

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
NYERI LAMBUNG PADA MAHASISWA
IKM UNIMA ANGKATAN 2022**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND THE
OCCURRENCE OF STOMACH PAIN AMONG PUBLIC HEALTH STUDENTS
AT UNIMA, CLASS OF 2022***

Rezki Amalia Latif

Universitas Negeri Manado

Email Korespondensi: rezkiamalialatif26@gmail.com

Abstract. *Diet is a method or effort to regulate the amount, frequency and type of food with descriptive information including maintaining health, nutritional status, preventing or helping cure disease. Gastric pain is pain or discomfort that occurs in the stomach area, especially in the upper part of the stomach, which is usually related to problems with the stomach or digestive system. One of the factors that causes students to develop stomach pain or gastritis is improper eating patterns. The aim of this research was to determine the relationship between eating patterns and the incidence of stomach pain in IKM Unima 2022 students. The method used was quantitative research using descriptive methods and a cross-sectional approach. The population in this study was 146 and the sample was 107 respondents with data analysis using SPSS version 2022. The research shows a relationship between diet and the incidence of stomach pain in public health students, where the chi-square test results $p\text{-value } 0.028 < \alpha 0.05$. It can be concluded that there is a relationship between eating patterns and the incidence of stomach pain in IKM Unima 2022 students.*

Keywords : *Diet, Gastric Pain, Students*

Abstrak. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, frekuensi dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah, atau membantu kesembuhan penyakit. Nyeri lambung adalah rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terjadi di area perut, terutama di bagian atas perut, yang biasanya terkait dengan masalah pada lambung atau sistem pencernaan. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa rentang terhadap nyeri lambung atau gastritis yaitu dengan pola makan yang tidak benar. Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa IKM Unima 2022. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 146 dan sampel 107 responden dengan analisis data menggunakan SPSS versi 2022. Penelitian menunjukkan hubungan antara pola makan dengan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat,

Received: October 07, 2024; Revised: October 18, 2024; Accepted: November 02, 2024; Online

Available: November 17, 2024;

* Rezki Amalia Latif, rezkiamalialatif26@gmail.com

dimana hasil uji *chi-square* p -value $0,028 < \alpha 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa IKM Unima 2022.

Kata Kunci : Pola Makan, Nyeri Lambung, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok sosial dari kalangan muda yang dibekali kemampuan berpikir logis, konstruktif, serta penguasaan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi secara visioner. Mereka dipandang sebagai generasi penerus bangsa, sehingga masyarakat memiliki harapan besar terhadap peran mahasiswa, salah satunya sebagai agen perubahan. Namun, peran tersebut sering kali kurang optimal karena berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi, kesadaran diri, pemahaman tujuan hidup, serta nilai-nilai spiritual kesuksesan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan, seperti teman sebaya, aktivitas, dan gaya hidup yang terpapar budaya luar (Ade, 2022).

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun, termasuk kelompok usia produktif (Hulukati & Dijibran, 2018). Pada usia ini, aktivitas yang padat sering kali menyebabkan gaya hidup sehat terabaikan, sehingga meningkatkan risiko penyakit seperti nyeri lambung atau gastritis. Gastritis, peradangan pada mukosa lambung akibat inflamasi atau iritasi, dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari. Gejala umum gastritis meliputi nyeri lambung, mual, muntah, kehilangan nafsu makan, lemas, hingga komplikasi berat seperti muntah darah (Sinapoy et al., 2021).

Faktor penyebab gastritis beragam, di antaranya konsumsi obat antiinflamasi nonsteroid, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, stres, serta pola makan yang tidak seimbang. Kebiasaan makan yang buruk dapat meningkatkan kadar asam lambung, yang jika dibiarkan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti tukak lambung atau bahkan kanker lambung (Uwa et al., 2019). Secara global, gastritis menjadi masalah kesehatan yang signifikan, terutama di negara berkembang. Di Indonesia, gastritis termasuk sepuluh penyakit terbanyak dengan angka kejadian cukup tinggi, mencapai 274.396 kasus pada tahun 2018 (Mustakim et al., 2022).

Data terbaru dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa pada tahun 2023, gastritis menempati posisi keenam dalam kasus rawat inap, dengan tingkat kejadian mencapai 60,86%. Pada pasien rawat jalan, gastritis menempati posisi ketujuh

dengan 201.083 kasus (Premesti & Riyadi, 2022). Di Sulawesi Utara, gastritis merupakan penyakit terbanyak keempat, dengan 29.260 kasus tercatat pada tahun 2021 (Dinkes Sulut, 2021).

Salah satu penyebab tingginya angka gastritis pada mahasiswa adalah pola makan yang tidak sehat. Pola makan mencakup pengaturan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi, yang memengaruhi kesehatan dan status nutrisi seseorang. Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat memicu produksi asam lambung berlebih, sehingga merusak dinding mukosa lambung (Depkes RI, 2019; Uwa et al., 2019). Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki pola makan yang buruk, seperti sering mengonsumsi kopi untuk meningkatkan stamina saat begadang (Anwari, 2018; Ranti et al., 2022).

Penelitian lain menunjukkan prevalensi gastritis pada mahasiswa cukup tinggi. Misalnya, di Puskesmas Langsa Lama, Aceh, mahasiswa perantauan mendominasi kasus gastritis, yang mencapai 1.278 kasus pada tahun 2020 (Bayti et al., 2021). Penelitian oleh Fitriani et al. (2020) dan Ratukore (2022) juga menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengalami gastritis, yang dipicu oleh pola makan tidak teratur, seperti konsumsi makanan pedas, alkohol, dan kopi secara berlebihan.

Hasil wawancara awal dengan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNIMA angkatan 2022 menunjukkan bahwa banyak dari mereka memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang kurang baik, termasuk pola makan yang tidak teratur, seperti tidak sarapan, terlambat makan, atau sering mengonsumsi makanan pedas. Meski beberapa mahasiswa memiliki pola makan yang baik, mereka tetap pernah mengalami nyeri lambung atau gastritis. Fenomena ini menunjukkan bahwa gaya hidup, termasuk pola makan, memainkan peran penting dalam kesehatan lambung. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan dan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat UNIMA angkatan 2022.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Metode deskriptif ialah metode penilaian membuat gambaran suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini menggunakan metode

pendekatan *cross sectional* yaitu untuk melihat variabel pola makan dengan variabel kejadian nyeri lambung pada mahasiswa secara bersamaan.

3. ANALISIS DATA

a. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik dari setiap variabel yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, karakteristik pola makan dan kejadian gastritis disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel yang diduga memiliki keterkaitan atau korelasi (Notoatmodjo, 2012). Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 22. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square* (Notoatmodjo, 2012).

Uji *chi-square* digunakan untuk menguji hubungan antara variabel dengan data kategori. Variabel kategori umumnya menggunakan skala nominal dan ordinal (Notoatmodjo, 2012). Uji *chi-square* digunakan untuk semua hipotesis dengan data kategori berskala nominal dan ordinal yang tidak berpasangan, selama memenuhi kriteria uji *chi-square*. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

- Jika nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian nyeri lambung.
- Jika nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian nyeri lambung.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Aspek	Hasil Penelitian
Distribusi Usia	Mayoritas responden berusia 20 tahun (60,7%), diikuti usia 19 tahun (25,2%), usia 21 tahun (11,2%), dan 22 tahun (2,8%).
Distribusi Jenis	Sebagian besar responden adalah perempuan (83,2%),

Kelamin	sedangkan laki-laki hanya 16,8%.
Pola Makan	51 responden (47,7%) memiliki pola makan baik, dan 56 responden (52,3%) memiliki pola makan kurang baik.
Nyeri Lambung	Sebanyak 72 responden (67,3%) memiliki riwayat nyeri lambung, sementara 35 responden (32,7%) tidak memilikinya.
Hubungan Pola Makan dengan Nyeri Lambung	Hasil analisis <i>chi-square</i> menunjukkan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian nyeri lambung.

1. Pola Makan Mahasiswa IKM Unima Angkatan 2022

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari total responden, sebanyak 51 mahasiswa memiliki pola makan baik, sementara 56 mahasiswa memiliki pola makan yang kurang baik. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa IKM Unima angkatan 2022 memiliki pola makan yang kurang. Berdasarkan pengamatan, banyak responden yang tidak makan tiga kali sehari dan sering mengonsumsi mi instan. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan mereka kurang diperhatikan karena kesibukan aktivitas sehari-hari, seperti tugas kuliah, kegiatan ekstrakurikuler, dan beban lainnya, yang akhirnya meningkatkan risiko gangguan lambung seperti gastritis (Apriyani et al., 2021). Menurut Diliyana & Utami (2020), gastritis sering dialami oleh individu dengan pola makan yang tidak sehat. Hal ini juga didukung penelitian Liliandriani A. (2021) yang menemukan bahwa 53% responden mahasiswa dengan pola makan kurang baik lebih rentan mengalami gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik (47%). Peneliti berharap mahasiswa lebih memperhatikan pola makan sehari-hari untuk mencegah gangguan kesehatan.

2. Kejadian Nyeri Lambung pada Mahasiswa IKM Unima Angkatan 2022

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72 responden (67,3%) mahasiswa IKM Unima angkatan 2022 memiliki riwayat nyeri lambung. Gejala yang dirasakan meliputi nyeri lambung, mual, sendawa, perut terasa penuh, hingga kehilangan nafsu makan. Menurut Wahyuni et al. (2017), gejala gastritis mencakup nyeri ulu hati, mual, muntah, keringat dingin, dan bahkan anemia.

Erna (2020) menjelaskan bahwa pola makan yang tidak teratur, seperti makan hanya 1–2 kali sehari, merupakan salah satu penyebab utama gastritis. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa, tetapi juga pada aspek mental, akademik, dan sosial. Untuk mengurangi risiko nyeri lambung, mahasiswa perlu memperbaiki pola makan dan menghindari konsumsi makanan yang dapat memicu gastritis.

2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Nyeri Lambung pada Mahasiswa IKM Unima Angkatan 2022

Hasil analisis bivariat dengan uji *chi-square* menunjukkan nilai $\rho = 0,028$ ($\rho < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian nyeri lambung. Semakin baik pola makan, semakin rendah kemungkinan terjadinya nyeri lambung. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang buruk cenderung memiliki frekuensi makan yang tidak teratur, kurang konsumsi sayur dan buah, serta sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi karbohidrat dan protein. Menurut penelitian Restiana (2019) dan T. Karyawati (2024), terdapat hubungan kuat antara pola makan dan gastritis dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Pola makan yang salah, seperti mengonsumsi makanan pedas atau asam secara berlebihan, dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung, peningkatan asam lambung, dan risiko gastritis. Dengan demikian, pola makan yang baik sangat penting untuk mengurangi risiko nyeri lambung pada mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Nyeri Lambung Pada Mahasiswa IKM Unima 2022” telah diperoleh hasil sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa IKM Unima 2022. Hasil uji *chi-square* di peroleh nilai $\rho = 0.028$ yang mengartikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima karena nilai *rho* lebih kecil dari pada nilai *alfa* ($\rho (0.028) < \alpha (0,05)$).

Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan informasi, referensi, dan literatur untuk pengembangan dunia kesehatan masyarakat.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi kampus untuk meningkatkan kesadaran, kewaspadaan dan pencegahan nyeri lambung atau gastritis pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman mengenai nyeri lambung/gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

Ade Putri, 2022. *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry*. Banda Aceh.

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.

Apriyani Lilis. dkk. 2021. "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri Muaragembong". *Jurnal Keperawatan Merdeka*. Vol.1. No.1.

Arissanti,I,F, dkk. 2021. Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas IBN Khaldun. *Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health*. E-ISSN : 2685-0389. Vol 3, No 2 (2021).

Bayti, C. S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2021). Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh. *Biologi Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 13(1), 43-47.

Ivanka, S., & Susilowati, Y. (2023). 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*, 2(8), 148-154.

Karyawati, T., & Biantoro, S. W. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(1), 94-98.

- Kemenkes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laode Swardin, *Kupas Tuntas Seputar Gastritis*, (Malang: Rena Cipta Mandiri, 2022), h.9.
- Liliandriani, Andi, et al. "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar." *Journal Pegguruang*, vol. 3, no. 2, 2021, pp. 789-794.
- Mustakim, M., & Rimbawati, Y. (2021). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 38-42.
- Ningsih, A. P., Makkau, B. A., & Indirwan, D. (2024). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar, Kepulauan Selayar. *ABDIMASKU: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 7(1), 222-227.
- Pramesti, W.G., & Riyadi, M.E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECP)*, 2(1), 52.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20-28.
- Ratukore, R. S. J., Manurung, I. F., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336-344.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 02(01), 95-100.
- Wahab, A., Lubis, E. S., Siregar, S. D., Siagian, M., & Simbolon, J. A. (2022). Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04).