

HUBUNGAN KONSUMSI KOPI, POLA MAKAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS HALU OLEO TAHUN 2025

Oselya Meidy Kombong¹, La Ode Muhamad Sety², Fifi Nirmala G³
oselya.kombong@gmail.com¹, setyuhu@gmail.com², fifinirmala87@gmail.com³
Universitas Halu Oleo

ABSTRAK

Gangguan saluran pencernaan adalah salah satu gangguan yang sering dikeluhkan dan menjadi masalah kesehatan dalam masyarakat. Di antara sekian banyak gangguan saluran pencernaan yang di derita di masyarakat, keluhan yang paling banyak ditemukan seperti keluhan dyspepsia, nyeri pada lambung, kembung dan mual-mual merupakan salah satu gejala khas dari penyakit gastritis mulai dari akut hingga kronis. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress, konsumsi kopi, pola makan dan kualitas tidur dengan gejala gastritis terhadap mahasiswa baru di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025. Metode penelitian menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling. Jumlah sampel sebanyak 196 responden. Analisis data menggunakan SPSS dengan uji statistik Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kopi ($p\text{-value} = 0.005$), pola makan ($p\text{-value} = 0.034$) dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0.049$) terhadap gejala gastritis pada Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat. Diharapkan kepada setiap mahasiswa untuk senantiasa menerapkan pola hidup yang sehat agar dapat meminimalisir resiko terkena gastritis.

Kata Kunci: Konsumsi Kopi, Pola Makan, Kualitas Tidur, Gastritis.

ABSTRACT

Gastrointestinal disorders are one of the disorders that are often complained about and become a health problem in society. Among the many digestive tract disorders suffered by the community, the most common complaints found such as dyspepsia, stomach pain, bloating and nausea are one of the typical symptoms of gastritis ranging from acute to chronic. This study was conducted at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels, coffee consumption, diet and sleep quality with gastritis symptoms in new students at the Faculty of Public Health, Halu Oleo University in 2025. The research method used a cross-sectional approach with a simple random sampling technique. The number of samples was 196 respondents. Data analysis using SPSS with the Chi-Square statistical test. The results showed that there was a relationship between coffee consumption ($p\text{-value} = 0.005$), diet ($p\text{-value} = 0.034$) and sleep quality ($p\text{-value} = 0.049$) with gastritis symptoms in New Students of the Faculty of Public Health. It is expected that every student will always implement a healthy lifestyle in order to minimize the risk of developing gastritis.

Keywords: Coffee Consumption, Diet, Sleep Quality, Gastritis.

PENDAHULUAN

Gangguan saluran pencernaan adalah salah satu gangguan yang sering dikeluhkan dan menjadi masalah kesehatan dalam masyarakat. Di antara sekian banyak gangguan saluran pencernaan yang di derita di masyarakat, keluhan yang paling banyak ditemukan seperti keluhan dyspepsia, nyeri pada lambung, kembung dan mual-mual merupakan salah satu gejala khas dari penyakit gastritis mulai dari akut hingga kronis (Anggraeni et al., 2022).

Gastritis atau yang sering dikenal maag atau penyakit lambung merupakan

sekumpulan gejala yang dirasakan sebagai nyeri pada bagian ulu hati. Orang yang sering terserang penyakit ini biasanya sering mengalami mual, muntah, rasa penuh dan rasa tidak nyaman. Gastritis juga merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal, gastritis pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak teraturnya pola makan, gaya hidup dan salah satunya yaitu meningkatnya aktivitas seperti tugas perkuliahan sehingga mahasiswa tidak mampu mengatur pola makannya (Simbolon, 2022).

Gejala umum dari gastritis seperti rasa cepat kenyang, bersendawa, rasa tidak nyaman pada perut, kembung, dan mual muntah. Terdapat keluhan lain dari gastritis yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari seperti terasa tidak nyaman di daerah epigastrium, sakit seperti terbakar pada perut bagian atas, nafsu makan hilang, kembung dan disertai demam hingga menggigil (Zefania, 2023).

Menurut (World Health Organization, 2022) persentase penyakit gastritis di beberapa negara yaitu, 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahunnya. Sedangkan kejadian gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Nolita et al., 2023).

Persentase angka kejadian penyakit gastritis di Indonesia sekitar 40,8%. Angka kejadian penyakit gastritis di beberapa daerah Indonesia termasuk cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk (Nugroho et al., 2024). Di Sulawesi Tenggara pada tahun 2020 penderita penyakit gastritis mencapai 37,140 kasus (22,8%), dan pada tahun 2021 penderita gastritis sebanyak 41,250 kasus (Badan Pusat Statistik, 2024).

Data yang telah diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Kendari, yaitu pada tahun 2021 dengan jumlah penderita gastritis yaitu mencapai 6.612 kasus dan pada tahun 2022 dengan jumlah penderita penyakit gastritis yaitu sebanyak 791 kasus dan pada tahun 2024 terhitung dari Januari hingga September yaitu sebanyak 6.004 kasus (Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2024).

Kebanyakan kasus pada gastritis dimulai dengan pola makan yang tidak teratur, yang menyebabkan asam lambung meningkat dan menyebabkan lambung menjadi sensitif. Gastritis jika tidak segera ditangani dengan baik dapat merusak sel-sel pencernaan dan mengarah pada kanker lambung yang dapat mengubah sel normal menjadi sel kanker (Aisyah et al., 2024).

Mengingat dampak yang mungkin dapat ditimbulkan dari penyakit gastritis, maka perlu diadakannya sebuah upaya pencegahan dan penanganan yang serius terkait bahaya dari komplikasi gastritis, upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan bahaya dari gastritis tersebut kita dapat melakukan peningkatan kesadaran masyarakat tentang hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit gastritis dan dampak dari penyakit gastritis, salah satunya pengetahuan tentang faktor-faktor pencetus kambuhnya penyakit gastritis, seperti makan yang teratur, mengurangi konsumsi kafein, menghindari makanan yang merangsang asam lambung dapat naik, dan mengurangi pikiran yang dapat membawa kita menuju stress (Artini et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husen (2023) didapatkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gastritis adalah faktor pola makan dan stress, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2024) didapatkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gastritis adalah pola makan dan konsumsi kopi, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angelica (2022) didapatkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gastritis adalah pola makan, penelitian lain yang dilakukan oleh Sabiqah (2024) didapatkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan

terjadinya gastritis adalah pola makan, kualitas tidur dan kecemasan/tingkat stress.

Pemilihan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) sebagai lokasi penelitian gejala gastritis pada mahasiswa baru didasari alasan akademik dan praktis. FKM menyediakan fasilitas memadai, akses ke populasi mahasiswa, serta pemahaman mendalam tentang isu kesehatan masyarakat, sebab gastritis adalah bahasa yang tidak semua orang awam dapat mengerti, oleh sebab itu saya memilih mahasiswa fkm sebagai populasi penelitian karena mahasiswa fkm umumnya pasti sudah mengetahui dan sudah tidak asing lagi dengan kata gastritis serta ruang lingkup penyakit tersebut. Mahasiswa baru berada dalam masa transisi yang rentan terhadap gastritis akibat perubahan pola makan, stres akademik, dan kecemasan sosial. Penelitian ini juga berpotensi mendukung kebijakan kesehatan kampus dan memberikan wawasan tentang pengaruh lingkungan, gaya hidup, serta pola makan terhadap prevalensi gastritis.

Berdasarkan hasil observasi awal terhadap 188 mahasiswa baru angkatan 2024 melalui google form didapatkan hasil 100 mahasiswa baru mengalami gastritis dan melalui proses wawancara terhadap 5 mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo bahwa beberapa mahasiswa tersebut sering mengkonsumsi kopi, makan secara tidak teratur, dan mengalami insomnia atau gangguan tidur dan juga 3 di antara 5 mahasiswa tersebut mengalami gastritis atau gangguan pada saluran pencernaan, dan juga dari hasil observasi jumlah mahasiswa pada koalisi kesehatan di Universitas Halu Oleo jumlah mahasiswa baru yang terbanyak yaitu pada jurusan kesehatan masyarakat oleh sebab itu peneliti memilih fakultas kesehatan masyarakat sebagai lokasi pelaksanaan penelitian terhadap gejala gastritis.

Berdasarkan review dari penelitian sebelumnya, bahwa telah banyak dilakukan kajian terkait gastritis namun belum pernah dilakukan untuk spesifik ke Mahasiswa Baru. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana “Hubungan Tingkat Stress, Konsumsi Kopi, Pola Makan dan Kualitas Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress, konsumsi kopi, pola makan, dan kualitas tidur dengan gejala gastritis terhadap mahasiswa baru di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru angkatan 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa baru angkatan 2024 yang terpilih sebagai sampel berjumlah 196 responden dihitung menggunakan rumus besar sampel menurut *lemeshow*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah tingkat stress, konsumsi kopi, pola makan dan kualitas tidur, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah gejala gastritis. Data dikumpulkan melalui kuisioner. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS dengan tahapan *editing, coding, entry data, cleaning* dan *tabulating*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik data, dan bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk menguji hubungan antar variabel independent dan variabel dependen dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penyajian data disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur Responden		
17	16	8.2
18	123	62.8
19	50	25.5
20	7	3.6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	23	11.7
Perempuan	173	88.7
Kelas Responden		
Kemas A	26	13.3
Kemas B	23	11.7
Kemas C	29	14.8
Kemas D	26	13.3
Kemas E	27	13.8
Kemas F	25	12.8
Gizi A	21	10.7
Gizi B	19	9.7
Jurusan Responden		
Kesehatan Masyarakat	156	79.6
Gizi	40	20.4

Berdasarkan Tabel 1, dari total 196 (100.0%) responden, paling banyak responden pada usia 18 Tahun yaitu sebanyak 123 responden (62.8%). Sedangkan paling sedikit responden pada usia 20 Tahun yaitu sebanyak 7 responden (3.6%). Dari total responden jenis kelamin paling banyak yaitu pada responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 173 responden (88.7%), sedangkan responden laki-laki dengan 23 responden (11,7%) yang paling sedikit. Berdasarkan jumlah responden pada tiap kelas, jumlah responden terbanyak berada pada kelas kemas c yaitu sebanyak 29 responden (14.8%) sedangkan jumlah responden paling sedikit berada kelas gizi b yaitu sebanyak 19 responden (9.7). Berdasarkan jurusan responden, jurusan dengan jumlah responden terbanyak yaitu pada jurusan kesehatan Masyarakat yaitu sebanyak 156 responden (79.6%) sedangkan jumlah responden jurusan gizi yaitu sebanyak 40 responden (20.4%).

Tabel 2. Analisis Univariat

Analisis Univariat	n	%
Gejala Gastritis		
Buruk	108	55.1
Baik	88	44.9
Konsumsi Kopi		
Buruk	105	53.6
Baik	91	46.4
Pola Makan		
Buruk	111	56.6
Baik	85	43.4
Kualitas Tidur		
Buruk	112	57.1

Berdasarkan tabel 2, dari total 196 responden (100%), pada gejala gastritis paling banyak responden berada pada kategori berat yaitu sebanyak 188 responden (55.1%) dan sisanya berada pada kategori ringan yaitu sebanyak 88 responden (44.9%). Pada konsumsi kopi paling banyak responden berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 105 responden (53.6%) dan sisanya berada pada kategori baik yaitu sebanyak 91 responden (46.4%). Pada pola makan paling banyak responden berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 111 responden (56.6%) dan sisanya berada pada kategori baik yaitu sebanyak 85 responden (43.4%). Pada kualitas tidur paling banyak responden berada pada kategori buruk yaitu sebanyak 112 responden (57.1%) dan sisanya berada pada kategori baik yaitu sebanyak 84 responden (42.9%).

Tabel 3. Analisis Bivariat

Variabel	Gejala Gastritis				Total	<i>P-Value</i>	
	Berat		Ringan				
	n	%	n	%			
Konsumsi Kopi							
Buruk	68	64.8	37	35.2	105	100.0	0.005
Baik	40	44.0	51	56.0	91	100.0	
Pola makan							
Buruk	69	62.2	42	37.8	111	100.0	0.034
Baik	39	45.9	46	54.1	85	100.0	
Kualitas Tidur							
Buruk	69	61.6	43	38.4	112	100.0	0.049
Baik	39	46.4	45	53.6	84	100.0	

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Kopi adalah campuran bahan-bahan kimia yang kompleks dan merupakan sumber utama kafein. Kafein yang terkandung didalam kopi memiliki beberapa efek pada tubuh, baik efek positif maupun efek negatif. Efek positif seperti menajamkan logika, konsentrasi, meningkatkan ketenangan hingga daya tahan fisik, sedangkan efek negatif dari kopi seperti menurunkan kualitas tidur, palpitasi dan peningkatan frekuensi urinasi (Saraswati *et al.*, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan menemukan mayoritas responden memiliki konsumsi kopi yang buruk. Hasil analisis bivariat ditemukan dari keseluruhan responden yang memiliki konsumsi kopi buruk sebagian besar mengalami gejala gastritis berat begitupun sebaliknya dari keseluruhan responden yang memiliki konsumsi kopi baik mayoritas responden mengalami gejala gastritis yang ringan. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi kopi yang buruk lebih rentan untuk mengalami gejala gastritis yang lebih berat.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki konsumsi kopi baik namun mengalami gejala gastritis yang berat. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki konsumsi kopi baik namun mengalami gejala gastritis yang berat hal ini dikarenakan beberapa responden memiliki tingkat sensitivitas yang berbeda terhadap kafein dan zat iritan lain yang terkandung didalam kopi, jadi meskipun seseorang yang memiliki tingkat konsumsi kopi yang baik tetap dapat mengalami gejala gastritis yang berat hal ini juga dikarenakan beberapa faktor lain seperti pola makan

yang buruk dan manajemen stress yang tidak baik.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki konsumsi kopi buruk namun mengalami gejala gastritis yang ringan. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki konsumsi kopi buruk namun mengalami gejala gastritis yang ringan hal ini dikarenakan setiap responden memiliki toleransi yang berbeda-beda terhadap kafein, beberapa responden kemungkinan memiliki lambung yang kuat sehingga dapat mentolerir konsumsi kopi yang berlebihan dan juga mampu menjaga pola makan seperti seperti tidak mengkonsumsi kopi dalam keadaan perut kosong sehingga dapat membuat responden tidak mengalami gejala gastritis yang berat walaupun mengkonsumsi kopi dalam jumlah yang berlebihan.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0.005$ yang berarti adanya hubungan antara konsumsi kopi dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi kopi yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Musrah, 2022) yang berjudul hubungan frekuensi makan, konsumsi kopi dan stress terhadap gejala gastritis di wilayah kerja RT.21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021 yang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan $P\text{-Value } 0.011 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan gejala gastritis.

Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Pola makan yang memicu gastritis merupakan frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makanan yang kurang bervariasi atau menarik akan menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan dan minuman cepat saji seperti makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung sehingga dapat menyebabkan seseorang dengan mudah menderita penyakit ini (Musyafra *et al.*, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan menemukan mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk. Hasil analisis bivariat ditemukan dari keseluruhan responden yang memiliki pola makan yang buruk sebagian besar mengalami gejala gastritis berat begitupun sebaliknya dari keseluruhan responden yang memiliki pola makan yang baik mayoritas responden mengalami gejala gastritis yang ringan. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan pola makan yang buruk lebih rentan untuk mengalami gejala gastritis yang lebih berat. frekuensi makan buruk juga cenderung mengalami gejala gastritis yang berat karena pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan atau makan dengan jeda waktu yang terlalu lama, menyebabkan lambung dalam keadaan kosong lebih lama. Saat lambung kosong, asam lambung tetap diproduksi dan tanpa makanan untuk dicerna, asam ini dapat mengiritasi dan merusak lapisan mukosa lambung, sehingga memicu peradangan dan gejala gastritis yang lebih berat, seperti nyeri hebat di ulu hati, mual, muntah, bahkan hingga perdarahan lambung. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur membuat keseimbangan enzim dan asam lambung terganggu, sehingga produksi asam lambung menjadi berlebihan dan memperparah iritasi pada dinding lambung.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki pola makan baik namun mengalami gejala gastritis yang berat. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki pola makan baik namun mengalami gejala gastritis yang berat hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi gejala gastritis seperti manajemen stress yang tidak baik, kualitas tidur yang tidak baik dan pola hidup yang tidak sehat sehingga meskipun responden memiliki pola makan yang baik

namun faktor-faktor lain tersebut tidak diperhatikan maka gejala gastritis tetap bisa muncul dan menjadi berat.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki pola makan buruk namun mengalami gejala gastritis yang ringan. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki pola makan buruk namun mengalami gejala gastritis yang ringan hal ini dikarenakan pola makan bukan satu-satunya faktor yang dapat menyebabkan gastritis, faktor lain yang dapat menjadi penyebab dari gastritis yaitu pengelolaan stress, konsumsi kopi dan alkohol. Responden dengan pola makan yang buruk namun mampu menjaga pola hidup yang sehat dan juga mampu mengelola stress dengan baik sehingga dapat membuat responden tidak mengalami gejala gastritis yang berat.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0.034$ yang berarti adanya hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk mengalami gejala gastritis yang berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Pitaloka *et al.*, 2024) yang berjudul Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Perawat Di Rsud Labuang Baji Makassar yang menunjukkan berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan $P\text{-Value } 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2025

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun, kualitas tidur yang baik tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah gelisah, lesu, sakit kepala, mata merah dan sering menguap di siang hari (Supriadi *et al.*, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan menemukan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat ditemukan dari keseluruhan responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebagian besar mengalami gejala gastritis berat begitupun sebaliknya dari keseluruhan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik mayoritas responden mengalami gejala gastritis yang ringan. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur yang buruk lebih rentan untuk mengalami gejala gastritis yang lebih berat.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki kualitas tidur baik namun mengalami gejala gastritis yang berat. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik namun mengalami gejala gastritis yang berat hal ini dikarenakan responden yang memiliki kualitas tidur baik namun mengalami gejala gastritis berat karena kualitas tidur yang baik saja tidak cukup untuk menjaga kesehatan lambung hal ini disebabkan terdapat beberapa faktor lain yang lebih dominan seperti manajemen stress yang tidak baik, pola makan yang tidak teratur dan konsumsi kopi dalam jumlah berlebihan yang tanpa disadari jika dilakukan secara terus-menerus juga dapat memicu produksi asam lambung yang berlebihan jadi meskipun responden memiliki kualitas tidur yang baik atau cukup namun beberapa faktor lain tersebut tidak diperhatikan maka gastritis menjadi lebih parah.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki kualitas tidur buruk namun mengalami gejala gastritis yang ringan. Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk namun mengalami gejala gastritis yang ringan hal ini dikarenakan responden mampu menjaga pola hidup yang sehat dan juga mampu mengelola stress dengan baik sehingga meskipun kualitas tidur mereka

terganggu dapat membuat responden tidak mengalami gejala gastritis yang berat.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0.049$ yang berarti adanya hubungan antara kualitas tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami gejala gastritis yang berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Tama *et al.*, 2024) yang berjudul Hubungan Pola Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023 yang menunjukkan berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan $P\text{-Value } 0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat hubungan antara pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo konsumsi kopi, pola makan dan kualitas tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2024. dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan antara konsumsi kopi dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.
2. Terdapat hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo tahun 2025.

Saran

1. Terkait gejala gastritis di kalangan mahasiswa peneliti memberikan saran kepada setiap mahasiswa agar dapat menerapkan pola makan sehat dan menjaga kualitas tidur dengan baik, kualitas tidur adalah ukuran yang menggambarkan seberapa baik seseorang tidur dalam suatu periode waktu tertentu. kualitas tidur yang baik tidak hanya ditentukan oleh lamanya tidur, tetapi juga mencakup beberapa aspek penting seperti kemudahan untuk tertidur, kemampuan untuk tetap tidur tanpa sering terbangun di malam hari, serta perasaan segar dan bugar saat bangun di pagi hari. untuk mencegah atau mengurangi resiko terkena gejala gastritis yang berat, melihat berbagai banyak dampak yang dapat terjadi apabila gastritis sudah mencapai tahap parah, oleh karena itu diharapkan kepada mahasiswa untuk senantiasa menerapkan pola hidup yang sehat agar dapat meminimalisir resiko terkena gastritis.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar meneliti faktor lain seperti pengetahuan dan konsumsi OAINS yang berhubungan dengan gejala gastritis di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Nina, & Solehudin. (2024). Hubungan Perilaku Konsumsi Kafein, Tingkat Kecemasan Dan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Di Smk Kesehatan Mulia Karya Husada Tahun 2023. *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(2), 141–156.
- Alfiansyah, V. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Dengan Kejadian Gastritis Lansia. *Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences*, 3(6), 1248–1253.
- Amanda, K. A., Firdausy, A. I., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.30829/Contagion.V3i2.9627>

- Angelica, Y. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.56338/Pjkm.V12i1.2451>
- Anggraeni, P., Rafiuddin, A. T., & Program, A. M. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Terjadinya Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Healthy Mandala Waluya*, 1(3), 220–229. <https://doi.org/10.54883/Jhmw.V1i3.129>
- Ardila, B. N., Dahlia, Y., Santosa, H., Wahyu, L., & Wijayanti, R. (2022). Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika*, 05(01), 22–29.
- Artini, B., Prasetyo, W., & Lestari, M. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stress Terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13–22.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Kota Kendari Dalam Angka 2024.
- Dinas Kesehatan Kota Kendari. (2021). Laporan Kesakitan Terbanyak Tahun 2021.
- Dinas Kesehatan Kota Kendari. (2022). Laporan Kesakitan Terbanyak Tahun 2022.
- Dinas Kesehatan Kota Kendari. (2024). Laporan Kesakitan Terbanyak Tahun 2024.
- Erpina, P., Nurfaizah, S., Hasmah, & Amiruddin, F. (2024). Analisis Kelengkapan Vaksinasi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas Cina Kecamatan Cina Kabupaten
- Bone. *Inhealth: Indonesian Health Journal*, 3(2), 140–152.
- Fajariyah, N., Argarini, D., & Chastiti, A. L. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Sma Negeri 93 Jakarta Timur. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 9(1), 13–14.
- Ganis, H. Y. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone , Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Smpk St. Ignatius Loyola. Universitas Nusa Cendana Kupang.
- Haniifah, D. A., Aisyah, & Nuraenah. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa/I Smk Nusantara 02 Kesehatan Di Tangerang Selatan. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(9), 3712–3722.
- Herlangga, A., & Iskandar, S. (2024). Analysis Of Factors Influencing Rubber Farmers ' Decisions To. *Societa*, 13(1), 16–24.
- Husen, A. (2023). Analisis Hubungan Faktor Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis. *Calvaria Medical Journal*, 1(2), 68–75. <https://doi.org/10.30742/Cmj.V1i2.26>
- Idacahyati, K., Nofianti, T., Aswa, G. A., & Nurfatwa, M. (2020). Hubungan Tingkat Kejadian Efek Samping Antiinflamasi Non Steroid Dengan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 6(2), 56. <https://doi.org/10.20473/Jfiki.V6i22019.56-61>
- Irwansyah, M. R. (2019). Faktor Risiko Gaya Hidup, Pengaruh Teman Sebaya Dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Obesitas Pada Murid Sd Negeri 12 Baruga Kota Kendari Tahun 2018. Kendari: Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Kawilarang, A. P. (2023). Perbandingan Pengecatan Hematoxylin & Eosin (H&E), Toluidine Blue, Dan Warthin-Starry Pada Helicobacter Pylori. *Jurnal Mikologi Klinikdan Penyakit Menular (Jmkpm)*, 2(2), 17–23.
- Laraswati, A., Azhary, M. Al, & Selvia, A. (2024). Nursing Analysis : Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al-Jawahir The Relationship Between Sleep Patterns And The Gastritis symptom In Students At The Al-Jawahir Islamic Boarding School , Ciputat , South Tangerang. *Nursing Analysis: Journal Of Nursing Research*, 4(1), 179–184.
- Latifah, R. A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 12(4), 927–934. <https://doi.org/10.33992/Jgk.V15i2.2021>
- Maharani, D., Ardiani, H., & Wibowo, P. A. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kecamatan Taman Kota Madiun. *Suryamedikajurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan masyarakat*, 15(2), 56–63.
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristiya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres Yang Paling Efektif Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat:Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.

- Jannah, M. B. M. S. (2022). Analisa Audit Sistem Informasi Barang Atau Jasa Menggunakan Cobit 5.0. *Klik: Kajian Ilmiah Informatika Dan Komputer*, 2(6), 242–250.
- Miftahussurur, M. (2021). *Buku Ajar Aspek Klinis Gastritis*. Surabaya, Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Mirawati, A., Apriliani, I., & Deswita, D. (2024). Gambaran Tingkat Stres Dan Pola Makan Pada Penderitagastritis Di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2024. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 2(1), 39–54.
- Montovani, G. K. R., Bawiling, N. S., & Salam, I. (2024). Hubungan Mengonsumsi Minuman Keras (Alkohol) Terhadap Resiko Nyeri Ulu Hati (Gerd) Pada Pemuda (Usia 19-25 Tahun) Di Kelurahan Maesa Unima Kecamatan Tondano Selatan. (*Jikma*) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 144–150.
- Musrah, A. S. (2022). Hubungan Frekuensi Makan, Konsumsi Kopi Dan Stres Terhadap Gejala Gastritis Di Wilayah Kerja Rt.21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 85–94. <https://doi.org/10.56338/Pjkm.V12i1.2475>
- Musyafra, N., Irawan, D., & Yusuf. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. *Public Health Journal*, 1(3), 1–14.
- Muttaqin, S. Z. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2), 126–132.
- Ningsi, S. A. (2024). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, Dan Stress Dengan Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabawo Tahun 2024. *Kendari: Fakultas Kesehatan Masyarakat*.
- Nolita, W., Isnaniar, & Nurmayanti. (2023). Pola Makan Mahasiswa Yang Mengalami Gastritis Di Fakultas Mipa Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 3(1), 1–15.
- Nugraheni, A. P. (2021). *Asuhan Keperawatan Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman*. Phd Thesis. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Nugroho, R. F., Widodo, T., Shinta, H. E., Yuliani, N. N. S., & S, R. A. A. H. S. P. (2024). Stres Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Coass Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya The Relationship Between Diet , Coffee Consumption And Stress Levels With The Incidence Of Gastritis In Students Coass Class Of 2022. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3), 125–130. <https://doi.org/10.37304/Barigas.V2i3.12092>
- Pangestu, M. F., Ayubana, S., & Utami, I. T. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 341–345.
- Pitaloka, L. A., Fachrin, S. A., & Hardi, I. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Makassar. *Window Of Public Health*, 5(6), 853–861.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/13889/10693>
- Puteri, A. D. (2021). Hubungan Makanan Dan Minuman Yang Bersifat Iritan Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Penyesawan Wilayah Kerja Puskesmas Kampar. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1–6.
- Putra, P. S. (2023). Gambaran Karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Stm(Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 75–81.
- Putri, A. N., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Man 1 Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 2(1), 10–14.
- Rahima, P., Irawan, E., Ningrum, T. P., Tania, M., & Hayati, S. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 11(2), 190–197.
- Sabiqah, Z. (2023). Hubungan Antara Lifestyle Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Tahun 2022. In *Repository.Uin-Alauddin.Ac.Id* (Vol. 13, Issue 1). Uin Alauddin Makassar.

- Saraswati, A. P., Garianto, E., & Mulyarjo. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Gejala Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd). *Comphi Journal: Community Medicine And Public Health Of Indonesia Journal*, 2(1), 177–184. <https://doi.org/10.37148/Comphijournal.V2i1.32>
- Shofah, W. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Mts. Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik. *Journal Of Public Health Science Research (Jphsr)*, 3(1), 1–10.
- Sholin, A., Nasution, A., Fitrah, A., Nazhira, N., & Syafitri, N. I. (2024). Periodisasi Masa Remaja Dan Ciri Khasnya ; Pubertas , Remaja Awal Dan Remaja Akhir 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 24–31. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.11277882%0aperiodisasi>
- Simbolon, P. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12–20.
- Sitompul, R. (2023). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1), 63–74. <https://doi.org/10.33024/Jpm.V5i1.8827>
- Soka, B. G. (2024). Sosialisai Pola Hidup Dan Pola Makan Yang Baik Untuk Mencegah Terjadinya Gastritis Pada Siswa Smk Ibrahimy 1 Di P2s2 Sukorejo. *Incidental: Journal Of Community Service And Empowerment*, 3(1), 13–21.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V17i4.9949>
- Suratinoyo, J. F. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Kopi Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja: Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(3), 2748–2756.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Emosi , Sosial Dan Agama) Dan Implikasinya Pada Pendidikan. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 5, 1956–1963.
- 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.
- Tania, M., Irawan, E., Anggraeni, D. E., & Afilia, N. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 11(2), 183–189.
- Trisnayanti, N. I. N. (2019). Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan gejala gastritis pada remaja di sma PGRI 4 Denpasar. *Skripsi*, 1–91.
- Waworuntu, E. T., Pangemanan, D., & Natalia, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Kopiwangker. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 29–37.
- Wulandari, R. H. (2022). Determinan yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi. *Jambi: Universitas Jambi*.
- Yuliarsih, E. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 17-25 Tahun (Studi Di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang).
- Yuniar, A. P. (2021). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Asera Kabupaten Konawe Utara Tahun 2021. *Universitas Halu Oleo*.
- Zefania, Lidia, K., Prisca, D. P., & Manafe, D. R. T. (2023). The Relationship Between Eating Frequency and Gastritis Symptoms in Nusa Cendana University Medical Education Study Program. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 11(2), 228–236. <https://doi.org/10.35508/cmj.v11i2.13900>