



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN POLA MAKAN, GAYA HIDUP DAN TINGKAT STRES
AKADEMIK DENGAN GEJALA PENYAKIT GASTROINTESTINAL**

BAGIAN ATAS PADAMAHASISWA GIZI

ANGKATAN 2022

Oleh:

AZIZZAH SYAFITRI ERAWATI

NIM. 2211223019

Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi , Juli 2026

AZIZZAH SYAFITRI ERAWATI, NIM. 2211223019

**HUBUNGAN POLA MAKAN, GAYA HIDUP, DAN TINGKAT STRES
AKADEMIK DENGAN GEJALA PENYAKIT GASTROINTESTINAL BAGIAN
ATAS PADA MAHASISWA GIZI ANGKATAN 2022**

xi + 110 halaman, 12 tabel, 4 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, gaya hidup (konsumsi kopi dan kualitas tidur), dan stres akademik dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas pada mahasiswa Gizi Universitas Andalas angkatan 2022.

Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* menggunakan *purposive sampling* pada 94 mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Data dikumpulkan melalui pengisian *g form* dan dianalisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact*.

Hasil

Mayoritas responden (86,2%) memiliki gejala penyakit gastrointestinal bagian atas ringan dengan sebagian besar (88,3%) memiliki pola makan yang baik, konsumsi kopi sering (54,3%), kualitas tidur buruk (84%), dan stres akademik tinggi (43,6%). Terdapat hubungan antara pola makan ($p=0,007$; $OR=7,813$) dan konsumsi kopi ($p=0,033$; $OR=5,638$) dengan gejala gastrointestinal bagian atas. Sedangkan kualitas dan stres akademik tidak terdapat hubungan yang signifikan.

Kesimpulan

Pola makan dan konsumsi kopi berhubungan signifikan dengan gejala penyakit gastrointestinal bagian atas, sedangkan kualitas tidur dan stres akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Daftar Pustaka : 95 (2016-2026)

Kata Kunci : Pola Makan, Gaya Hidup, Stres Akademik, Saluran Cerna, Mahasiswa Akhir.

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Undergraduate Thesis, July 2026
AZIZZAH SYAFITRI ERAWATI, NIM. 2211223019**

**THE ASSOCIATION BETWEEN DIETARY PATTERNS, LIFESTYLE, AND
ACADEMIC STRESS LEVELS AND UPPER GASTROINTESTINAL
SYMPTOMS AMONG NUTRITION SCIENCE STUDENTS, CLASS OF 2022**

xi + 77 pages, 12 tables, 4 figures, 8 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the association between dietary patterns, lifestyle (coffee consumption and sleep quality), and academic stress with upper gastrointestinal symptoms among Nutrition Science students at Universitas Andalas, Class of 2022.

Methods

This quantitative study employed a cross-sectional design with purposive sampling, involving 94 active students who were in the thesis-writing stage. Data were collected through an Google Form and analyzed using univariate and bivariate approaches, with the Fisher's Exact Test applied for bivariate analysis.

Hasil

The majority of respondents (86.2%) had mild upper gastrointestinal symptoms, with most (88.3%) having good eating habits, frequent coffee consumption (54.3%), poor sleep quality (84%), and high academic stress (43.6%). There was a connection between eating habits ($p=0.007$; $OR=7.813$) and coffee consumption ($p=0.033$; $OR=5.638$) with upper gastrointestinal symptoms. Meanwhile, sleep quality and academic stress were not significantly related.

Kesimpulan

Dietary pattern and coffee consumption were significantly associated with upper gastrointestinal symptoms, whereas sleep quality and academic stress showed no significant association.

References : 95 (2015-2025)

Keywords: Dietary Pattern, Lifestyle, Academic Stress, Digestive Track, Final-Year Students