



## **Determinan Kejadian Keluhan Gangguan Lambung pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk**

*(Determinants of Gastric Complaints among Students of the Faculty of Public Health, Tompotika University Luwuk)*

**Rachcely Dellanov Abdullah<sup>1\*</sup>, Maria Kanan<sup>1</sup>, Herawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk

\*Koresponden Penulis: [yulianayakelan@gmail.com](mailto:yulianayakelan@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Nyeri lambung merupakan gangguan pencernaan berupa ketidaknyamanan pada perut bagian atas seperti gastritis, GERD, dan dyspepsia. Angka kejadian pada populasi mahasiswa di Indonesia mencapai 56,2% - 58%. Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk, hasil wawancara awal menunjukkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa semester akhir mengeluhkan gejala sakit lambung. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian keluhan gangguan lambung pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk. Jenis penelitian ini adalah Observasional Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa akhir angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling sebanyak 136 responden dengan analisis menggunakan uji Chi-Square. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden teridentifikasi mengalami keluhan gangguan lambung yang dipengaruhi oleh berbagai variabel. Hasil uji Chi-Square membuktikan terdapat hubungan antara Pola makan ( $p=0,040$ ), konsumsi kafein ( $p=0,022$ ), durasi tidur ( $p=0,039$ ), kebiasaan sarapan ( $p=0,049$ ), aktivitas fisik ( $p=0,037$ ), beban akademik ( $0,009$ ), biaya hidup ( $p=0,045$ ) dengan kejadian keluhan gangguan lambung pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk. Namun tidak terdapat Hubungan antara status tempat tinggal ( $p=0,190$ ) dengan kejadian keluhan gangguan lambung pada mahasiswa FKM Universitas Tompotika Luwuk. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjaga keteraturan makan, membiasakan sarapan, menjaga durasi tidur, serta membatasi konsumsi kafein berlebih, khususnya saat lambung kosong atau di tengah tekanan tugas.

**Kata kunci: Gangguan lambung, determinan, mahasiswa**

### **ABSTRACT**

*Gastric pain refers to digestive disorders characterized by upper abdominal discomfort, such as gastritis, GERD, and dyspepsia. The prevalence of these issues among the university student population in Indonesia ranges from 56.2% to 58%. At the Faculty of Public Health, Tompotika Luwuk University, preliminary interviews revealed that 9 out of 10 final-year students reported symptoms of gastric disorders. The general objective of this study was to identify factors associated with the occurrence of gastric disorder symptoms*

<https://doi.org/10.51888/bkm.v5i1.561>

*among students at the Faculty of Public Health, Tompotika Luwuk University. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all final-year students (Class of 2022) from the Faculty of Public Health, Tompotika Luwuk University. A total sampling technique was used to select 136 respondents, and data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents experienced gastric disorder symptoms influenced by various variables. Chi-Square test results demonstrated significant associations between the occurrence of gastric disorder symptoms and dietary patterns ( $p=0.040$ ), caffeine consumption ( $p=0.022$ ), sleep duration ( $p=0.039$ ), breakfast habits ( $p=0.049$ ), physical activity ( $p=0.037$ ), academic workload ( $p=0.009$ ), and living costs ( $p=0.045$ ). However, no significant association was found between residential status ( $p=0.190$ ) and the occurrence of gastric disorder symptoms. Students are encouraged to maintain regular eating habits, make a habit of eating breakfast, ensure adequate sleep duration, and limit excessive caffeine consumption—particularly when the stomach is empty or during periods of high academic pressure.*

*Keywords: Gastric Disorders, Determinants, University Students*

## **PENDAHULUAN**

Penyakit tidak menular yang berkaitan dengan sistem pencernaan, khususnya gangguan lambung, telah menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan. Nyeri lambung merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan rasa sakit atau rasa tidak nyaman di perut bagian atas. Manifestasi ini mencakup rasa nyeri ulu hati, sensasi terbakar pada epigastrium, mual, muntah, perut kembung, sering bersendawa, hingga perasaan cepat kenyang meskipun makan dalam porsi kecil.

Nyeri lambung merupakan gangguan pencernaan yang dapat menyerang individu pada berbagai tingkatan usia, mulai dari usia muda di bawah 20 tahun hingga lansia di atas 51 tahun. Meskipun dapat terjadi pada siapa saja, prevalensi tertinggi secara signifikan ditemukan pada kelompok usia produktif, khususnya pada rentang usia dewasa muda antara 21 hingga 30 tahun (Amalia et al., 2024). Adanya risiko pada kelompok usia ini menunjukkan bahwa fase dewasa muda merupakan masa transisi yang rentan terhadap gangguan pencernaan. Kondisi tersebut teramati secara konsisten pada populasi mahasiswa.

Menurut laporan World Health Organization (WHO), persentase angka kejadian Gastritis di Indonesia mencapai 40,8% dengan prevalensi sekitar 274.396 kasus dari total populasi penduduk di beberapa wilayah dengan prevalensi pada populasi mahasiswa berkisar antara 56,2% hingga 58%. (Jusuf et al., 2022). Dyspepsia diperkirakan menyerang 40% hingga 50% populasi di Indonesia, dengan prevalensi Dyspepsia pada mahasiswa tercatat rata-rata sebesar 25-30% (Nirwana et al., 2025). Terkait GERD, angka prevalensi nasional mencapai 27,4%, dan penelitian pada mahasiswa kedokteran menunjukkan prevalensi kejadian sebesar 15,2% (Maradjabessy et al., 2023).

Kondisi nasional tersebut tentu menjadi gambaran bagi situasi kesehatan di wilayah Sulawesi Tengah. Menurut data provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2017 angka kejadian gastritis 19.480 kasus. Menurut data Dinkes angka kejadian gastritis di Kabupaten Banggai pada tahun 2017 sebanyak 27,80% (Balebu et al., 2024), dan berdasarkan data rekam medik Puskesmas Kampung Baru, penyakit GERD mengalami tren kenaikan dari tahun 2021 hingga 2023 (Astuti et al., 2025).

Berdasarkan pengamatan langsung di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk, fenomena gangguan lambung ini tampak sangat nyata di mana banyak mahasiswa yang mengeluh kesakitan saat perkuliahan berlangsung. Rasa nyeri yang muncul tiba-tiba membuat suasana belajar menjadi tidak kondusif karena mahasiswa harus menahan sakit. Mahasiswa juga seringkali terpaksa tidak masuk kuliah karena kondisi fisik yang sangat lemah saat lambungnya kambuh, sehingga mereka tertinggal materi pelajaran yang penting. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan lambung bukan sekadar keluhan ringan, melainkan hambatan dalam proses transfer ilmu.

Berdasarkan rangkaian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam dengan judul “Determinan Kejadian Keluhan Gangguan Lambung pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi dan rekomendasi bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan lambung agar akademik mereka tetap terjaga.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan gangguan lambung pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk.

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa/I semester VIII Angkatan 2022 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk dengan jumlah 136 mahasiswa Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini terdiri dari: (1) Pola Makan. (2) Konsumsi Kafein. (3) Durasi Tidur. (4) Kebiasaan Sarapan. (5) Aktifitas fisik. (6) Beban Akademik. (7) Status Tempat tinggal. (8) Biaya Hidup. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Keluhan gangguan lambung pada mahasiswa yaitu jika responden merasakan minimal 1 gejala klinis dengan frekuensi sering dalam satu bulan terakhir. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner yang disebarakan melalui *Google Form*. Analisis data terdiri dari analisis univariat, bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan karakteristik Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk

| Variabel      | n   | %    |
|---------------|-----|------|
| Jenis Kelamin |     |      |
| Laki - Laki   | 25  | 18,4 |
| Perempuan     | 111 | 81,6 |
| Kelompok Umur |     |      |
| 17 - 20 Thn   | 3   | 2.2  |
| 21 - 25 Thn   | 129 | 94.9 |
| > 25 Thn      | 4   | 2.9  |

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa mayoritas mahasiswa adalah perempuan, yaitu sebanyak 111 orang (81,6%), diketahui bahwa mayoritas mahasiswa dengan kelompok umur 21 - 25 tahun, yaitu sebanyak 129 orang (94, 9%).

Tabel 2. Distribusi faktor risiko berdasarkan Kejadian Keluhan Gangguan Lambung pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk

| Variabel                          | n   | %    |
|-----------------------------------|-----|------|
| Pola Makan                        |     |      |
| Kurang Sehat                      | 124 | 91.2 |
| Sehat                             | 12  | 8.8  |
| Konsumsi Kafein                   |     |      |
| Tinggi                            | 68  | 50.0 |
| Rendah                            | 68  | 50.0 |
| Durasi Tidur                      |     |      |
| Kurang                            | 121 | 89.0 |
| Cukup                             | 15  | 11.0 |
| Kebiasaan Sarapan                 |     |      |
| Tidak Rutin                       | 108 | 79,4 |
| Rutin Sarapan                     | 28  | 20,6 |
| Aktivitas fisik                   |     |      |
| Kurang Ideal                      | 108 | 78.7 |
| Ideal                             | 28  | 21.3 |
| Beban Akademik                    |     |      |
| Tinggi                            | 123 | 90,4 |
| Rendah                            | 13  | 9,6  |
| Status Tempat Tinggal             |     |      |
| Tinggal Mandiri                   | 81  | 59,6 |
| Tinggal bersama orang tua/kerabat | 55  | 40,4 |
| Biaya Hidup                       |     |      |
| Kurang                            | 66  | 48.5 |
| Cukup                             | 70  | 51.5 |
| Keluhan Gangguan Lambung          |     |      |
| Ada Keluhan                       | 103 | 75,7 |
| Tidak Ada Keluhan                 | 33  | 24,3 |

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pola makan Kurang Sehat, yaitu sebanyak 124 orang (91, 2%). Sementara itu, mahasiswa yang memiliki pola makan Sehat hanya berjumlah 12 orang (8, 8%). Diketahui bahwa konsumsi kafein mahasiswa berada dalam kategori Tinggi dan kategori Rendah memiliki proporsi yang sama seimbang, yaitu masing-masing sebanyak 68 orang (50,0%) dari total keseluruhan 136 responden. Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki durasi tidur Kurang, yaitu sebanyak 121 orang (89,0%). Sementara itu, mahasiwa dengan durasi tidur Cukup berjumlah 15 orang (11,0%). Diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kebiasaan sarapan tidak Rutin, yaitu sebanyak 108 orang (79,4%). Sementara itu, responden dengan kebiasaan Rutin Sarapan berjumlah 28 orang (20,6%). Diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Kurang Ideal dalam melakukan aktivitas fisik, yaitu sebanyak 108 orang (78,7%). Sementara itu, mahasiswa dengan aktivitas fisik kategori Ideal berjumlah 28 orang (21,3%). Dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki beban akademik Tinggi, yaitu sebanyak 123 orang (90,4%). Sementara itu, mahasiswa dengan beban akademik kategori Rendah berjumlah 13 orang (9,6%). Diketahui bahwa mayoritas mahasiswa tinggal mandiri, yaitu sebanyak 81 orang (59,6%). Sementara itu, mahasiswa dengan status tempat tinggal kategori

Tinggal bersama orang tua/kerabat berjumlah 55 orang (40,4%). Kemudian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki biaya hidup Cukup, yaitu sebanyak 70 orang (51,5%). Sementara itu, mahasiswa dengan biaya hidup kategori Kurang berjumlah 66 orang (48,5%). Dan diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki Keluhan gangguan lambung, yaitu sebanyak 103 orang (75,7%). Sementara itu, mahasiswa dengan kategori Tidak Ada Keluhan berjumlah 33 orang (24,3%).

Tabel 3. Distribusi Hubungan faktor risiko berdasarkan Kejadian Keluhan Gangguan Lambung pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Tompotika Luwuk

| Variabel                          | Kategori            |                           | Analisis Uji Chi-Square |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|
|                                   | Ada Keluhan<br>N(%) | Tidak ada Keluhan<br>N(%) |                         |
| Pola Makan                        |                     |                           |                         |
| Kurang Sehat                      | 97(71,3)            | 27(19,9)                  | p=0,040                 |
| Sehat                             | 6(4,4)              | 6(4,4)                    |                         |
| Konsumsi Kafein                   |                     |                           |                         |
| Tinggi                            | 57(41,9)            | 11(8,1)                   | p= 0,022                |
| Rendah                            | 46(33,8)            | 22(16,2)                  |                         |
| Durasi Tidur                      |                     |                           |                         |
| Kurang                            | 95(69,9)            | 26(19,1)                  | p=0,039                 |
| Cukup                             | 8(5,8)              | 7(5,2)                    |                         |
| Kebiasaan Sarapan                 |                     |                           |                         |
| Tidak Rutin                       | 85(62,5)            | 22(16,2)                  | p=0,49                  |
| Rutin Sarapan                     | 18(13,2)            | 11(8,1)                   |                         |
| Aktivitas fisik                   |                     |                           |                         |
| Kurang Ideal                      | 86(63,2)            | 22(16,2)                  | p=0,037                 |
| Ideal                             | 17(12,5)            | 11(8,1)                   |                         |
| Beban Akademik                    |                     |                           |                         |
| Tinggi                            | 97(71,3)            | 26(19,1)                  | p=0,009                 |
| Rendah                            | 6(4,4)              | 7(5,2)                    |                         |
| Status Tempat Tinggal             |                     |                           |                         |
| Tinggal Mandiri                   | 64(47,1)            | 17(12,5)                  | p=0,190                 |
| Tinggal bersama orang tua/kerabat | 39(28,6)            | 16(11,8)                  |                         |
| Biaya Hidup                       |                     |                           |                         |
| Kurang                            | 55(40,4)            | 11(8,1)                   | p=0,045                 |
| Cukup                             | 48(35,3)            | 22(16,2)                  |                         |

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,040, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0.022, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,039, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,049, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,037, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,009, hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara beban akademik terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,190 hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status tempat tinggal terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p-value sebesar 0,045, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara biaya hidup terhadap keluhan gangguan lambung pada mahasiswa.

## **PEMBAHASAN**

### **Pola Makan**

Pola makan merupakan suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, serta mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Latif, 2024). Menurut Hartati & Cahyaningsih (2015) pola makan memberikan gambaran mengenai macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Wahab et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,040$  yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara pola makan dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Mayoritas mahasiswa yang mengalami keluhan gangguan lambung dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa yang memiliki pola makan kurang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latif (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan nyata antara pola makan dengan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,028$ . Hasil ini juga didukung oleh penelitian Thoriq dan Ariati (2023) yang memperlihatkan pengaruh bermakna antara pola makan dengan dispepsia fungsional pada kalangan mahasiswa dengan nilai  $p = 0,001$ . Begitu pula dengan hasil studi yang dilaporkan oleh Wahab et al. (2022) yang menegaskan bahwa terdapat kaitan dan hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gastritis pada mahasiswa ( $p = 0,001$ ).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pola makan sangat krusial dalam memicu atau mencegah timbulnya keluhan gangguan lambung. Karakteristik mahasiswa umumnya memiliki tingkat aktivitas, mobilitas, dan rutinitas akademis yang sangat tinggi (Ramadhina et al., 2023). Kondisi tersebut sering kali menyebabkan mahasiswa memiliki kebiasaan menunda waktu makan, frekuensi makan tidak teratur, hingga pemilihan jenis makanan yang tidak tepat akibat keterbatasan waktu. Pola konsumsi yang kurang sehat ini pada akhirnya mengganggu stabilitas sekresi asam di dalam lambung (Thoriq & Ariati, 2023).

Secara fisiologis, ketika mahasiswa memiliki kebiasaan sering mengosongkan lambung dalam waktu lama, produksi asam lambung (HCl) yang keluar secara berkala akan mengikis lapisan dinding mukosa lambung. Ketidadaan makanan yang siap dicerna menyebabkan akumulasi asam lambung tersebut memicu peradangan serta iritasi. Kondisi iritasi kronis inilah yang secara langsung memunculkan keluhan fisik seperti nyeri ulu hati, rasa perih, mual, hingga perut kembung (Latif, 2024). Kondisi ini diperparah oleh konsumsi makanan iritatif; makanan pedas dan asam merangsang produksi asam lambung berlebih, sementara makanan tinggi lemak memperlambat pengosongan lambung yang memicu rasa begah (Ramadhina et al., 2023).

### **Konsumsi Kafein**

Kafein, atau trimetilxantin, memiliki struktur kimia yang menyerupai senyawa adenosin di otak, sehingga mampu meningkatkan aktivitas sel tubuh dan memicu pelepasan adrenalin (Sutrisno et al., 2025). Kopi merupakan salah satu minuman paling populer di dunia yang mengandung ribuan senyawa kimia kompleks, dengan kafein sebagai komponen utama yang bersifat stimulan bagi sistem saraf pusat (Alika Putri Saraswati et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,022$  yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi kafein dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden yang merasakan keluhan lambung berada pada kelompok mahasiswa dengan tingkat konsumsi kafein yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Murti et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan nyata antara frekuensi konsumsi kopi dengan gejala gastritis pada mahasiswa ( $p = 0,002$ ). Hasil ini juga didukung oleh penelitian Ardila et al. (2023) yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara konsumsi kopi dengan keluhan gastritis pada mahasiswa kedokteran. Akan tetapi, hasil ini berbeda dengan penelitian Saraswati et al. (2021) yang melaporkan tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi kopi dengan gejala gastroesophageal reflux disease atau GERD ( $p = 0,428$ ).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat konsumsi kafein menjadi salah satu determinan yang memicu keluhan gangguan lambung. Kelompok mahasiswa rentan mengonsumsi minuman berkafein tinggi seperti kopi atau minuman berenergi untuk menunjang aktivitas akademis untuk mengatasi kantuk, serta menjaga fokus saat mengerjakan tugas kuliah tanpa diimbangi dengan kesadaran akan efek sampingnya terhadap kesehatan mukosa lambung (Sutrisno et al., 2025) (Alika Putri Saraswati et al., 2024). Pola konsumsi yang kurang terkontrol tersebut pada akhirnya berakibat pada munculnya respons negatif saluran cerna (Ardila et al., 2023).

Secara fisiologis, kandungan zat kafein di dalam lambung bekerja merangsang sel parietal untuk mempercepat proses pembentukan dan sekresi asam lambung (Ardila et al., 2023). Konsumsi kafein dalam jumlah tinggi menyebabkan produksi asam lambung (HCl) meningkat secara drastis melampaui batas normal. Zat asam yang berlebih ini akan mengiritasi, memicu peradangan, hingga mengikis lapisan dinding mukosa lambung, sehingga menimbulkan gejala fisik berupa nyeri ulu hati, mual, hingga produksi gas berlebih yang memicu perut kembung atau begah (Sutrisno et al., 2025).

Selain meningkatkan asam lambung, kafein juga diketahui dapat melonggarkan kerja otot katup esofagus bawah yang berisiko memicu aliran balik cairan lambung (Alika Putri Saraswati et al., 2024).

### **Durasi Tidur**

Kebutuhan istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang krusial untuk memulihkan energi serta menjaga keseimbangan sistem saraf (Nurjanah et al., 2024). Waktu mulai tidur antara pukul 22:00 hingga 22:59 (jam 10 hingga 11 malam) adalah waktu yang paling ideal (Nikbakhtian et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,039$  yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara durasi tidur dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden yang mengalami keluhan gangguan lambung berasal dari kelompok mahasiswa dengan durasi tidur yang kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tama et al. (2024) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa ( $p = 0,000$ ). Hasil ini juga didukung oleh studi Ridho et al. (2025) pada mahasiswa kedokteran yang memperlihatkan adanya kaitan signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian penyakit gastrointestinal kronis seperti GERD ( $p = 0,042$ ). Lebih lanjut, tinjauan pustaka oleh Rahmadani et al. (2026) turut menegaskan adanya kaitan erat dan interaksi yang kuat antara pola tidur yang buruk dengan peningkatan risiko keluhan penyakit lambung.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemenuhan durasi tidur yang adekuat memegang peranan krusial dalam memelihara stabilitas kesehatan pencernaan mahasiswa. Karakteristik kehidupan mahasiswa umumnya diwarnai oleh beban akademis yang padat, jadwal belajar yang berat, serta tingginya stres emosional akibat tugas-tugas perkuliahan (Ridho et al., 2025). Kesibukan dan tuntutan aktivitas sehari-hari tersebut sering kali memaksa mahasiswa memotong waktu istirahat mereka, sehingga memicu terjadinya perubahan pola tidur serta berkurangnya durasi tidur yang dibutuhkan oleh tubuh. Perilaku abai terhadap kecukupan waktu tidur ini pada akhirnya memicu gangguan fungsi fisiologis pada organ lambung (Tama et al., 2024).

Pengaruh kurangnya durasi tidur terhadap munculnya keluhan lambung dapat dijelaskan melalui mekanisme patofisiologis saluran cerna. Ketika seseorang kurang tidur di malam hari, tubuh kehilangan kesempatan optimal untuk memperbaiki jaringan sel yang rusak dan mempersiapkan energi untuk keesokan harinya (Tama et al., 2024). Kondisi kurang tidur kronis ini dapat memicu ketidakseimbangan hormon tubuh serta mengganggu sistem saraf otonom yang meregulasi sistem pencernaan (Ridho et al., 2025). Akibatnya, terjadi perlambatan proses pengosongan lambung, penurunan sekresi saliva, serta gangguan motilitas esofagus yang memicu peningkatan produksi asam lambung secara berlebihan. Akumulasi getah lambung yang bersifat asam ini kemudian mengiritasi dan mengikis lapisan mukosa lambung, sehingga menimbulkan keluhan fisik seperti nyeri perut, mual, muntah, perih di ulu hati, hingga perut kembung (Sekar Rahmadani & Graharti, 2026).

### **Kebiasaan Sarapan**

Kebiasaan sarapan merupakan komponen dalam pola makan sehat yang biasanya diabaikan oleh kelompok usia produktif, terutama mahasiswa. (Zamaa et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,049$  yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kebiasaan sarapan dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden yang mengalami keluhan dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa yang tidak rutin sarapan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Zamaa et al. (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia ( $p = 0,000$ ). Hasil ini juga didukung oleh Yani et al. (2025) yang

mengemukakan bahwa keteraturan makan, termasuk kebiasaan makan di pagi hari, memiliki pengaruh bermakna terhadap timbulnya gejala gangguan lambung seperti GERD pada mahasiswa. Begitu pula dengan hasil studi Rahardiantini dan Sartika (2022) yang menegaskan bahwa kelalaian mahasiswa dalam menjaga pola makan di awal hari berkaitan erat dengan kerentanan penumpukan gas dan gangguan dispepsia di saluran cerna.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa rutin sarapan pagi merupakan determinan penting untuk mencegah keluhan lambung. Jadwal kuliah pagi yang ketat sering kali membuat mahasiswa mengabaikan waktu sarapan demi efisiensi waktu (Rahardiantini & Sartika, 2023). Kebiasaan melewatkan sarapan yang terus berulang ini pada akhirnya memicu gangguan kenyamanan pada organ pencernaan mahasiswa (Zamaa et al., 2024).

Secara fisiologis, tidak rutin sarapan menyebabkan lambung berada dalam kondisi kosong untuk jangka waktu yang lama. Ketika lambung terus memproduksi asam lambung (HCl) tanpa adanya pasokan makanan yang masuk, cairan asam tersebut akan langsung mengikis dan mengiritasi lapisan mukosa lambung sehingga menimbulkan keluhan fisik seperti perih di ulu hati, mual, serta kembung (Zamaa et al., 2024) (Rahardiantini & Sartika, 2023).

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik memiliki peran yang kompleks terhadap kesehatan lambung, di mana tingkat intensitasnya dapat menjadi faktor pelindung maupun pemicu gangguan lambung. Aktivitas fisik tingkat sedang, seperti melakukan pekerjaan rumah tangga secara rutin, diketahui dapat memodulasi sistem imun gastrointestinal dan menstimulasi otot usus untuk mempercepat pengeluaran limbah makanan. (Suhesti et al., 2025)

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,039$  yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara aktivitas fisik dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden yang mengalami keluhan gangguan lambung dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa dengan aktivitas fisik yang kurang ideal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Suhesti et al. (2025) yang mengemukakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja ( $p = 0,001$ ). Hasil ini juga didukung oleh Afiyah et al. (2025) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian gastritis ( $p = 0,032$ ).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemeliharaan aktivitas fisik yang ideal menjadi determinan penting dalam menjaga regulasi pencernaan. Tingginya waktu menetap (sedentary lifestyle) seperti terlalu lama duduk saat belajar dan mengikuti perkuliahan membuat aktivitas fisik mahasiswa menjadi kurang ideal (Yuni Sara et al., 2021). Kebiasaan kurang bergerak ini pada akhirnya berdampak buruk terhadap penurunan kesehatan saluran cerna serta memicu timbulnya ketidaknyamanan fisik pada lambung mahasiswa (Suhesti et al., 2025).

Secara fisiologis, aktivitas fisik yang kurang ideal dapat memperlambat proses pengosongan lambung (gastric emptying) serta mengubah keseimbangan mikrobioma usus (Suhesti et al., 2025). Keterlambatan transit makanan di lambung memicu terjadinya distensi fundus serta peningkatan sekresi asam lambung secara bertahap. Akumulasi asam lambung yang tidak segera dinetralkan ini kemudian mengiritasi

dinding mukosa pencernaan sehingga memicu keluhan seperti nyeri ulu hati, mual, perih, dan kembung (Yuni Sara et al., 2021).

Pengaruh ini diperparah karena aktivitas fisik yang kurang ideal sering kali berjalan bersamaan dengan ketidakseimbangan jadwal makan akibat buruknya manajemen waktu mahasiswa (Afiyah et al., 2024). Ketika mahasiswa kurang bergerak, kemampuan tubuh dalam memodulasi sistem imun gastrointestinal dan mereduksi rangsangan sekresi asam lambung menjadi tidak optimal (Yuni Sara et al., 2021).

### **Beban Akademik**

Beban akademik pada mahasiswa merupakan salah satu stressor yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan lambung. Mahasiswa, terutama pada program studi kesehatan, sering kali menghadapi tuntutan akademis yang intens berupa jadwal kuliah yang padat, praktikum, ujian yang beruntun, hingga penyusunan skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir (Saraswati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,009$  yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara beban akademik dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden yang mengalami keluhan dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa dengan beban akademik yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Grace et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan ( $p = 0,003$ ). Hasil ini juga didukung oleh Saraswati et al. (2022) yang mengemukakan bahwa terdapat kaitan erat antara tingginya stres akibat tuntutan perkuliahan dengan kemunculan gejala penyakit lambung pada mahasiswa tingkat akhir ( $p = 0,000$ ). Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Puri dan Suyanto (2012) yang melaporkan tidak adanya hubungan statistik yang bermakna antara faktor stres dengan kejadian gangguan lambung pada mahasiswa penghuni asrama ( $p > 0,05$ ).

Padatnya aktivitas perkuliahan, banyaknya tugas laporan, kekhawatiran terhadap ujian, serta tuntutan untuk mempertahankan performa nilai yang tinggi sering kali memicu stres akademik yang berat. Tekanan akademis yang berlangsung secara konstan dan tidak dikelola dengan manajemen stres yang baik pada akhirnya memicu dampak negatif pada gangguan kesehatan fisik, khususnya organ lambung mahasiswa (Sri et al., 2024).

Secara fisiologis, tingginya beban akademik memicu reaksi stres psikis yang mengaktifasi peningkatan aktivitas saraf simpatik dalam tubuh (Saraswati et al., 2022). Kondisi ini menstimulasi pelepasan hormon adrenalin yang mendorong sel-sel lambung untuk meningkatkan sekresi asam lambung (HCl) secara berlebihan. Akumulasi cairan asam yang tinggi ini kemudian mengiritasi dinding mukosa lambung, sehingga menimbulkan berbagai keluhan fisik seperti nyeri ulu hati, mual, perih, dan perut kembung (Sri et al., 2024).

Pengaruh beban akademik ini kian diperparah oleh buruknya manajemen diri mahasiswa, di mana waktu untuk menyelesaikan tugas yang padat sering kali mengorbankan keteraturan pola makan. Banyak mahasiswa mengaku tidak sempat mengatur frekuensi makan atau sengaja melewati jam makan demi menuntaskan kewajiban akademis mereka (Sri et al., 2024).

### **Status Tempat Tinggal**

Tempat tinggal merupakan salah satu faktor risiko karakteristik individu yang dapat memengaruhi kesehatan saluran pencernaan mahasiswa. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, seperti di indekos (kos) atau kontrakan, memiliki kerentanan yang

lebih tinggi terhadap gangguan lambung dibandingkan mereka yang tinggal bersama orang tua (A. N. Putri & et al, 2022).

Namun berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,190$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara status tempat tinggal dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden, baik yang tinggal mandiri maupun bersama orang tua/kerabat, sama-sama mayoritas merasakan keluhan pada lambung mereka.

Meskipun secara proporsi kelompok mahasiswa yang tinggal mandiri mendominasi dalam penelitian ini, temuan ilmiah dari Adhytiyani et al. (2022) menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang signifikan antara status tempat tinggal dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa ( $p = 0,197$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa status tempat tinggal baik mandiri maupun bersama orang tua bukan merupakan determinan langsung yang memicu munculnya keluhan. Potensi timbulnya keluhan lambung lebih dipengaruhi oleh perilaku dan komitmen personal mahasiswa itu sendiri dalam menjaga gaya hidup, bukan pada lokasi di mana mereka menetap (A. N. Putri & et al, 2022).

Secara teoretis, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memang memiliki keuntungan karena pengawasan pola makan yang lebih terarah dari keluarga (Rahardianti & Sartika, 2023). Namun, hal tersebut tidak lantas menjamin mahasiswa terbebas dari keluhan lambung apabila mereka memiliki manajemen waktu yang buruk. Buruknya manajemen waktu ini tercermin dari ketidakmampuan mahasiswa dalam menyusun skala prioritas antara tuntutan akademik seperti pengerjaan tugas, jadwal kuliah yang padat, dan kegiatan organisasi dengan kebutuhan biologis harian. Akibatnya, mahasiswa cenderung menunda waktu makan, sering mengabaikan sarapan pagi karena terburu-buru mengejar jam kuliah, serta melampiaskan rasa lelah dengan mengonsumsi makanan instan atau iritatif (seperti makanan pedas, asam, dan kopi) di sela-sela kesibukan (T. I. Putri et al., 2025). Mahasiswa yang tinggal mandiri pun tidak selalu memiliki pola makan yang buruk selama mereka mampu mengelola waktu, menjaga frekuensi makan, dan mengontrol stres dengan baik. Sebaliknya, pengawasan orang tua menjadi kurang efektif ketika sebagian besar waktu mahasiswa dihabiskan di luar rumah atau ketika pola konsumsi di luar rumah tidak terkontrol. Dengan demikian, timbulnya keluhan gangguan lambung lebih dominan dipicu oleh perilaku dan fleksibilitas individu dalam mengelola waktu serta pola hidup harian, bukan ditentukan oleh dengan siapa atau di mana mereka tinggal (A. N. Putri & et al, 2022).

### **Biaya Hidup**

Status ekonomi, yang dalam konteks mahasiswa sering diprosikan melalui biaya hidup, merupakan salah satu faktor intrapersonal yang signifikan dalam mempengaruhi kondisi kesehatan fisik. Masalah keuangan atau keterbatasan dana merupakan beban tersendiri bagi mahasiswa karena berdampak langsung pada pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari. (Musabiq & Isqi Karimah, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai  $p = 0,045$  yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara biaya hidup dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa. Sebagian besar responden yang mengalami keluhan dalam penelitian ini berasal dari kelompok mahasiswa dengan tingkat biaya hidup yang kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Mandala et al. (2022) yang menerangkan bahwa tingkat pendapatan atau kemampuan finansial seseorang memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku kesehatan masyarakat terkait keluhan lambung ( $p = 0,000$ ). Fenomena ini didukung pula oleh Setyawan dan Fauziyyah (2020) yang

mengemukakan bahwa faktor lingkungan sosial-ekonomi merupakan salah satu hal penting yang ikut menentukan kualitas serta kuantitas pemenuhan hidangan makanan harian. Keterbatasan dalam aspek ekonomi tersebut secara tidak langsung dapat memicu timbulnya gangguan fungsi fisiologis dan memunculkan keluhan nyeri pada lambung individu.

Hasil ini mengindikasikan bahwa alokasi finansial yang terbatas atau kurang memadai menjadi faktor penunjang terbentuknya pola hidup yang tidak sehat pada kalangan mahasiswa. Tingkat biaya hidup yang rendah sangat mempengaruhi daya beli dan kemampuan mahasiswa dalam menyediakan serta menjangkau asupan makanan sehat yang bergizi seimbang (Setyawan & Fauziyyah, 2020). Akibat keterbatasan dana tersebut, mahasiswa dengan biaya hidup yang kurang cenderung menghemat biaya hidup secara ekstrem dengan cara memilih alternatif makanan murah, instan, atau bahkan sengaja melewatkan waktu makan demi memprioritaskan kebutuhan akademis (Mandala et al., 2022).

### **Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan pada desain penelitian hubungan yang ditemukan hanya bersifat asosiatif dan tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat gangguan lambung secara langsung. Data ini bersifat subjektif dan rentan terhadap recall bias. Keluhan lambung yang dirasakan juga tidak didiagnosis secara medis (misal melalui endoskopi), melainkan hanya berdasarkan persepsi gejala yang dirasakan responden. Meskipun penelitian ini telah mencakup banyak aspek, timbulnya keluhan lambung juga bisa dipengaruhi oleh faktor biologis murni yang berada di luar jangkauan penelitian ini. Faktor-faktor tersebut meliputi riwayat penyakit lambung kronis keluarga (genetik), konsumsi obat-obatan tertentu secara berkala (seperti obat pereda nyeri/NSAID), serta kemungkinan adanya infeksi bakteri *Helicobacter pylori*.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan, konsumsi kafein, durasi tidur, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, beban akademik dan biaya hidup menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa FKM UNTIKA Luwuk, namun dapat dilihat secara hati-hati karena penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini juga menunjukkan tidak terdapat hubungan antara status tempat tinggal dengan keluhan gangguan lambung pada mahasiswa FKM UNTIKA Luwuk.

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menjaga keteraturan makan, membiasakan sara-pan, menjaga durasi tidur, serta membatasi konsumsi kafein berlebih, khususnya saat lambung kosong atau di tengah tekanan tugas.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih dapat diberikan kepada pihak-pihak yang memberikan bantuan dana dan dukungan, dukungan dari bagian dan Lembaga, para professional yang memberikan kontribusi dalam penyusunan laporan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Afiyah, R. S., Agustiani, S. A., & Hermain. (2024). Hubungan Pola Makan, Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6.

<https://doi.org/10.51888/bkm.v5i1.561>

<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>

- Alaya, V. N., Permata, A., & Rahmawati, S. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease pada Mahasiswa di ITSK RS dr.Soepraen Malang. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 7(1). <https://doi.org/10.37311/jsscr.v7i1.30681>
- Alika Putri Saraswati, Efyluk Gariato, & Mulyarjo. (2024). Hubungan Antara Konsumsi Kopi dengan Gejala Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 1(3), 177–183. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v1i3.32>
- Amalia, R., Rosyadi, M. E., & Putri, R. D. (2024). Prevalensi Penyakit Dispepsia Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Pada Pasien Rawat. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Ardi, Djannatun, Arifandi, & Maharsi. (2024). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Keluhan Nyeri Lambung pada Mahasiswa FK YARSI 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(7), 804–810. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4410>
- Ardila, B. N., Dahlia, Y., Santosa, H., & Wijayanti, L. W. R. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2019 Dan 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, VOL. 05 NO(01), 1–8. <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/jikimds/article/view/93>
- Ashari, A. N., Yuniati, Y., & Murti, I. S. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 4(2), 120–125. <https://doi.org/10.25026/jsk.v4i2.688>
- Astuti, I., Kalaha, E., Dadung, P., Puskesmas Kampung Baru, U., & Banggai, K. (2025). The Relationship Between Stress and Eating Habits With the Incidence of Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) in the Community of Kaleke Village Banggai District. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 14(1), 11–18. <https://jurnal.itkesmusidrap.ac.id/JIKP>
- Balebu, D. W., Lalu, E. Y., Kesehatan, F., Universitas, M., & Luwuk, T. (2024). *Buletin Kesehatan MAHASISWA Faktor Risiko Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas*. 02, 0–4. <https://doi.org/10.51888/jpmeo.v2i3.249>
- Bayti, C. S., Indah, Jubaidah, Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2016). The Overview of Overseas Students Lifestyle on Gastritis at Samudra University, Aceh Cut. *Jurnal Biloogi Edukasi*, 13(1), 1–23. <https://www.academia.edu/115523265>
- Hartati, S., Utomo, W., & Jumaini. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. <https://doi.org/10.51888/bkm.v5i1.561>

<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3405>

- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- 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>
- Latif, R. A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Nyeri Lambung Pada Mahasiswa IKM UNIMA Angkatan 2022. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(4), 220–227. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v2i4.230>
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Manda. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Mandala, M. S., Inandha, L. V., & Hanifah, I. R. (2022). Hubungan Tingkat Pendapatan dan Pendidikan dengan Perilaku Masyarakat Melakukan Swamedikasi Gastritis di Kelurahan Nunleu Kota Kupang: Relationship of Income and Education Level with the Decision of the Community to Self-Medicate Gastritis in Nunleu Villa. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 4(1), 62–70.
- Maradjabessy, N. F. R., Indrawanti, K., & Warella, J. C. (2023). Kejadian GERD Berdasarkan Skor GERD-Q Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. *PattimuraMedicalReview*, 5, 76–84. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pameri/article/view/8808>
- Musabiq, S. A., & Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nikbakhtian, S., Reed, A. B., Obika, B. D., Morelli, D., Cunningham, A. C., Aral, M., & Plans, D. (2021). Accelerometer-derived sleep onset timing and cardiovascular disease incidence: A UK Biobank cohort study. *European Heart Journal - Digital Health*, 2(4), 658–666. <https://doi.org/10.1093/ehjdh/ztab088>
- Nirwana, Irma, & Siti, N. H. (2025). Determinan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2021 Di Univeristas Halu Oleo. *Endemis Journal*, 6(2), 61–68. <https://doi.org/10.37887/ej.v6i4>
- Nurjanah, R. G., Hidayana, A. P., & Inriyana, R. (2024). Hubungan Kejadian Dispepsia Dengan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 95–102. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.239>
- <https://doi.org/10.51888/bkm.v5i1.561>

- Puri & Suyanto. (2023). Hubungan Faktor Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 66–71. <https://doi.org/10.26630/jkep.v8i1.145>
- Putri, A. N., & et al. (2022). Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi. *Joms*, 2(1), 36–47. <https://doi.org/10.22437/joms.v2i1.18091>
- Putri, R. A., Aryani, A., & Widiyono, W. (2025). Hubungan Gaya Hidup Dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(4), 513–519. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i4.1158>
- Putri, T. I., Yani, E. D., Hanum, N., Usman, S., Juliana, C., Rimadeni, Y., & Sari Morian, P. C. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Pada Mahasiswa Di Universitas X. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 18(2), 167–177. <https://doi.org/10.30867/nasuwakes.v18i2.1088>
- Rahardiantini, I., & Sartika, L. (2023). Pola Makan dan Karakteristik Mahasiswa Terhadap Gangguan Dispepsia Diet and Students Characteristics Againts Dyspepsia Disorders. *Jurnal Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang*, 13(1), 2023. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v12i1.121>
- Ramadhina, S. F., T.T., A. A., & Handini, M. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Gejala Dispepsia Pada Maha-siswi Universitas Tanjungpura Angkatan 2018-2020. 10(10), 2964–2972. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/6722>
- Ridho, M. I., Agung, R. A., & Darmayani, A. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan GERD pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Plexus Medical Journal*, 4(2), 50–58. <https://doi.org/10.20961/plexus.v4i2.798>
- Rusmanto, A. D., Maharani, F. N., Setiawan, M., & Arofah, A. N. (2022). Analisis Faktor Stress, Keteraturan Pola Makan dan Konsumsi Bahan Pangan Iritatif Terhadap Kejadian Dyspepsia. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 3(2), 32–38. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v3i2.99>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207–216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Sekar Rahmadani, T., & Graharti, R. (2026). Hubungan Dua Arah Antara Gastroesophageal Reflux Disease dengan Gangguan Tidur. 16(1), 79. <https://doi.org/10.53089/medula.v16i1.1736>
- Setyawan, F. E. B., & Fauziyyah, L. I. (2020). Analisis Determinan Perilaku dan Lingkungan Terhadap Kejadian Gastritis pada Pelajar. *CoMPHI Journal: Community Medicine and* <https://doi.org/10.51888/bkm.v5i1.561>

Public Health of Indonesia Journal, 1(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.37148/comphijournal.v1i1.2>

Sri, G. D., Arneliwati, & Agrina. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 8(3), 270–279. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9487>

Suhesti, D. B. C., Zoraya, S. I. Z., Leonaviri, M., & Ruqayyah, S. (2025). Hubungan Stres, Aktivitas Fisik, Dan Jenis Makanan Dan Minuman Iritatif Dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Remaja Di Panti Asuhan Kecamatan Ampenan. Indonesian Journal of Health Research Innovation, 2(3), 186–197. <https://doi.org/10.64094/h0y1yx49>

Sutrisno, Murti, R. I. P. B., & Putra, F. A. (2025). Hubungan Frekuensi Konsumsi Kopi Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa. JOURNAL OF Medical Surgical Concerns, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.56922/msc.v5i1.1297>

Tama, A. A., Verawati, B., & Indrawati. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. Jurnal Pahlawan Kesehatan Penelitian Dan Pengabdian Pada Bidang Kesehatan, 1, 220–227. <https://doi.org/10.70437/jpk.v1i4.462>

Thoriq, M. A., & Ariati, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Angkatan 2018. Tahun, 22(1). <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.363>

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), 337–341. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1542>

Wahyu Prihashinta, A., & Putriana, D. (2022). Asupan Vitamin D, Frekuensi Makan Dan Keluhan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa. 11(2), 120–125. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33126>

Wang, L., Jiang, W., & Li, H. (2025). Global, regional, and national burden of gastritis and duodenitis from 1990 to 2021 with projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. International Journal of Medical Sciences, 22(11), 2570–2582. <https://doi.org/10.7150/ijms.109762>

Yuni Sara, Y. S., Muhdar, I. N., & Aini, R. N. (2021). Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA), 3(3), 193–200. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.163>

Zabrina, C. S., & Ong, H. S. (2025). Hubungan kecemasan dengan sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa kedokteran. Tarumanagara Medical Journal, 7(1), 17–21. <https://doi.org/10.24912/tmj.v7i1.31045>

Zamaa, M. S., Pawenrusi, E. P., M, R., & Gunawan. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Dispepsia. Jurnal Mitra Sehat, 14(2), 1–23.  
<https://doi.org/10.51171/jms.v14i2.501>