

HUBUNGAN STRES, KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN IRRITATIF DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UPN “VETERAN” JAKARTA

Karina Widya Sari

Abstrak

Gastritis merupakan kondisi terjadinya peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat dan umumnya sering terjadi pada usia produktif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres, kebiasaan konsumsi makanan dan minuman iritatif dengan gejala gastritis pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain studi *cross sectional*. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* yang melibatkan mahasiswa aktif Program Studi Gizi Program Sarjana angkatan 2020 sampai 2023, yaitu sebanyak 135 mahasiswa. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres dengan gejala gastritis ($p=0.015$), kebiasaan konsumsi kafein dengan gejala gastritis ($p=0.005$), kebiasaan konsumsi makanan dan minuman asam dengan gejala gastritis ($p=0.017$), dan kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan gejala gastritis ($p=0.002$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan berlemak dengan gejala gastritis ($p=0.101$). Peneliti berharap responden bisa meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan diri dan mampu mengelola stres serta mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang dapat memicu iritasi lambung.

Kata Kunci: Gastritis, Mahasiswa, Makanan & Minuman Iritatif, Stres

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS, IRRITATING FOOD
AND DRINK CONSUMPTION HABITS WITH GASTRITIS
SYMPTOMS IN NUTRITION STUDENTS AT UPN
“VETERAN” JAKARTA**

Karina Widya Sari

Abstract

Gastritis is a condition of inflammation of the gastric mucosa caused by an unhealthy lifestyle and the disease is generally common in productive age. The purpose of this study was to determine the relationship between stress, habits of consumption of irritative foods and beverages with gastritis symptoms in students of the UPN “Veteran” Jakarta nutrition study program. This study was an analytic observational study using a cross sectional study design. The sampling method used stratified random sampling technique involving active students of the nutrition study program from 2020 to 2023, namely 135 students. The results of bivariate analysis using the chi square test showed a significant relationship between stress with gastritis symptoms ($p=0.009$), caffeine consumption habits with gastritis symptoms ($p=0.005$), acid food and beverages consumption habits with gastritis symptoms ($p=0.017$), and spicy food consumption habits with gastritis symptoms ($p=0.002$). Meanwhile, there was no association between fatty food consumption habits and gastritis symptoms ($p=0.101$). Researchers hope that respondents can increase concern for their health and be able to manage stress and reduce the consumption of foods and drinks that can trigger gastric irritation.

Keywords: Gastritis, Irritant Food & Drinks, Stress, Students