

## **HUBUNGAN ANTARA ANSIETAS DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

**Neni Kurnia Hastari\*, Triyana Harlia Putri, Fitri Fujiana**

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Jln Profesor Dokter Haji Hadari Nawawi, Pontianak Tenggara, Bansir Laut, Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78115, Indonesia

\*[nenikurniahastari12@gmail.com](mailto:nenikurniahastari12@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Selama masa pandemi Covid-19 banyak aspek kehidupan yang berubah, salah satunya adalah aspek pendidikan dimana pembelajaran luring menjadi daring. Beberapa penyakit yang sering terjadi pada mahasiswa selama masa pandemi covid-19 salah satunya adalah gastritis. Faktor yang menjadi penyebab gastritis adalah pola makan yang tidak baik dan ansietas selama masa pandemi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara ansietas dan pola makan dengan kejadian gastritis selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 178 responden, pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar menggunakan google form. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square. Berdasarkan hasil chi square menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara ansietas dan gastritis  $p$  value = 0,000 dan nilai signifikansi antara pola makan dengan kejadian gastritis  $p$  value = 0,036. Kesimpulannya terdapat hubungan antara ansietas dan pola makan dengan kejadian gastritis selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Kata kunci: ansietas; covid-19; gastritis mahasiswa keperawatan; pola makan

### ***RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND DIETARY HABIT WITH THE EVENT OF GASTRITIS DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

#### **ABSTRACT**

*During the Covid-19 pandemic, many aspects of life have changed, one of which is the education aspect where offline learning becomes online. Some of the diseases that often occur in students during the Covid-19 pandemic, one of which is gastritis. The factors that cause gastritis are poor diet and anxiety during the pandemic. This study aims to determine the relationship between anxiety and eating patterns with the incidence of gastritis during the Covid-19 pandemic in nursing students at the Faculty of Medicine, Tanjungpura University. Quantitative research with a cross sectional approach. The sampling technique used is purposive sampling with a total sample of 178 respondents, data collection using questionnaires distributed using google form. The statistical test used in this study is the Chi Square test. Based on the results of chi square shows that the significance value between anxiety and gastritis  $p$  value = 0.000 and the significance value between diet and the incidence of gastritis  $p$  value = 0.036. There is a relationship between anxiety and diet with the incidence of gastritis during the Covid-19 pandemic in Nursing students, Faculty of Medicine, Tanjungpura University.*

*Keywords: anxiety; covid-19; dietary habit; gastritis; nursing students.*

#### **PENDAHULUAN**

Prevalensi pandemi Covid-19 terus meningkat diberbagai belahan dunia. Menurut (WHO,2021) kasus terinfeksi Covid-19sebanyak 33 juta orang dengan total kematian yaitu sebanyak 980.000 jiwa dari laporan secara global. Jumlah Covid-19 per bulan Juli 2020 tedata 13.224.909 kasus yang ditemukan di 215 negara dengan total kematian sebanyak 574.903 jiwa (WHO,2020). Prevalensi Covid-19 di negara Indonesia juga cukup tinggi. Di Indonesia

sendiri terdapat jumlah kasus 1.657.035 yang terkonfirmasi positif Covid-19 dengan jumlah 45.116 kasus jiwa yang meninggal dunia (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Hal ini membuat pandemi Covid-19 menjadi wabah yang mengkhawatirkan dengan jumlah kasus yang tinggi.

Pandemi Covid-19 cukup berdampak terhadap aspek kehidupan. Masyarakat diharuskan untuk melakukan isolasi sosial seperti karantina dan tetap berada di rumah bahkan penutupan terhadap instansi pendidikan. Penutupan terhadap instansi pendidikan mengakibatkan sistem belajar dan pembelajaran yang biasa dilakukan dengan tatap muka, kini harus beralih dengan sistem daring atau online. Dengan adanya perubahan ini situasi ini memberikan dampak bagi kelompok usia dewasa muda seperti anak sekolah dan mahasiswa (Cao et al., 2020).

Selama pembelajaran daring/online dosen memberikan tugas yang banyak dibandingkan pembelajaran yang dilakukan di kelas. Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada sebanyak 47% responden setuju bahwa dosen yang memberikan tugas yang banyak kepada mahasiswa, hal ini memberikan dampak negatif bagi mahasiswa seperti adanya gangguan kesehatan mental karena banyaknya tuntutan beban akademik selama pembelajaran daring/online (Kusnadi & Yundari, 2020). Hal tersebut membuat mahasiswa menjadi kelompok yang rentan akan terkena berbagai penyakit.

Salah satu penyakit yang sering terjadi kepada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 yaitu gastritis. Hal ini didukung dengan adanya penelitian yang telah dilakukan oleh (Sitompul et al., 2021) dimana dari 91 responden terdapat 80,2% atau sebanyak 73 mahasiswa mengalami gastritis dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Sedangkan menurut pandangan dokter spesialis penyakit dalam dari FKUI\_RSCM Kencana mengatakan bahwa jumlah pasien yang berobat dengan keluhan masalah seperti gastritis sampai GERD mengalami peningkatan selama pandemi Covid-19 (InfoSehat FKUI, 2021). Gastritis merupakan penyakit yang terjadi akibat meningkatnya produksi asam lambung (Nurarif & Kusuma, 2015). Beberapa faktor risiko akibat terjadinya gastritis yaitu pola makan yang tidak teratur, memiliki kebiasaan merokok, minum kopi, mengonsumsi alkohol, faktor usia, dan stress (Ardiansyah M, 2012). Menurut (Huzaifah, 2017) risiko gastritis lebih sering terjadi karena pola makan yang kurang teratur, faktor psikis seperti kecemasan hingga stress dan faktor usia.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi di Kalimantan Barat menunjukkan kecemasan yang terjadi terhadap mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 dari 663 responden adalah mulai dari tingkat kecemasan level ringan sebanyak 43,0% dengan jumlah 285 mahasiswa hingga level sedang sebanyak 22,2% dengan jumlah 147 mahasiswa mayoritas dari gejala yang dirasakan mahasiswa yaitu merasakan gugup, cemas dan gelisah setiap harinya (Putri & Priyono, 2021). Faktor yang paling mempengaruhi terjadinya gastritis salah satunya adalah pola makan. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan oleh (Romanda, Elvanda Vandina, 2019) terdapat nilai koefisien korelasi tertinggi yaitu pola makan dengan kejadian gastritis.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada 15 mahasiswa fakultas kedokteran dengan kuesioner, hasil dari kuesioner gastritis ditemukan ada 60% mahasiswa atau 9 dari 15 mahasiswa mengalami gejala gastritis dan kuesioner pola makan didapatkan hasil mahasiswa memiliki pola makan yang kurang sehat seperti suka mengonsumsi makanan-makanan pedas, minum kopi. Mahasiswa juga mengalami ansietas sebanyak 10 orang dengan ansietas ringan sebanyak 5 orang dan ansietas sedang sebanyak 5 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ansietas dan pola makan terhadap kejadian gastritis selama

masa pandemi Covid-19 terhadap Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan adalah *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan. Jumlah populasi dalam penelitian ini didapat adalah 320 mahasiswa. Sampel penelitian ini setelah dihitung dengan rumus *Slovin* didapatkan sampel 178 mahasiswa dengan kriteria inklusi yaitu Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang masih aktif kuliah angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021.

Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji validitas dan uji reabilitas lagi dikarenakan kuesioner yang digunakan diangkat dari peneliti sebelumnya dan telah diuji validitas. Kuesioner ini telah di uji validasi oleh Renzi Avionita pada tahun 2016, didapatkan hasil uji validitas untuk kuesioner gastritis diperoleh r hitung 0,355. Dari penelitian yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa kuesioner gastritis telah terukti valid dan hasil uji reabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* jika didapatkan nilai *alpha cronbach* > 0,6 maka dikatakan reliabel. Hasil uji reabilitas pada pertanyaan gastritis dengan jumlah soal 10 pertanyaan didapatkan nilai *alpha cronbach* 0,729. Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kuesioner telah terukti layak untuk digunakan atau sudah reliabel (Restiana, 2019).

Pada kuesioner ansietas HARS tidak diprlukan uji validasi dan uji reabilitas dikarenakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) yang sudah sudah berstandar secara internasional dan telah dipublikasikan sehingga sudah baku. *Hamilton Rating Scale for Anxiety* telah diuji untuk reabilitas dan validitas dengan hasil *cronbach's Alpha* sebesar 0,793 dan terbukti reliabel dengan hasil > 0,6 (Kautsar, 2015). Kuesioner pola makan yang sudah dilakukan uji oleh Renzi Anovita pada tahun 2016. Hasil uji validitas untuk kuesioner pola makan diperoleh dari r hitung 0,571-0,895 item pertanyaan valid jika r hitung lebih besar dari t tabel pada n=20 yaitu 0,444 dengan demikian kuesioner pola makan dinyatakan valid. Sedangkan hasil untuk uji reliabilitas dilihat dari nilai *cronbach alpha* 0,956 sehingga dikatakan reliabel dan sudah terbukti layak untuk digunakan (Restiana, 2019). Penelitian ini dimulai sejak Januari 2022 dan selesai pada Juni 2022 dengan alokasi pengumpulan data 25 April 2022 sampai 14 Mei 2022 yang dilakukan secara *online* melalui Google form dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan menggunakan whatsapp group. Peneliti memperoleh surat keterangan lolos kaji etik (*ethical clearance*) oleh Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, dengan nomor etik 2771/UN22.9/PG/2022. Analisis data bivariat menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	f	%
18	23	12,9
19	34	19,1
20	42	23,6
21	54	30,3
22	21	11,8
23	4	2,2

Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, segaian besar responden berjenis kelamin perempuan 149 orang (83,7%).

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan iJenis iKelamin

Jenis ikelamin	f	%
Laki-laki	29	16,3
Perempuan	149	83,7

Tabel 2 usia responden diatas, dapat diketahui bahwa karakteristik responden mayoritas berumur 21 tahun yaitu sebanyak 54 orang (30,3%).

Tabel 3.  
 Distribusi Frekuensi Gastritis Selama Masa Pandemi Covid-19

Gastritis	f	%
Tidak gastritis	120	67,4
Gastritis	58	32,6

Tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden yang menunjukkan gastritis selama masa pandemi Covid-19 sebanyak 58 orang (32,6%), sedangkan yang tidak mengalami gastritis sebanyak 120 orang (67,4%).

Tabel 4.  
 Distribusi Frekuensi Ansietas Selama Masa Pandemi Covid-19

Ansietas	f	%
Tidak iada iansietas	111	64,4
Ansietas ringan	45	25,3
Ansietas sedang	13	7,3
Ansietas berat	8	4,5
Ansietas berat sekali	1	0,6

Tabel 4 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi terbanyak adalah responden yang menunjukkan tidak ada ansietas yaitu 64,4% atau sebanyak 111 orang.

Tabel 5.  
 Distribusi Frekuensi Pola Makan Selama Masa Pandemi Covid-19

Pola imakan	f	%
Pola makan baik	113	63,5
Pola makan tidak baik	65	36,5

Tabel 5 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden terbanyak berdasarkan pola makan adalah pola makan baik sebanyak 113 orang responden (63,5%).

Tabel 6.  
 Hubungan Ansietas dengan Kejadian Gastritis selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan

Ansietas	Kejadian iGastritis				Total		<i>P-value</i>
	Gastritis		Tidak iGastritis		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak ada ansietas	24	21,6	87	78,4	111	100	0.000
Ansietas ringan-sedang	30	51,7	28	48,3	58	100	
Ansietas berat-berat sekali	4	44,4	5	55,6	9	100	

Tabel 6 hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara ansietas dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura selama masa pandemi Covid-19.

Tabel 7.  
 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Keperawatan

Pola imakan	Kejadian igastritis				Total		P- value
	Gastritis		Tidak igastritis		f	%	
	f	%	f	%			
Baik	30	26,5%	83	73,2%	113	100%	0,036
Tidak ibaik	28	43,1%	37	56,9%	65	100%	

Tabel 7 hasil uji statistik setelah dilakukan uji *chi square* didapat nilai p sebesar 0,036 sehingga nilai  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura selama masa pandemi Covid-19.

## PEMBAHASAN

Gastritis atau maag terjadi karena produksi asam lambung berlebih yang menyebabkan iritasi pada dinding mukosa lambung (Syamsuddin, et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan terdapat responden yang menderita gastritis. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami gejala seperti merasa terbakar di lambung, nafsu makan menurun, nyeri ulu hati, mual dan muntah, perut sering kembung dan sering bersendawa. Hal ini didukung dengan teori yang menyebutkan bahwa tanda dan gejala penderita gastritis adalah sering bersendawa, tenggorokan panas, mual, perut terasa diremas-remas, muntah, tidak nafsu makan, sering keluar keringat dingin, lambung terasa penuh, penurunan berat badan, perut bagian atas tidak terasa nyaman (Widjadja, 2015).

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin terhadap mahasiswa didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Dilihat dari jenis kelamin, gastritis sering dialami oleh perempuan. Hasil penelitian Tussakinah *et al.* (2018) banyak ditemukan yang mengalami gastritis berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2013) yang mengatakan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak yang menderita gastritis dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih sering mengonsumsi makanan dan minuman iritatif, puasa panjang, terlambat makan dan stress. Hal tersebut dapat terjadi oleh banyak faktor seperti aktifitas yang padat, kurangnya kepedulian terhadap makanan yang sehat (Sebayang, 2012).

Gastritis bisa menyerang berbagai kalangan usia, namun dari beberapa penelitian menyatakan bahwa gastritis sering menyerang usia produktif (Shalahuddin, 2018). Pertanyaan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aldelina (2019) bahwa remaja yang paling sering menderita gastritis adalah remaja dengan usia 19-20 tahun, yang mana pada usia tersebut sebagian besar remaja merupakan seorang mahasiswa yang memasuki dunia perkuliahan. Pernyataan ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bahwa persentase terbanyak responden mengalami gastritis (Futriani et al., 2020).

Ansietas merupakan suatu respon stress yang sudah menimbulkan gejala. Pada penelitian ini mayoritas responden menunjukkan gejala psikologis seperti perasaan cemas, gangguan tidur dan gangguan kecerdasan seperti sukar konsentrasi dan daya ingat buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gozali & Widiarta (2021) mengatakan bahwa mahasiswa selama pandemi Covid-19 mengalami gejala psikologis seperti perasaan cemas, cemas dalam kategori ini adalah cemas ringan. Kecemasan merupakan awal mula dari munculnya efek-efek psikosomatik lainnya seperti ketegangan, ketakutan, gangguan tidur (Savitsky et al., 2020).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya ansietas pada mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Stuart, 2013). Masa pandemi Covid-19 memberikan perubahan psikologis pada dunia pendidikan salah satunya di Indonesia, sistem pembelajaran yang seharusnya luring menjadi daring. Selain harus dapat menyesuaikan diri dengan sistem yang baru, kondisi ini juga penuh dengan keadaan membuat adanya tekanan psikologis seperti berita-berita terkait kasus pandemi ini dan tugas yang diberikan oleh dosen yang membuat mahasiswa lebih rentan terkena ansietas (Gozali & Widiarta, 2021). Penelitian sebelumnya mengungkapkan penyebab utama ansietas yang dirasakan termasuk kendala keuangan, pengajaran online jarak jauh dan ketidakpastian tentang masa depan berkaitan dengan akademik dan karir (Sundarasen et al., 2020).

Pada analisis kuesioner ditemukan responden mengalami ansietas berat dengan gejala ketakutan sangat berat yang dialami responden seperti ketakutan pada saat gelap, bertemu orang asing, ditinggal sendirian, ketakutan pada binatang besar, dan keramaian lalu lintas maupun kerumunan orang banyak sangat berat. Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa kebanyakan mahasiswa cenderung merasa lebih takut karena banyak dari mereka tinggal jauh dari keluarga, selama masa pandemi mahasiswa dituntut untuk tetap sehat serta dapat memenuhi kebutuhan selama mereka selama masa pandemi (Rodríguez-Hidalgo et al., 2020).

Pandemi covid-19 banyak menimbulkan dampak khususnya pada mahasiswa, penyebaran virus yang sangat cepat, meningkatnya jumlah kematian, ketidakpercayaan terhadap system kesehatan. Hal tersebut menjadi penyebab bahwa mahasiswa mengalami ketakutan akan Covid-19. Ketakutan yang terjadi merupakan faktor yang mempengaruhi depresi, dan efek ketakutan ini terhadap depresi dapat diperburuk dengan adanya kecemasan (Rodríguez-Hidalgo et al., 2020). Faktor lain yang memengaruhi tingkat ansietas diantaranya faktor usia. Pada usia 20 tahun rentan terkena ansietas. Hal ini sejalan dengan teori (Pieter, H.Z. & Lubis, 2010) dimana pada usia dewasa penyesuaian diri tergolong lebih radikal dan peran dalam kehidupan berubah-ubah, disertai perubahan fisik yang dapat mengganggu homeostatis fisik, ketegangan emosional dan stres.

Hasil penelitian ini menunjukan pola makan pada mahasiswa secara keseluruhan menunjukan paling banyak berada dalam persentase pola makan baik. Mahasiswa terutama mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan golongan yang berbeda dari kelompok masyarakat pada umumnya, hal ini karena mereka mempunyai pengetahuan yang relatif lebih banyak mengenai pola makan dan gizi. Hal ini didukung dengan penelitian pola makan dan status gizi yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran mendapatkan hasil bahwa lebih banyak responden dengan pola makan yang benar (Husnah, 2012). Penelitian sebelumnya mengatakan aktivitas fisik dan pola makan menunjukan bahwa kebanyakan pola makan responden baik, karena takut akan kegemukan maka banyak yang mengatur pola makan (Nugroho et al., 2016).

Berdasarkan hasil analisa bivariat ditemukan bahwa adanya hubungan antara ansietas dengan kejadian gastritis. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitompul (2021) dimana terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis selama 1 bulan terakhir pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sari dalam Rista (2012) yang mengatakan bahwa stress dapat menyebabkan gastritis karena sistem persyarafan di otak menyebabkan terjadinya perubahan hormonal yang berhubungan dengan lambung akan merangsang sel dilambung memproduksi asam yang berlebih, sehingga jika seseorang mengalami stress bisa muncul kelainan dalam lambungnya.

Kecemasan atau ansietas yang berlebih, khawatir dan takut berhubungan dengan kenaikan asam lambung yang dapat memicu terjadinya gangguan pencernaan. Ansietas dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung dan gerakan persistaltik lambung, serta juga akan mendorong gesekan antara makanan dan dinding lambung bertambah kuat (Budiyanti, 2021). Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress dan ansietas, seperti pada keadaan beban kerja berat atau tugas-tugas kuliah atau panik berlebih (Uwa *et al.*, 2019). Saat kita mengalami sebuah keadaan yang tidak sesuai dengan kemampuan sendiri untuk mengatasinya juga dapat menyebabkan ansietas (Budiyanti, 2021).

Sebagian besar mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang mengalami kejadian gastritis dikarenakan responden sering makan tidak tepat waktu dan mengabaikan waktu makan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawey (2014) mengatakan bahwa mahasiswa sering kali mengabaikan kebiasaan makan yang baik dan tidak melakukan pencegahan gastritis sebagai upaya menghindari terjadinya penyakit gastritis yang dibuktikan dengan mahasiswa tidak makan tepat waktu, sering mengonsumsi makanan pedas, asam dan mengonsumsi minuman bersoda, kopi dan minuman beralkohol.

Faktor penyebab kejadian gastritis terbanyak yaitu responden yang mengalami kebiasaan makan tidak teratur. Hal ini didukung dengan teori yang mengatakan bahwa makan yang tidak teratur berkaitan dengan waktu makan setiap hari. Secara ilmiah makanan akan diolah didalam tubuh melalui organ pencernaan manusia mulai dari mulut sampai usus halus. Lambung manusia rata-rata akan kosong kisaran 3-4 jam setelah makan, sehingga jadwal makan yang baik akan menyesuaikan dengan kosongnya lambung (Okviani, 2011).

Makan yang tidak teratur akan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit karena terjadinya ketidakseimbangan dalam tubuh yang berhubungan dengan waktu makan. Biasanya, perut manusia akan berada dalam kondisi yang terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Keadaan ini akan menyebabkan kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu (Hidayah, 2012).

Pendapat diatas didukung dengan hasil penelitian mengenai faktor pemicu kejadian gastritis terbanyak adalah responden yang mengalami kebiasaan makan tidak teratur, kebiasaan makan ini sendiri seperti waktu makan yang tidak teratur, serta terlalu banyak makan makanan yang pedas dan asam, yang artinya terdapat hubungan antara kebiasaan makan tidak teratur dengan kejadian gastritis dengan resiko 7 kali lebih dibanding dengan yang memiliki kebiasaan makan teratur (Marthalena *et al.*, 2021). Memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan pedas akan menyebabkan terjadinya gastritis. Pada mahasiwa keperawatan Universitas Tanjungpura didapatkan bahwa banyak responden sering mengonsumsi makanan pedas. Data ini didukung dengan penelitian Marthalena *et al.*, (2021) yang mengatakan bahwa terdapat adanya

hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dengan kejadian gastritis dengan resiko 9 kali pada responden yang sering mengalami kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas secara berlebihan. Memiliki kebiasaan makan yang baik, seperti makan tepat waktu dan membiasakan pola makan yang baik akan menjauhkan seseorang dari penyakit gastritis. Hal ini dibuktikan pada penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa responden dengan jenis makan berisiko akan lebih banyak menderita gastritis dibandingkan dengan responden yang tidak mengonsumsi jenis makanan yang tidak berisiko (Angkow et al., 2018).

Sebagian banyak mahasiswa sering mengonsumsi makanan instan atau makanan siap saji dan lebih sering ngemil dari pada makan nasi. Penelitian yang sejalan dengan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Marthalena *et al.*, (2021) yang mengatakan bahwa responden dengan persentase terbanyak adalah mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan siap saji seperti mie instan, hal ini dikarenakan pada usia yang masih muda, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti mengonsumsi makanan pedas, asam, makanan siap saji, minuman bersoda, melewatkan waktu makan karena sibuk, dan terdapat hubungan antara sering mengonsumsi makanan siap saji dengan kejadian gastritis dengan resiko 8 kali pada responden yang sering mengonsumsi makanan siap saji dengan yang tidak (Siska, 2017).

Makanan instan yang paling sering di konsumsi adalah mie instan. Kebanyakan orang beranggapan bahwa mie instan adalah makanan yang praktis, mudah penyajiannya dan murah tetapi mie instan terdapat berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Wulandari, 2015). Kelemahan dari konsumsi mie instan adalah kandungan natriumnya yang tinggi. Natrium yang terkandung dalam mie instan berasal dari garam (NaCl) dan bahan pengembangnya adalah natrium tripolifosfat mencapai 1,05% dari bobot total mie pertakaran saji. Natrium memiliki efek yang kurang menguntungkan bagi penderita gastritis karena kandungan natrium tinggi dapat menetralkan lambung, sehingga lambung akan mensekresi asam yang lebih banyak untuk mencerna makanan. Keadaan asam lambung tinggi akan berakibat pada pengikisan dinding lambung yang menyebabkan rasa perih (Ningsih, 2017).

Berdasarkan hasil analisa tabel silang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis menunjukkan bahwa pola makan yang tidak baik dapat mengakibatkan gastritis. Dari hasil uji statistik di dapat kan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Data ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Zainuridda (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Penelitian lainnya juga mengatakan adanya hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis (Sitompul, 2021). Tussakinah (2018) menyebutkan penyebab terjadinya gastritis adalah disebabkan karena ketidakmampuan lambung dalam mencerna makanan (indigesti), produksi asam lambung yang berlebihan, konsumsi makanan yang dapat menyebabkan munculnya gastritis, waktu makan yang tidak teratur dan porsi makan yang berlebihan.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini yaitu mahasiswa keperawatan sebagian besar berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan dan didapatkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 sebagian besar mahasiswa merasakan tingkat ansietas dalam kategori ringan sampai sedang, pola makan baik dan tidak mengalami gastritis. Terdapat adanya hubungan antara ansietas dan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura selama masa pandemi Covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldelina, H. (2019). Evaluasi Pola Makan sebagai Upaya Pengurangan Kambuh pada Penderita Gastritis Usia Remaja. *INA-Rxiv. June, 25*.
- Antu, A. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Gastritis di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bonebolango. *Skripsi, 1(841414114)*
- Ardiansyah M. (2012). *Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Budiyanti, Y., Maidartati, & Ningrum, T. P. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan BSI, 9(1)*, 115–120.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*(March), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Departemen Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. In *Depkes RI*.
- Futriani, E. S., Tridiyawati, F., & Putri, D. M. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat II Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Antara Keperawatan, 3(1)*, 5–8. <https://www.ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antaraperawat/article/view/173>
- Gozali, W., & Widiarta, M. B. O. (2021). Ansietas Dan Prestasi Mahasiswa D3 Kebidanan Pada Program PKL Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(3)*, 599–610.
- Hidayah, A. (2012). *Kesalahan- kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan. Buku Biru. Jogjakarta*.
- Huzaifah, Z. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Healthy-Mu Journal, 1(1)*, 28. <https://doi.org/10.35747/hmj.v1i1.62>
- InfoSehat FKUI. (2021). *Kenapa Penyakit Asam Lambung GERD Muncul saat Pandemi?* <https://fk.ui.ac.id/infosehat/kenapa-penyakit-asam-lambung-gerd-muncul-saat-pandemi-ini-kata-dekan-fkui/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Kemendes RI*. <https://www.kemkes.go.id/>
- Kusnadi, E., & Yundari, D. T. (2020). Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cisirupan. *Jurnal Medika Cendikia, 7(1)*, 1–7. <http://www.jurnalskhg.ac.id/index.php/medika/article/view/128>
- Marthalena, Y., Yunitasari, E., Nurzanah, E., & Komalasari. (2021). Penyuluhan kesehatan mengenai penyakit gastritis di desa Batang Harjo Kecamatan Batang Hari Kabupaten Lampung Timur. *JOURNAL OF Public Health Concerns, 1(1)*, 49–58. <http://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc/article/view/55>
- Ningsih, T. W. (2017). the Correlation Between Knowledge and the Frequence. *Publication Manuscript*, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Muh.

- Okviani, W. (2011). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program A Fikes. Jakarta: UPN Veteran. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah Vol, 3*.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). Pengantar Psikologi dalam Keperawatan, Cetakan 1. Jakarta: Prenada Media.
- Putri, T. H., & Priyono, D. (2021). Kecemasan pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), 771–778. [103.97.100.145/index.php/JKJ/article/view/8464](https://doi.org/10.1039.100.145/index.php/JKJ/article/view/8464)
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I., & Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A Predictive Model for Depression. *Frontiers in Psychology*, 11, 591797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Romanda, Elvanda Vandina. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Thesis*.
- Savitsky, B., Findling, Y., Erel, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102809. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybcp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.
- Sitompul, R., Sri, I., & Wulandari, M. (2021). Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9, 258–265.
- Stuart, G. W. (2013). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Jakarta. EGC.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of covid-19 and lockdown among university students in malaysia: Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Syamsuddin, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2018). Hubungan Antara Gastritis, Stres, dan Dukungan Suami Pasien dengan Sindrom Hiperemesis Gravidarum di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 2(2), 102–107. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v2i2.136>
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217.