

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA PASIEN MAHASISWA
DI KLINIK PRATAMA UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**RELATIONSHIP BETWEEN EATING AND STRES WITH GASTRITIS SYMPTOMS IN STUDENT PATIENTS
AT PRATAMA CLINIC UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

Alisa Hidayatun Najjah^{1*}, Novera Herdiani², Budhi Setianto³, Pratiwi Hariyani Putri⁴

^{1*,2}Bagian Gizi, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

³Bagian Administrasi Kebijakan Kesehatan, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat

⁴Bagian Gizi, Prodi S1 Gizi

^{1*,2,3,4}Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

alisahidayatun055.km19@student.unusa.ac.id

ABSTRACT

Ulcer symptoms in the world reach 1.8 million to 2.1 million people each year. The rate of symptoms of gastritis in some areas is quite high with a prevalence of 274,396 cases in several regions in Indonesia or 40.8%. Ulcer cases in Surabaya have a percentage of 31.2%, the percentage of ulcer symptoms in the previous year was consistent but is still a public health problem in general. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and stress with symptoms of gastritis in student patients at the Primary Clinic of UIN Sunan Ampel Surabaya.

This research is quantitative with a descriptive design using a cross sectional approach, where all the observed variables are measured during the research. The population in this study were all student patients who were at the Primary Clinic of UIN Sunan Ampel Surabaya.

The results showed that most of the 98 respondents (59.8%) had a bad eating pattern and experienced symptoms of gastritis, thus showing a p-value of 0.000, and the majority of respondents experienced moderate stress and had symptoms of gastritis, namely the majority of 86 respondents (52.4%)) so that it gets a p-value/ Asymp.sig (2-sided) of 0.796.

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between diet and gastritis symptoms and there is no significant relationship between stress and gastritis symptoms. Suggestions for future researchers are expected to be able to study more deeply about the respondents' eating patterns by combining 3x24 recall, interviews and eating pattern questionnaires. In the stress variable, it is hoped that more in-depth interviews will be carried out with respondents and it is hoped that they can develop other factors or variables that can affect gastritis symptoms.

Keywords: Gastritis, Diet, Stres

ABSTRAK

Gejala gastritis di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk setiap tahunnya. Beberapa daerah cukup tinggi kasus

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 827

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



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

gastritis dengan prevalensi 274,396 kasus di beberapa daerah di Indonesia atau sebesar 40,8%. Kasus gastritis di Surabaya memiliki persentase 31,2%, jumlah persentase Gejala gastritis di tahun sebelumnya konsisten namun masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat pada umumnya. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada pasien mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana seluruh variabel yang diamati, diukur pada saat penelitian berlangsung. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pasien mahasiswa yang di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya dengan total sampel 100 responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar 49 responden (49%) memiliki pola makan tidak baik, stress sedang 48 responden (48%) dan gejala gastritis 68 responden. Ada hubungan pola makan gejala gastritis sehingga menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$, dan terdapat hubungan stress dengan gejala gastritis menunjukkan $p\text{-value} = 0,090$.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis. Saran dari peneliti diharapkan dapat mengatur pola makan dan stres untuk mencegah terjadinya gejala gastritis.

Kata Kunci : Gastritis, Pola Makan, Stres

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan suatu keadaan yang sering dan banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari [1]. Penderita gastritis pada umumnya merasakan masalah pada saluran pencernaan atas, berkurang nafsu makan, perut terasa kembung dan perasaan penuh di perut, sering bersendawa, merasa mual dan muntah [2].

Menurut WHO pada tahun 2019 Gejala gastritis di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk setiap tahunnya. Beberapa daerah dengan kasus gejala gastritis cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah di Indonesia atau sebesar 40,8% [3]. Berdasarkan data Riskesdas 2018 gastritis berada pada urutan ke enam dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus pasien rawat inap di rumah sakit 60,86%. Kasus gastritis pada pasien rawat jalan dengan kasus 201.083 dan berada pada urutan ketujuh. Kasus gastritis di Surabaya memiliki persentase 31,2%, jumlah persentase Gejala gastritis di tahun sebelumnya konsisten namun masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat pada umumnya [4]

Penelitian yang dilakukan oleh Ayuningsi [5] tentang hubungan pola makan dengan gejala gastritis yang diujikan kepada 57 responden didapatkan hasil yang signifikan. Penelitian tersebut diuji menggunakan uji chi square. Hasil pada pola makan dengan gejala gastritis memiliki nilai $p\text{-value} = 0,032$ dan pada jenis makan dengan gejala gastritis memiliki nilai $p\text{-value} = 0,002$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan jenis makan dengan gejala gastritis. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh [6] dengan responden sebanyak 67 responden menunjukkan angka Gejala gastritis mencapai 40 responden (49,7%).

Stres merupakan keadaan yang dialami ketika terdapat ketidaksesuaian antara berbagai paksaan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasi paksaan tersebut. Terjadinya stres bermula pada saat stresor dirasakan dan dianggap sebagai ancaman. Dampak yang muncul pada saat seseorang mengalami stres adalah timbulnya perasaan cemas, apabila perasaan cemas tersebut tidak diatasi maka akan menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis berupa fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku yang mengalami perubahan [7].

Penelitian lain yang dilakukan oleh [8] menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kekambuhan 4 gastritis pada remaja di Pondok Pesantren X Kudus dengan hasil uji chi square p value 0,000. Penelitian tersebut menggunakan 120 responden, 60 responden sebagai kelompok case dan 60 lainnya sebagai kelompok control. Hasil pada kelompok case menunjukkan sebanyak 30 responden (90,9%) mengalami stres dan 30 responden (9,1%) tidak mengalami stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya diketahui dari 294 pasien terdapat 149 pasien yang mengalami gastritis pada bulan Januari, 168 pasien terdapat 65 pasien mengalami gastritis pada bulan februari, 211 pasien terdapat 89 pasien yang mengalami gastritis di bulan maret. Kasus gastritis semakin meningkat seiring bertambahnya jumlah pasien di Klinik.

Upaya menekan jumlah gastritis harus dilaksanakan sedini mungkin dan berlangsung secara terus menerus. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memperbaiki pola makan dengan makanan yang lebih sehat dan sesuai kebutuhan. Oleh karena itu untuk mengurangi jumlah Gejala gastritis perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan pola makan dan stres dengan Gejala gastritis pada pasien, sehingga mengurangi jumlah masalah kesehatan terutama pada gastritis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya mulai pada bulan Desember 2022 sampai dengan bulan Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya dengan besar sampel 100 pasien. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling. Instrumen dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner penelitian terdahulu [9].

Hasil pengukuran pola makan menggunakan 2 kategori yaitu baik jika skor responden < nilai median (≥ 36) dan pola makan tidak baik apabila skor responden > nilai median (≤ 36), pengukuran stres menggunakan 3 kategori yaitu Total skor rata-rata 13 menunjukkan stres masih dalam batas normal, skor 14-26 menunjukkan stres sedang, dan skor 27-40 menunjukkan stres berat, dan pengukuran gejala gastritis menggunakan 2 kategori yaitu tidak terdapat gejala gastritis apabila skor responden nilai median (≤ 14) dan terdapat gejala gastritis apabila skor responden nilai median. (≥ 14).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat Pola Makan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	36	36,0
Tidak Baik	64	64,0
Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel pola makan diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik, yaitu 64 responden (64%) dari jumlah seluruh responden. Hasil kuesioner pola makan pada penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] yang menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori pola makan buruk. Penelitian Apriyani juga menunjukkan hasil serupa, terdapat 91 responden atau 54,5% dari total responden yang termasuk dalam kategori pola makan buruk. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami pola makan yang tidak baik [10] . Oleh karena itu, pengetahuan tentang pola makan sangat penting untuk mengenali gejala gastritis dan dapat menerapkan pola makan dengan baik.

Stres

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres

Stres	Frekuensi	Persentase
Normal	11	11,0
Sedang	83	83,0
Berat	6	6,0
Jumlah	100	100,0

Kuesioner Perceived Stres Scale (PSS-10) memiliki tiga kategori stres, yaitu normal, stres sedang, dan stres berat. Menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 83 responden atau 83% dari jumlah seluruh responden. Stres pada penelitian ini sejalan dengan penelitian [10] yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 26 (64,4%) responden mengalami stres tingkat ringan hingga parah, sedangkan 15 (36,6%) responden lainnya termasuk dalam kategori normal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zainurridha memaparkan bahwa responden yang mengalami stres sebanyak 68 atau 68% dari total responden, sedangkan responden yang tidak mengalami stres sebanyak 32 responden (32%) [11]. Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden pada pasien mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya mengalami stres sedang.

Gejala Gastritis**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan gejala gastritis.**

Gejala Gastritis	Frekuensi	Persentase
Ada	62	62,0
Tidak Ada	38	38,0
Jumlah	100	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki gejala gastritis lebih banyak dibandingkan responden yang tidak memiliki gejala gastritis. Sebagian besar 62 responden (62%) dari jumlah seluruh responden memiliki gejala gastritis. Responden yang tidak memiliki gejala gastritis sebanyak 38 responden (38%).

Hasil kuesioner gejala gastritis pada penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [9] yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami gastritis dan kekambuhan gastritis. Kekambuhan gastritis pada responden penelitian tersebut terjadi karena responden memiliki tingkat kesibukan serta pemikiran di masa peralihan (kegelisahan, pertentangan, menghayal, aktivitas kelompok, dan keinginan mencoba segala sesuatu) yang menyebabkan stres dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan seperti mengabaikan pola makan, mengonsumsi makanan/minuman yang memicu terjadinya kekambuhan gastritis. Oleh karena itu pengetahuan tentang gejala gastritis sangat penting agar pembaca dapat mengetahui bagaimana cara mencegah terjadinya gejala gastritis

Analisis Bivariat**Hubungan Pola Makan dengan Gejala Gastritis Pada Pasien Mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya.****Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Pasien Mahasiswa Di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya**

		Gejala Gastritis					
No	Pola Makan	Ada Gejala		Tidak Ada Gejala		Total	
		n	%	n	%	N	%
1	Baik	13	7,9	23	14,0	36	22
2	Tidak Baik	98	58,8	30	18,3	128	78
	Total	111	67,7	53	32,3	164	100
P-Value = 0,000							

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki pola makan tidak baik mengalami gejala gastritis. Responden yang memiliki pola makan baik sebagian kecil 13 responden 23 (23%) di antaranya tidak memiliki gejala gastritis dan 13 (13%) lainnya mengalami gejala gastritis. Sebanyak 49 responden memiliki pola makan tidak baik, 15 (15%) di antaranya tidak mengalami gejala gastritis, sedangkan 49 (49%) lainnya mengalami gejala gastritis. Hasil penelitian ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Restiana [9] yang memaparkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan menyebutkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala gastritis. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada pasien mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hubungan Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Pasien Mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tabel 5. Hubungan Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Pasien Mahasiswa Di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya

No	Stres	Gejala Gastritis				Total	
		Ada Gejala		Tidak Ada Gejala			
		n	%	n	%	N	%
1	Normal	13	7,9	5	3,0	18	11
2	Sedang	86	52,4	48	29,3	134	81,7
3	Berat	12	7,3	<5	n<5	12	7,3
Total		111	67,7	53	32,3	164	100
P-Value = 0,036							

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang, yaitu sebagian besar 48 responden, 35 (35%) di antaranya tidak memiliki gejala gastritis dan 48 (48%) sisanya memiliki gejala gastritis. Responden yang memiliki stres dalam kategori normal sebagian kecil 8 responden, 8 (8%) di antaranya memiliki gejala gastritis, sedangkan 3 (3%) sisanya tidak memiliki gejala gastritis. Terdapat 6 responden yang mengalami stres berat, dan keseluruhan memiliki gejala gastritis

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya tentang hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis adalah sebagai berikut:

1. Sebagian Besar responden memiliki pola makan yang tidak baik, yaitu 64 responden (64%) dari jumlah seluruh responden
2. Sebagian besar mengalami stres sedang, yaitu 83 responden (83%) dari jumlah seluruh responden
3. Sebagian besar mengalami gejala gastritis 62 responden (62%) dari jumlah seluruh responden
4. Terdapat hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada pasien mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya
5. Terdapat hubungan stres dengan gejala gastritis pada pasien mahasiswa di Klinik Pratama UIN Sunan Ampel Surabaya

SARAN

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan responden dapat lebih memperhatikan pola makan, baik dari jenis makanan, pola makan, waktu makan, hingga minuman yang dikonsumsi sehari-hari guna mencegah/ menghindari gejala gastritis maupun kejadian gastritis. Selain itu pengelolaan stres perlu diperhatikan untuk mendukung kesehatan jasmani maupun rohani responden

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang memiliki variabel yang sama. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai pola makan responden dengan menggabungkan recall 3x24, wawancara dan kuesioner pola makan. Pada variabel stres diharapkan dilakukan wawancara lebih mendalam pada responden serta diharapkan dapat mengembangkan faktor atau variabel lain yang dapat mempengaruhi gejala gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abyana, A., 2019. *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 Tahun*.
2. Aldelina, H., 2019. Evaluasi Pola Makan Sebagai Upaya Pengurangan Kambuh Pada Penderita Gastritis Usia Remaja. [Online] Pp.1-7. Available At: <<https://osf.io/Rnmz2/Download>>.
3. Anggoro Sarni. 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pola makan pada penderita gastritis di SMP N 5 Banguntapan. *Jurnal Cakra Medika* Vol.6 No.1
4. Arfiansyah, KTP (2020). Hubungan antara stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada remaja di Pondok Pesantren X Kudus. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung. Semarang
5. Ayuningsi Fuja. 2019. Hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada sistem pembelajaran full day pada siswa SMA Muhammadiyah Sungai Bakau Kecil Kabupaten Mempawah. Skripsi. STIKes YARSI Pontianak. Pontianak
6. Fadhillah, M.R., Ishak, I. And Ramadhan, P.S., 2021. Implementasi Sistem Pakar Mendiagnosa Penyakit Gastritis Dengan Menggunakan Metode Teorema Bayes. *J-Sisko Tech (Jurnal Teknologi Sistem Informasi Dan Sistem Komputer Tgd)*, 4(1), P.1. <https://doi.org/10.53513/Jsk.V4i1.2439>.
7. Firmansyah, D., 2022. Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques In Research Methodology : Literature Review. 1(2), Pp.85-114.
8. Gahayu SA. 2019. Metodologi penelitian kesehatan masyarakat. Penerbit Deepublish, Yogyakarta
9. Gintings EP. 2021. Mengantisipasi stres dan penanggulangannya. PBMR Andi
10. Gintung, Q., 2017. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-. 1.
11. Tina, L., 2019. Preventif Journal. *Hubungan Stres, Keteraturan Makan, Jenis Makanan*

Dengan Gejala Gastritis Pada Santri Di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017, 3(X 2), Pp.70-76.

12. Ulfa, R., 2021. Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. 6115, Pp.342-351.
13. Uwa LF. 2019. Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Diyono. Nursing News. Vol.4 No.1.
14. Wahyudi, M., Ilmu, S., Kesehatan, F.I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., Kemenkes, P., Program, D., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U. And Malang, T., 2018. Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018. 3, Pp.686-696.