



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

SKRIPSI

KARINA WIDYA SARI

2010714001

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

KARINA WIDYA SARI

2010714001

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Karina Widya Sari

NIM : 2010714001

Tanggal : 27 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Karina Widya Sari)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Karina Widya Sari
NIM : 2010714001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Stres, Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Iritatif dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 27 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(Karina Widya Sari)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Karina Widya Sari

NIM : 2010714001

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Stres, Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Iritatif dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH

Ketua Penguji



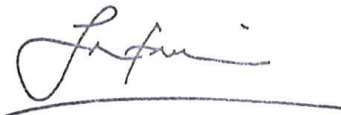
Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan FKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM

Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 27 Juni 2024

HUBUNGAN STRES, KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN IRITATIF 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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres, Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Iritatif dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta”. Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Gizi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM sebagai Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz.,M.Gizi selaku dosen pembimbing dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz.,MPH selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan waktu, bimbingan, kritik dan saran, serta motivasi yang sangat bermanfaat bagi penulis.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan secara materi dan mental, serta doa yang tidak ada putusnya. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman – teman yang senantiasa menemani, membantu, dan mendukung penulis selama masa perkuliahan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas kekurangan dan ketidaksempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak agar kedepannya dapat menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, 27 Juni 2024

Penulis

Karina Widya Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Mahasiswa	7
II.2 Gastritis.....	8
II.3 Stres	12
II.4 Makanan dan Minuman Iritatif.....	14
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu.....	19
II.6 Kerangka Teori	23
II.7 Kerangka Konsep	24
II.8 Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	25
III.2 Desain Penelitian	25
III.3 Populasi dan Sampel.....	25
III.4 Pengumpulan Data.....	29
III.5 Etik Penelitian.....	32
III.6 Definisi Operasional	33
III.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	36
III.8 Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
IV.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
IV.2. Analisis Univariat	40
IV.3. Analisis Bivariat	47
IV.4. Keterbatasan Penelitian	57

BAB V PENUTUP.....	58
V.1. Kesimpulan.....	58
V.2. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian Terdahulu	19
Tabel 2	Perhitungan Besar Sampel	27
Tabel 3	Jumlah Sampel Menurut Tingkatan.....	28
Tabel 4	Definisi Operasional.....	33
Tabel 5	Uji Validitas.....	36
Tabel 6	Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Responden	40
Tabel 8	Distribusi Kejadian Stres.....	41
Tabel 9	Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Iritatif.....	43
Tabel 10	Distribusi Gejala Gastritis	46
Tabel 11	Hubungan Stres dengan Gejala Gastritis.....	47
Tabel 12	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kafein dengan Gejala Gastritis.....	49
Tabel 13	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Asam	50
Tabel 14	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas dengan Gejala Gastritis	52
Tabel 15	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak dengan Gejala Gastritis.....	53
Tabel 16	Hubungan Kebiasaan Konsumsi Double Impact Food dengan Gejala Gastritis.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	23
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian	24
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	31
Gambar 4 Lokasi Penelitian	39
Gambar 5 Grafik Kebiasaan Konsumsi Makanan dan Minuman Iritatif	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 2	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	Naskah Penjelasan/PSP
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 9	Analisis Univariat
Lampiran 10	Analisis Bivariat
Lampiran 11	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 12	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 13	Hasil <i>Turnitin</i>