliki Gejala		Tidak Memiliki Gejala		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Baik	39	62,9	23	37,1	62	100	0,045	2,775 (1,117 – 6,893)
Baik	11	37,9	18	62,1	29	100		
Total	50	54,9	41	45,1	91	100		

E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Kesmas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tauah Pekanbaru Tahun 2025. Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai p value = $0,045 < 0,05$. Dan nilai Prevalence Odds Ratio (POR) sebesar 2,775 (CI 95% : 1,117 – 6,893) yang berarti bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang tidak baik memiliki resiko 3 kali lipat lebih besar untuk mengalami kejadian atau kondisi yang diamati dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik.

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesehatan saluran pencernaan, termasuk risiko dan gejala gastritis. Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola atau kualitas tidur yang buruk dengan peningkatan frekuensi gejala gastritis. Mekanisme yang mendasari hubungan ini melibatkan gangguan sistem neuroendokrin akibat tidur yang tidak nyenyak atau insomnia, yang dapat memengaruhi fungsi sel gastrin dalam lambung sehingga terjadi peningkatan sekresi asam lambung. Asam lambung yang berlebihan ini berpotensi mengiritasi mukosa lambung dan memperburuk inflamasi, sehingga memperparah gejala gastritis (Tama & Verawati, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Jusuf et al., 2022) tentang Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. Dari hasil analisis tentang pengaruh determinan kejadian gastritis menunjukkan bahwa pola makan, pola tidur dan konsumsi kopi berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo angkatan 2018, karena kedua variabel memiliki nilai $< (0.05)$.

Menurut peneliti kualitas tidur yang buruk dapat memicu peningkatan stres dan produksi hormon kortisol yang berlebihan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan mengiritasi mukosa lambung sehingga memicu gejala gastritis. Berdasarkan hasil wawancara responden Sebagian besar mahasiswa meyakini kualitas tidur yang buruk berkontribusi pada munculnya atau kambuhnya gejala gastritis, baik secara langsung melalui peningkatan stres dan asam lambung, maupun tidak langsung melalui penurunan imunitas tubuh. Selain itu, gangguan tidur juga dapat menurunkan sistem imun, memperburuk kondisi lambung yang rentan terhadap inflamasi. Tidur larut malam ini dapat memperburuk

kualitas tidur, yang berkontribusi pada peningkatan stres dan produksi hormon kortisol yang berlebihan. Peningkatan kortisol ini dapat memicu sekresi asam lambung berlebih dan mengiritasi mukosa lambung, sehingga memicu atau memperparah gejala gastritis. Selain itu, gangguan tidur pada waktu larut malam juga dapat menurunkan sistem imun, memperburuk kondisi lambung yang rentan terhadap inflamasi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan, konsumsi kopi, dan kualitas tidur dengan kejadian gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun 2025. Mahasiswa dengan pola makan tidak sehat memiliki risiko 2,977 kali lebih besar mengalami gejala gastritis ($p=0,023$), konsumsi kopi berlebihan meningkatkan risiko gastritis sebesar 2,740 kali ($p=0,033$), dan kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko sebesar 2,775 kali ($p=0,045$). Sedangkan variabel merokok ($p=0,060$) dan tingkat stres ($p=0,486$) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian gejala gastritis pada sampel ini.

Saran untuk tempat instansi diharapkan mahasiswa disarankan untuk membiasakan sarapan pagi dengan makanan bergizi seimbang dan menghindari makanan yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas dan berminyak, serta mengatur porsi makan agar pencernaan tetap optimal. Konsumsi kopi perlu dibatasi maksimal 2-3 gelas per hari dengan alternatif minuman sehat seperti infused water dan teh herbal yang disediakan di area kampus untuk mengurangi risiko peningkatan asam lambung dan iritasi lambung. Selain itu, peningkatan kualitas tidur sangat penting dengan rutinitas tidur yang teratur, aktivitas fisik ringan, dan menghindari penggunaan gadget sebelum tidur agar ritme sirkadian tubuh dan kesehatan lambung terjaga dengan baik.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis dengan tempat penelitian tidak hanya satu Prodi saja tetapi bisa satu fakultas ataupun satu Universitas agar populasi dan sampel bisa lebih banyak dan bisa lebih efektif untuk hasilnya. Dengan metode penelitian kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel yang berbeda, serta menambah variabel lain yang berbeda.

tidur yang buruk meningkatkan risiko sebesar 2,775 kali ($p=0,045$). Sedangkan variabel mero- kok ($p=0,060$) dan tingkat stres ($p=0,486$) tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kejadian gejala gastritis pada sampel ini.

Saran untuk tempat instansi diharapkan mahasiswa disarankan untuk membiasakan sarapan pagi dengan makanan bergizi seimbang dan menghindari makanan yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas dan berminyak, serta mengatur porsi makan agar pencernaan tetap optimal. Konsumsi kopi perlu dibatasi maksimal 2-3 gelas per hari dengan alternatif minuman sehat seperti infused water dan teh herbal yang disediakan di area kampus untuk mengurangi risiko peningkatan asam lambung dan iritasi lambung. Selain itu, peningkatan kualitas tidur sangat penting dengan rutinitas tidur yang teratur, aktivitas fisik ringan, dan menghindari penggunaan gadget sebelum tidur agar ritme sirkadian tubuh dan kesehatan lambung terjaga dengan baik.

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dilanjutkan oleh peneliti selanjutnya mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian gejala gastritis dengan tempat penelitian tidak hanya satu Prodi saja tetapi bisa satu fakultas ataupun

satu Universitas agar populasi dan sampel bisa lebih banyak dan bisa lebih efektif untuk hasilnya. Dengan metode penelitian kuantitatif., dengan teknik pengambilan sampel yang berbeda, serta menambah variabel lain yang berbeda.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Andreas, A., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 159–165. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4509>
- Ardila, B. N., Dahlia, Y., Santosa, H., Wahyu, L., & Wijayanti, R. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika*, 05(01), 22–29.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Novitasary, A., Sabilu, Y., & Suriani Ismail, C. (2020). *Faktor Determinan Gastritis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*. 2(6), 1–11.
- Putri, I. M., Febri Adisti, S., Munarwi, P. Z., Katmawanti, S., Kurniwati, E. D., & Rachmawati, W. C. (2023). Pengaruh Stres dan Pola Makan Buruk Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Kesmas Universitas Negeri Malang. *PROSIDING SEMINAR KESEHATAN NASIONAL SEXOPHONE (Sex Education, Health Policy, and Nutrition)*, 3, 2023.
- 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>
- Sri Wahyuni, & Fitria M.Rogu. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastritis Pada Pasien Di Puskesmas Tuminting Manado. *Jurnal Nurse*, 4(1), 53–62. <https://doi.org/10.57213/nurse.v4i1.65>

- Suwindiri, Yulius Tiranda, W. A. C. N. (2021). FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN GAS-TRITIS DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 209–223.
- Tama, A. A., & Verawati, B. (2024). *Hubungan Pola Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023*. 1, 220– 227.
- Widiyanto, J., & Rahayu, S. (2019). Pengaruh pola makan terhadap kejadian. *SemnasMIPAKes UMRi*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i2.47822>

Contoh Penulisan Daftar Pustaka:

Pustaka yang berupa majalah/jurnal ilmiah:

Bekker, J. G., Craig, I. K., & Pistorius, P. C. (1999). Modeling and Simulation of Arc Furnace Process. *ISIJ International*, 39(1), 23–32.

Pustaka yang berupa judul buku:

Fridman, A. (2008). *Plasma Chemistry* (p. 978). Cambridge: Cambridge University Press.

Pustaka yang berupa Prosiding Seminar:

Roewa, O. (2012). Real-World Applications of Genetic Algorithm. In *International Conference on Chemical and Material Engineering* (pp. 25–30). Semarang, Indonesia: Department of Chemical Engineering, Diponegoro University.

Pustaka yang berupa patent:

Primack, H.S. (1983). Method of Stabilizing Polyvalent Metal Solutions. *US Patent No. 4,373,104*.

Pustaka yang berupa HandBook:

Hovmand, S. (1995). Fluidized Bed Drying. In Mujumdar, A.S. (Ed.) *Handbook of Industrial Drying* (pp.195-248). 2nd Ed. New York: Marcel Dekker.