

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastritis atau biasa disebut juga dengan penyakit maag adalah peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi. Kerusakan pada lambung terjadi karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus sehingga terjadi luka dan mengakibatkan peradangan, inilah yang disebut gastritis.⁽¹⁾ Gastritis dapat bersifat akut maupun kronis tergantung durasi dan tingkat keparahan peradangan yang terjadi.⁽²⁾

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO pada tahun 2019, kasus gastritis yang terjadi di dunia sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dalam setiap tahunnya, dengan prevalensi beberapa negara Inggris 22%, Cina 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Prancis 29,5%, sedangkan di Kawasan Asia Tenggara mencapai pada angka 583.635 dari jumlah semua penduduk setiap tahunnya. Persentase kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%. Jumlah kasus gastritis di beberapa daerah di Indonesia tergolong tinggi, yaitu mencapai 274.396 kasus dari 238.452,952 jumlah penduduk.⁽³⁾ Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), Indonesia berada pada peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah penderita gastritis terbanyak setelah Amerika, Inggris, dan Bangladesh dengan total 430.000.000 kasus.⁽⁴⁾ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019, melaporkan kejadian gastritis masuk dalam 10 penyakit terbanyak di Indonesia, yaitu dengan jumlah 30.154 kasus.⁽¹⁾ Gastritis menjadi penyebab kematian nomor 7 di Indonesia. Penyakit gastritis menempati urutan penyakit nomor empat terbanyak berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022-2023. Jumlah kejadian gastritis di Kota Padang berdasarkan data SKI Sumatera Barat Tahun 2023), yaitu 13.080 (2021), 17.043

(2022), dan 17.354 (2023).⁽⁵⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Kamila (2024) menunjukkan 50,6% mahasiswi kesehatan di Universitas Andalas mengalami gastritis.⁽⁶⁾ Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Mariana (2023) diperoleh 61,4% mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas mengalami gastritis.⁽⁷⁾

Gastritis menyerang semua lapisan usia dan jenis kelamin. Usia produktif rentan terkena gejala gastritis, karena jadwal yang padat, pola hidup yang tidak baik, dan tingginya stres akademik.⁽⁸⁾ Gastritis banyak menyerang remaja dengan rentang usia 15 sampai 25 tahun yang termasuk di dalamnya adalah mahasiswa dan sebagian besar mahasiswa memiliki gejala gastritis.⁽⁹⁾ Mahasiswa mudah terkena gastritis karena sering lupa makan dan menunda waktu makannya dikarenakan sibuk mengerjakan tugas kuliah, ikut dalam kegiatan organisasi dan kepanitiaan serta kegiatan yang wajib diikuti oleh mahasiswa baru.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, kejadian gastritis lebih banyak ditemukan para perempuan. Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis menunjukkan bahwa 72,2% responden perempuan mengalami gastritis, sementara responden laki-laki hanya sebesar 27,8%.⁽¹¹⁾ Hasil penelitian sebelumnya pada tahun 2021 menunjukkan bahwa perempuan lebih beresiko 6,667 kali untuk mengalami gastritis dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pola makan dimana perempuan lebih mementingkan bentuk tubuh dan penampilan.⁽¹²⁾ Penelitian sebelumnya pada tahun 2025 mengatakan bahwa perempuan tercatat lebih banyak mengalami gastritis dibandingkan laki-laki.⁽¹³⁾ Jumlah penderita gastritis banyak dialami oleh perempuan karena lebih sibuk mengerjakan tugas kuliah sehingga menyebabkan telat makan dan menyebabkan peningkatan asam lambung.⁽¹⁴⁾

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan terhadap kejadian gastritis. Mahasiswa sering menganggap remeh gejala yang dialaminya karena disibukkan dengan berbagai aktivitas dan tugas perkuliahan, ditambah masih beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari orang tua. Status tempat tinggal menjadi faktor risiko gastritis pada mahasiswa baru.⁽¹⁵⁾ Ada yang tinggal bersama orang tua atau keluarga, ada yang memilih tinggal di kos atau kontrakan, dan ada juga yang tinggal di asrama.⁽¹⁶⁾

Gejala gastritis antara lain perut terasa sakit terutama di bagian ulu hati, mual, muntah, kembung, sering bersendawa, tidak selera makan, badan lemas, terasa sesak dan apabila sudah berat bisa sampai terjadi perdarahan di saluran cerna.⁽¹⁵⁾ Apabila gejala gastritis yang muncul tidak dicegah dan diatasi secepatnya dapat menimbulkan berbagai masalah seperti penurunan produktivitas hingga komplikasi serius seperti rusaknya fungsi lambung dan akan meningkatkan resiko kanker lambung hingga bisa menyebabkan kematian.⁽¹⁷⁾ Komplikasi serius yang dapat terjadi meliputi anemia, kekurangan vitamin B12, Vitamin D, Vitamin C, asam folat, zinc, kalsium, dan magnesium serta perdarahan di lambung, bahkan bisa membuat lambung bocor/berlubang hingga dapat mengakibatkan kematian.^(18,19)

Secara umum, faktor resiko gastritis dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal yang berkaitan dengan kondisi tubuh yang memicu peningkatan sekresi lambung, serta faktor eksternal yang berperan dalam terjadinya iritasi dan infeksi pada lambung.⁽¹²⁾ Faktor resiko gastritis banyak dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti waktu makan tidak teratur, tidak sarapan, konsumsi makanan pedas, makan berlebihan, serta konsumsi kopi dan alkohol secara berlebihan. Selain itu, merokok, infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, stres, pola tidur yang tidak teratur atau

begadang dan konsumsi obat penghilang nyeri dalam jangka waktu lama juga berperan dalam meningkatkan risiko gastritis.^(1,20,21)

Salah satu penyebab utama gastritis adalah pola makan. Pola makan berkaitan dengan kebiasaan dan perilaku seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan, termasuk variasi dan jenis makanan yang dimakan. Berhubung aktivitas yang padat setiap hari menyebabkan mahasiswa baru tidak memperhatikan pola makannya. Makan terlambat dan sering menunda-nunda, tidak sarapan, makan siang pada sore hari, makan malam terlalu larut, dan makan dalam keadaan terburu-buru yang dapat merangsang sistem pencernaan pada lambung yang apabila dilakukan berulang-ulang akan menyebabkan gastritis.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa S1 keperawatan di Universitas Advent Indonesia menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dengan p-value 0,001.⁽³⁾ Sejalan dengan penelitian sebelumnya tahun 2025 pada mahasiswa tahun III D-III Farmasi STIKes Ranah Minang dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan yang teratur dengan kejadian gastritis dengan p-value 0,000 dan OR 40.700 yang memiliki arti seseorang dengan pola makan tidak teratur mempunyai peluang 40,700 kali lebih untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan orang yang pola makan teratur.⁽⁵⁾

Faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa baru adalah stres. Mahasiswa termasuk kedalam kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental.⁽²²⁾ Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia berada pada angka 36,7%-71,6%.⁽²³⁾ Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru, diantaranya tugas kuliah yang banyak, jadwal kuliah yang padat, dan praktikum. Stres bisa menyebabkan gastritis

karena terjadi ketidakseimbangan antara otak dan lambung, sehingga meningkatkan produksi asam lambung.⁽²⁴⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tahun 2021 yang menunjukkan terdapat hubungan stres akademik dengan kejadian gastritis. Perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan lebih banyak yang mengalami gastritis.⁽²⁵⁾ Terdapat perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan, berdasarkan data WHO tingkat kecemasan atau stres perempuan 4% sedangkan laki-laki sebesar 2,2%.⁽²⁶⁾

Mahasiswa baru seringkali memiliki pola tidur yang buruk dan memiliki kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas perkuliahan. Pola tidur yang tidak baik, kurangnya waktu tidur menjadi salah satu faktor risiko yang memicu kejadian gastritis. Sejalan dengan penelitian sebelumnya pada tahun 2024 pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai menunjukkan adanya hubungan pola tidur dengan gejala gastritis.⁽²¹⁾ Penelitian sebelumnya tahun 2025 pada mahasiswa asrama Universitas Andalas menunjukkan bahwa 79,4% memiliki kualitas tidur buruk.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, upaya pencegahan gastritis di perguruan tinggi khususnya di Universitas Andalas salah satunya melalui edukasi kesehatan yang dilaksanakan dalam proses pembelajaran oleh dosen kepada mahasiswa, terutama pada fakultas yang berbasis kesehatan. Selain melalui edukasi, Universitas Andalas juga secara tidak langsung melakukan upaya pencegahan gastritis dengan membangun dan mengembangkan kantin sehat sebagai salah satu langkah yang diharapkan dapat menurunkan risiko terjadinya gastritis pada mahasiswa. Keberadaan kantin sehat tersebut menekankan aspek kehalalan, keamanan, kesehatan keterjangkauan harga, dan kebersihan lingkungan sekitar kantin.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 orang mahasiswi asrama putri Universitas Andalas. Diperoleh 9 dari 15 mahasiswi asrama memiliki riwayat gastritis dengan gejala yang sering dialami adalah nyeri ulu hati, mual, perut kembung/begah setelah makan, adanya penurunan nafsu makan, serta merasa kenyang lebih cepat saat makan. Terkait pola makan, sebanyak 66,7% mahasiswi asrama kurang dari 3 kali makan utama dalam sehari, 53,3% mahasiswi asrama tidak sarapan, 80% sering menunda dan melewatkan waktu makan karena aktivitas yang padat, 93,3% sering mengonsumsi makanan pedas dan asam, serta 40% mahasiswi asrama mengonsumsi teh/kopi/minuman bersoda 1 kali dalam sehari.

Selain masalah pola makan, studi pendahuluan yang dilakukan juga menunjukkan 7 dari 15 orang mahasiswi asrama merasa tertekan karena tugas kuliah dan 43,8% mahasiswi asrama sulit berkonsentrasi saat belajar karena tekanan akademik. Berdasarkan penelitian sebelumnya (2025) 8 dari 10 mahasiswa asrama mengalami stres sedang hingga berat karena tuntutan akademik, penyesuaian diri dengan lingkungan asrama, dan hubungan dengan teman sekamar.⁽¹⁶⁾ Studi pendahuluan mengenai pola tidur pada mahasiswi asrama juga menunjukkan 8 dari 15 mempunyai jam tidur <6 jam karena membuat tugas kuliah, sehingga pada pagi hari merasa tidak segar karena kurang tidur, serta 87,5 % memiliki waktu tidur yang tidak teratur setiap malamnya. Mahasiswi asrama juga mengatakan bahwa hanya tidur 2 jam sebelum berangkat kuliah karena mengerjakan laporan praktikum. Terkadang juga tidak tidur 2 hari karena banyaknya tugas kuliah yang harus dikerjakan.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Pola Makan, Stres akademik, dan Pola tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswi Baru Asrama Putri Universitas Andalas. Penelitian ini memiliki perbedaan utama dengan penelitian sebelumnya,

yaitu dilakukan di Asrama Putri Universitas Andalas dengan cakupan variabel yang paling mempengaruhi gejala gastritis pada lingkungan asrama mahasiswi baru.

1.2 Perumusan Masalah

Gastritis merupakan salah satu gangguan saluran pencernaan yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada kelompok mahasiswi baru yang sedang berada pada fase transisi dari lingkungan sekolah ke kehidupan perguruan tinggi. Perubahan pola hidup, seperti aktivitas yang padat serta tuntutan akademik yang meningkat, dapat mempengaruhi pola makan, tingkat stres akademik, dan pola tidur. Kondisi tersebut dapat memicu peningkatan asam lambung dan menimbulkan berbagai gejala gastritis yang berdampak pada produktivitas mahasiswi di asrama. Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara pola makan, stres akademik, dan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan hubungan pola makan, stres akademik, dan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola makan pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.

3. Mengetahui distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.
4. Mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.
5. Mengetahui hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.
6. Mengetahui hubungan stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.
7. Mengetahui hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi rujukan literatur bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian terkait pola makan, stres akademik dan pola tidur dengan gejala gastritis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi masyarakat umum, terutama bagi mahasiswa dan responden tentang hubungan pola makan, stres akademik dan pola tidur dengan gejala gastritis.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Cakupan penelitian ini adalah hubungan pola makan, stres akademik dan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswi baru asrama putri Universitas Andalas

yang dilakukan pada bulan Januari-Februari 2026, dengan lokasi penelitian adalah asrama putri Universitas Andalas. Variabel independen pada penelitian ini yaitu pola makan, stres akademik, dan pola tidur, sedangkan variabel dependen yaitu gejala gastritis. Populasi yang digunakan pada penelitian adalah mahasiswa baru asrama putri Universitas Andalas dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*. Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan studi cross sectional. Analisis menggunakan univariat dan bivariat.

