

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN GANGGUAN LAMBUNG PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Hilman Adam^{1*}, Ilke Silmawati Lahamu², Bernabas Harold Ralph Kairupan³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi^{1,2,3}

*Corresponding Author : ilkesilmawatilahamu30@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan lambung adalah kondisi medis yang mempengaruhi fungsi atau struktur lambung, organ yang terletak di bagian atas perut dan berfungsi mencerna makanan. Gangguan ini dapat melibatkan peradangan, luka, atau perubahan struktural lainnya. Biasanya gangguan pada lambung dialami oleh orang-orang yang berpola makan yang tidak teratur serta sering mengonsumsi makanan yang menstimulus produksi asam lambung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Jenis penelitian yang diterapkan yaitu penelitian kuantitatif melalui metode survei analitik dan pendekatan *cross sectional study*. Sampel berjumlah 402 mahasiswa FKM Unsrat Manado angkatan 2022 & 2023 yang berada pada tingkatan semester V & III. Uji statistik mempergunakan Uji *Chi Square* dipenelitian ini. Temuan penelitian melalui uji *chi square* diperoleh *p-value* 0,000 dengan tingkat signifikan 0,05. Apabila $p < 0,05$, hal ini memperlihatkan bahwasanya H_0 tidak diterima serta H_a tidak ditolak, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan antara pola makan dengan gangguan lambung. Dari temuan ini bisa disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Berdasarkan penelitian tersebut diharapkan pola makan pada mahasiswa dapat ditingkatkan dan diperbaiki agar prevalensi gangguan lambung dapat ditekan.

Kata kunci : gangguan lambung, mahasiswa, pola makan

ABSTRACT

*Gastric disorders are medical conditions that affect the function or structure of the stomach, an organ located in the upper abdomen responsible for digesting food. These disorders may involve inflammation, ulcers, or other structural changes. Gastric problems are commonly experienced by individuals with irregular eating patterns and frequent consumption of foods that stimulate gastric acid production. The objective of this study is to identify the relationship between dietary patterns and gastric disorders among students of the Faculty of Public Health at Sam Ratulangi University, Manado. This research employs a quantitative design using an analytical survey method with a cross-sectional study approach. The sample consists of 402 students from the 2022 and 2023 cohorts of the Faculty of Public Health who are currently in their fifth and third semesters. Statistical analysis in this study was conducted using the Chi-Square test. The research findings, based on the Chi-Square test, showed a *p-value* of 0.000 with a significance level of 0.05. Since $p < 0.05$, this indicates that the null hypothesis H_0 is rejected and the alternative hypothesis H_a is accepted, suggesting a significant relationship between dietary patterns and gastric disorders. It can be concluded that there is a correlation between dietary patterns and gastric disorders among students of the Faculty of Public Health at Sam Ratulangi University, Manado. Based on these findings, it is recommended that students improve and maintain healthy dietary habits in order to reduce the prevalence of gastric disorders.*

Keywords : gastric disorders, students, dietary patterns

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit yang sering dikhawatirkan oleh banyak orang adalah gangguan lambung. Hal ini dikarenakan rasa tidak nyaman di lambung dapat menyebabkan gangguan

nafsu makan, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi kesehatan lainnya seperti gizi yang tidak terpenuhi. Individu yang sering mengonsumsi makanan yang bisa menstimulus peningkatan produksi asam lambung serta memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur lebih mungkin menderita gangguan lambung. Ada beberapa gangguan pada lambung yang perlu diwaspadai, seperti GERD dan dispepsia. Penyakit sistem pencernaan manusia yang dikenal dengan *gastroesophageal reflux disease* (GERD) dapat mengakibatkan asam lambung dan isinya naik kembali ke kerongkongan (Kementerian Kesehatan, 2023).

Menurut Dewi (2017), dispepsia merupakan sekumpulan gejala yang meliputi sendawa, rasa terbakar yang menjalar ke dada, mual, muntah, kembung, serta rasa ketidaknyamanan atau nyeri di ulu hati. Diperkirakan sekitar 20% dari populasi dunia menderita penyakit *gastroesophageal reflux disease* (GERD). Menurut data *Global Burden of Diseases* (GBD), terdapat sekitar 783,95 juta kasus penyakit GERD di seluruh dunia pada tahun 2019. Data GERD memiliki prevalensi lebih rendah di Asia dibandingkan di Negara Eropa dan Amerika Serikat. Meskipun saat ini belum tersedia data epidemiologi yang pasti tentang prevalensi kasus GERD di Indonesia, namun penyakit ini dapat tergolong tinggi di Indonesia (Royani dkk., 2024). Timur (2024) juga melaporkan peningkatan kasus GERD di kalangan remaja dan dewasa muda akibat pola makan dan gaya hidup tidak sehat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 15–30% orang di seluruh dunia menderita dispepsia setiap tahun. Dalam hal jumlah orang yang menderita dispepsia, Indonesia berada di urutan ketiga, setelah AS dan Inggris. Antara 40 dan 50 persen orang Indonesia menderita dispepsia, yang merupakan salah satu dari 10 penyakit teratas di negara ini (Putri dkk., 2022).

Menurut data profil kesehatan Kota Manado, Provinsi Sulawesi Utara tahun 2019, sindrom dispepsia menduduki peringkat ke-35 penyebab kematian sebesar 0,6% dan peringkat ke-15 dari 50 penyakit penyebab rawat inap paling banyak di Indonesia, dengan proporsi sebesar 1,3%. Menurut data profil Kesehatan di Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara tahun 2019, sindrom dispepsia menduduki peringkat ke-15 dalam daftar 50 penyakit dengan jumlah pasien rawat inap paling banyak di Indonesia, dengan proporsi sebesar 1,3%. Penyakit ini juga berada di urutan ke-35 sebagai penyebab kematian dengan angka 0,6%. Menurut profil kesehatan Kota Manado tahun 2017, sindrom dispepsia tercatat sebagai 1 dari 10 penyakit paling banyak yang diderita pasien rawat jalan di Puskesmas selama lima tahun terakhir, yakni sebanyak 3.632 kasus (Timah, 2021). Didapatkan hasil sebanyak 66,9% peserta mengalami dispepsia dalam sebuah penelitian terhadap mahasiswa Stikes Graha Medika Kotamobagu di Sulawesi Utara (Akbar, 2020).

FKM Unsrat Manado belum memiliki kantin, sehingga kurangnya akses ke kantin di dalam fakultas ini menjadi kendala bagi mahasiswa, terutama saat jam istirahat yang singkat yang menyebabkan mahasiswa seringkali melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan sembarangan di luar kampus. Mahasiswa seringkali melakukan kebiasaan ini, yang pada akhirnya menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mereka, khususnya menyebabkan gangguan pada lambung (Wau dkk., 2018). Selain menimbulkan kesulitan sosial dan finansial bagi para mahasiswa tersebut, dampak negatif dari gangguan lambung dapat sangat mengganggu kualitas hidup mereka dan mengganggu atau bahkan menghambat aktivitas seperti perkuliahan karena timbulnya keluhan nyeri ulu hati yang hebat, muntah, pusing, lesu, dan penurunan selera makan (Miftahussurur dkk., 2021). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan lambung akibat pola hidup yang kurang sehat. Pola makan tidak teratur serta konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda merupakan pemicu utama gangguan dispepsia dan gastritis (Ulfa dkk., 2021). Selain itu, frekuensi makan yang jarang dan asupan tinggi kafein memperburuk gejala yang dirasakan oleh mahasiswa (Kefi dkk., 2022).

Masyarakat usia produktif seperti mahasiswa sering kali memiliki kebiasaan makan yang buruk, seperti mengonsumsi kopi, minuman bersoda, dan *fast food*, kebiasaan makan hingga

kekenyangan, makan tidak teratur atau melewatkan waktu makan, serta membeli jajanan sembarangan tanpa mempertimbangkan nilai gizi dan kebersihan makanan (Hoesny & Nurcahaya, 2019). Pola makan yang tidak sehat semakin umum dikalangan mahasiswa, terutama di Fakultas Kesehatan Masyarakat. Gangguan lambung, seperti GERD dan dispepsia, dapat berdampak signifikan pada kesehatan dan pencapaian akademis mahasiswa. Tujuan pada penelitian ini untuk mengeksplorasi bagaimana pola makan berkontribusi terhadap perkembangan gangguan lambung, serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat di kalangan mahasiswa. Survey awal yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *google form* yang disebarakan kepada 20 orang responden yang menjadi sampel penelitian nanti, dan didapatkan hasil bahwa 17 dari 20 orang (85%) memiliki gangguan pada lambung.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi serta waktu penelitian dilakukan yaitu di FKM Unsrat Manado pada bulan September-November 2024. Populasi penelitian mencakup semua Mahasiswa FKM UNSRAT Manado angkatan 2022 dan 2023 yang berada pada masa studi semester III & V. Jumlah populasi yaitu sebanyak 510 mahasiswa. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dipenelitian ini, yang berarti seluruh populasi yang memenuhi kriteria responden akan dijadikan sampel, dimana dari mahasiswa 510 mahasiswa FKM UNSRAT semester III & V yang diakses via *whatsapp* untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi kuesioner secara *online* lewat *google form*, hanya 402 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yakni mahasiswa aktif FKM UNSRAT yang bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner, sisanya dieksklusikan karena sedang dalam masa cuti kuliah dan tidak mengisi kuesioner sehingga tidak dapat dianggap bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden. Proses pengambilan sampel dilakukan selama seminggu, dimulai dengan menghubungi setiap ketua angkatan dan ketua kelas masing-masing untuk membantu penyebaran kuesioner melalui *link google form*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	10.0
Perempuan	362	90.0
Total	402	100
Usia		
18	38	9.5
19	175	43.5
20	132	32.8
21	47	11.7
22	10	2.5
Total	402	100

Merujuk dari tabel 1, memperlihatkan bahwasanya jumlah responden merujuk dari jenis kelamin, perempuan mendominasi yaitu dengan jumlah 362 atau 90% dari 402 responden. Sebagian besar responden adalah mahasiswa yang berusia 19 tahun dengan jumlah 175 (43.5%) responden.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan pada Mahasiswa di FKM Unsrat Manado

Pola makan	n	%
Baik	188	46.8
Buruk	214	53.2
Total	402	100

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian bahwa pola makan responden berada pada kategori baik sebanyak 188 mahasiswa (46.8%), dan pada kategori buruk yaitu sebanyak 214 mahasiswa (53.2%). Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di FKM Unsrat Manado memiliki pola makan buruk lebih banyak daripada pola makan yang baik.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Lambung pada Mahasiswa di FKM Unsrat Manado

Gangguan Lambung	n	%
Tidak ada	243	60.4
Ada	159	39.6
Total	402	100

Merujuk dari tabel tersebut, memperlihatkan bahwasanya gangguan lambung responden berada pada kategori tidak ada sebesar 243 mahasiswa (60.4%), dan ada sebanyak 159 mahasiswa (39.6%). Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di FKM Unsrat Manado lebih banyak yang mendapatkan hasil tidak ada gangguan lambung sedangkan yang mendapatkan hasil ada gangguan hanya sedikit yang berarti bahwa lebih banyak mahasiswa yang tidak ada gangguan lambung daripada mahasiswa yang ada gangguan lambung.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan antara Pola Makan dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa FKM Unsrat Manado

Variabel	Gangguan Lambung				Total	p-value
	Tidak ada		Ada			
Pola Makan	N	%	N	%	N	%
Pola Makan Baik	143	35.6%	45	11.2%	188	100%
Pola Makan Buruk	100	24.9%	114	28.4%	214	100%
Total	243	60.4%	159	39.6%	402	100%

Dari tabulasi silang pada tabel 4, terkait Hubungan antara Pola Makan dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa FKM Unsrat Manado memperlihatkan bahwasanya dari 188 responden pada pola makan baik ditemukan mahasiswa yang tidak ada gangguan lambung sebanyak 143 orang (35.6%) sedangkan mahasiswa yang ada gangguan lambung yaitu sebanyak 45 orang (11.2%). Kemudian 214 responden dengan pola makan yang buruk ditemukan mahasiswa yang tidak ada gangguan lambung sebanyak 100 orang (24.9%) sedangkan mahasiswa yang ada gangguan lambung sebanyak 114 orang (28.4%). Untuk mengidentifikasi kaitan antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa FKM Unsrat Manado maka digunakan uji *Chi-Square*. Uji tersebut dilakukan dengan tujuan guna memperlihatkan hipotesis apakah ada atau tidaknya hubungan pola makan dengan gangguan

lambung. Dari pengujian *Chi-Square* diperoleh nilai $p= 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 tidak diterima serta H_a tidak ditolak, bisa ditarik kesimpulan bahwasanya ada hubungan yang bermakna secara statistik di antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi Manado.

PEMBAHASAN

Pola Makan

Hasil penelitian terhadap mahasiswa FKM Unsrat Manado menunjukkan bahwasanya pola makan buruk lebih sering ditemukan daripada pola makan baik. Dari 402 mahasiswa yang diteliti, 214 orang (53,2%) memiliki pola makan buruk, sedangkan 188 orang (46,8%) memiliki pola makan baik. Temuan penelitian tersebut tidak sesuai dengan penelitian terkait hubungan pola makan dengan kejadian penyakit GERD yang dijalankan oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala. Hasil penelitian terhadap 216 responden menunjukkan bahwa 82,9% mahasiswa mempunyai pola makan yang lebih baik (Ajjah dkk., 2020). Temuan penelitian ini sesuai dengan temuan Dewi A (2017) yang meneliti hubungan pola makan serta ciri-ciri khusus individu kepada sindrom dispepsia yang menemukan bahwasanya pola makan buruk banyak dialami oleh mahasiswa yakni 51,5%. Temuan ini selaras dengan penelitian dari Tiana A dkk (2017) mengenai hubungan sindrom dispepsia dengan pola makan dan jenis kelamin pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan 54,6% mahasiswa mempunyai pola makan yang kurang baik.

Faktor penyebab gangguan lambung, seperti GERD dan dispepsia, salah satunya yaitu pola makan. Ini mencakup bagaimana seseorang atau sekelompok orang menentukan jenis makanan dan bagaimana mereka mengonsumsinya dalam keseharian (Sumbara, 2020). Perilaku yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak teratur seperti frekuensi makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi serta porsi makan (Uwa, 2019). Kehidupan pada mahasiswa membuat perubahan pada pola makan. Salah satu masalah terbesar yang dihadapi mahasiswa adalah kebiasaan makan yang buruk, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya jadwal kuliah, diskusi, atau kegiatan ekstrakurikuler yang padat dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk, yang pada akhirnya mahasiswa bisa memilih untuk memakan makanan siap saji, seperti makanan pedas, asam, gorengan atau makanan yang mempunyai lemak, serta minuman yang mempunyai kafein seperti teh atau kopi, yang berpotensi menaikkan tingkat produksi asam lambung.

Selain itu, pengaruh kegiatan mahasiswa yang sibuk membuat mahasiswa kesulitan mengatur waktu makan. Kebiasaan makan tidak teratur, seperti selalu menunda atau melewatkan jam makan pagi, siang, maupun malam yang dapat menyebabkan lambung kosong dalam waktu lama. Kondisi ini dapat memicu masalah pencernaan seperti GERD dan dispepsia (Liliandriani A, dkk 2021).

Gangguan Lambung

Penelitian terhadap 402 responden memperlihatkan hasil bahwa mahasiswa yang tidak ada gangguan lambung sebanyak 243 (60.4%) dan mahasiswa yang ada gangguan lambung sebanyak 159 (39.6%). Hasil ini menunjukkan responden yang tidak ada gangguan lambung lebih banyak daripada responden yang ada gangguan lambung. Hasil penelitian tentang gangguan lambung ini sesuai dengan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian GERD yang dilakukan pada mahasiswa Prodi Pendidikan, FK Universitas Syiah Kuala. Berdasarkan hasil studi terhadap 216 responden, mahasiswa yang tidak menderita GERD 82,4% lebih banyak daripada mahasiswa yang menderita GERD (Ajjah dkk., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan studi Irfan W (2019) tentang hubungan pola makan dan sindrom dispepsia pada mahasiswa pre-klinik FK UIN Syarif Hidayatullah

Jakarta. Studi tersebut, yang melibatkan 90 responden, menemukan bahwa mahasiswa yang positif sindrom dispepsia lebih banyak (73,3%) disbanding mahasiswa yang negatif sindrom dispepsia (26,7%).

Gangguan lambung adalah kondisi medis yang mempengaruhi fungsi atau struktur lambung, organ yang terletak di bagian atas perut dan berfungsi mencerna makanan. Gangguan ini dapat melibatkan peradangan, luka, atau perubahan struktural lainnya. Pola makan yang tidak sehat semakin umum dikalangan mahasiswa, terutama di Fakultas Kesehatan Masyarakat, adanya berbagai faktor seperti pola makan yang salah, stress, IMT berlebih, kekurangan kegiatan yang menggerakkan fisik, serta faktor lainnya yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan lambung. Gangguan lambung, seperti GERD dan dispepsia dapat berdampak signifikan pada kesehatan dan kinerja akademis mahasiswa.

Hubungan antara Pola Makan dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa FKM Unsrat Manado

Dari uji statistik melalui uji *chi square* tentang hubungan antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado memperlihatkan dari 402 responden diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Oleh karenanya hasil bisa diterima, artinya terdapat hubungan signifikan di antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa FKM Unsrat Manado. Hubungan antara pola makan dengan gangguan lambung pada mahasiswa FKM Unsrat Manado dapat dilihat pada tabel 4 didapatkan presentase mahasiswa dengan pola makan yang buruk lebih banyak yang ada gangguan lambung yakni sebanyak 114 orang (28.4%) sedangkan mahasiswa yang tidak ada gangguan lambung sebanyak 100 orang (24.9%) dari total 214 responden dengan pola makan buruk. Presentase pola makan baik pada mahasiswa lebih sedikit daripada mahasiswa dengan pola makan buruk dimana dari 188 responden dengan pola makan baik ditemukan mahasiswa yang ada gangguan lambung sebanyak 45 orang (11.2%) sedangkan mahasiswa yang tidak ada gangguan lambung yaitu sebanyak 143 orang (35.6%).

Kesehatan lambung merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup. Pola makan sering dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan lambung, namun berdasarkan hasil yang didapatkan ditemukan responden dengan pola makan baik justru mengalami gangguan lambung, sedangkan responden dengan pola makan buruk tidak mengalaminya. Berdasarkan jawaban yang diperoleh peneliti melalui pertanyaan pada kuesioner mengenai pola makan dapat diketahui penyebab mengapa mahasiswa dengan pola makan yang baik namun ada gangguan lambung dikarenakan terkadang mahasiswa masih melewati waktu makan yang baik, kemudian frekuensi dan porsi yang kurang tepat, serta jenis makanan yang dimakan merupakan makanan yang bisa menimbulkan gangguan lambung contohnya makanan instan, asam, pedas, minuman berkafein serta bersoda.

Selain frekuensi, jenis makanan, porsi makan dan waktu makan yang salah, mahasiswa dengan pola makan baik yang mengalami gangguan lambung juga dapat disebabkan oleh adanya faktor lain misalnya stress, IMT yang berlebih, kekurangan kegiatan yang menggerakkan fisik, serta berbagai faktor lainnya yang dapat menimbulkan gangguan lambung. Sedangkan pada mahasiswa dengan pola makan yang buruk namun tidak mengalami gangguan lambung dapat disebabkan karena mahasiswa masih memiliki kebiasaan yang baik untuk lambung, seperti tidak mengalami stress, IMT yang normal, serta sering melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa dengan pola makan buruk namun tidak ada gangguan lambung juga dapat disebabkan karena pola makan buruk yang diterapkan baru dimulai sehingga dampaknya pada lambung belum terlihat atau dirasakan.

Temuan ini selaras pada penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa pendidikan kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. Studi ini menemukan korelasi antara pola makan serta kejadian GERD oleh mahasiswa pendidikan kedokteran Universitas

Mataram, melalui nilai p 0,036 ($p < 0,05$) serta nilai OR (2,765 CI 95% 1,042-7,334). Dengan demikian, GERD 2,7 kali lebih sering terjadi pada siswa yang makan dengan buruk daripada mereka yang makan dengan baik (Ardhan, 2022). Menurut penelitian Novira Parawansa (2020) yang mengkaji keterkaitan antara keteraturan makan serta pola makan iritatif dengan kejadian dispepsia menemukan sekitar 24,5% mahasiswa mempunyai pola makan tidak teratur karena sebanyak 12,2% mahasiswa memiliki pola makan iritatif dan sebanyak 68% mahasiswa mengalami dispepsia. Demikian pula penelitian Imelda Melvani S (2021) yang mengkaji keterkaitan antara pola makan serta karakteristik individu kepada sindrom dispepsia menemukan sebanyak 159 orang (70,7%) orang mengalami dispepsia, dengan responden perempuan memiliki persentase responden dispepsia tertinggi 102 orang (45,3%).

Pola makan dengan gangguan lambung memiliki hubungan yang erat, dikarenakan mahasiswa yang mempunyai pola makan buruk memiliki presentase lebih tinggi mengalami gangguan lambung daripada mahasiswa yang mempunyai pola makan baik. Semakin buruknya pola makan, akan lebih berisiko terjadinya gangguan lambung, begitu juga sebaliknya jika pola makannya baik maka gangguan lambung pun akan berkurang. Hal ini memperlihatkan bahwasanya pola makan tidak sehat, contohnya makan tidak teratur, konsumsi makanan asam atau pedas berlebihan, minum minuman berkafein dan alkohol serta kurangnya asupan serat, dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan lambung.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti mengenai Hubungan antara Pola Makan dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan secara signifikan diantara Pola Makan dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa FKM Unsrat Manado serta memperoleh $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari 0,05.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama penulis menaikan ucapan terimakasih pada Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa menjadi harapan maupun kekuatan sepanjang proses kajian ini. Selanjutnya terimakasih kepada orang tua, dosen, teman sejawat, maupun para mahasiswa yang sudah dengan kerelaan berperan serta dalam kajian ini, serta kepada semua pihak yang memberi dukungan, motivasi, dan apresiasi yang tak bisa dinilai selama tahap penyusunan laporan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Pola makan mempengaruhi kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa Stikes Graha Medika Kotamobagu. *Kesmas Uwigama: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 14-21.
- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan pola makan dengan terjadinya *gastroesophagal reflux disease* (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169-179.
- Ardhan, F. R., Budyono, C., & Cholidah, R. (2022). Hubungan Pola makan dengan kejadian *gastroesophagal reflux disease* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 11(1), 806-811.
- Dewi, A. (2017). Hubungan pola makan dan karakteristik individu terhadap sindrom dispepsia pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin [Skripsi, Universitas Hasanuddin].

- Hoesny, R., & Nurcahaya, N. (2019). Stress dan gastritis: Studi cross sectional pada pasien di ruang rawat inap di wilayah kerja UPT Puskesmas Bone-Bone tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(2), 302-308.
- Irfan, W. (2019). Hubungan pola makan dan sindrom dispepsia pada mahasiswa pre klinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2019 [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Kefi, C. G. B., Artawan, I. M., Dedy, M. A. E., & Lada, C. O. (2022). Hubungan pola makan dengan sindroma dispepsia pada mahasiswa pre klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 147–156.
- Kemkes. (2023). *Gerd: Meskipun biasa terjadi pada pencernaan manusia, jika tidak tertangani dengan benar apakah bisa berbahaya?* Direktorat Jenderal Pelayanan kesehatan. Diakses pada 12 September 2024, dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2423/gerd-meskipun-biasa-terjadi-pada-pencernaan-manusia-jika-tidak-tertangani-dengan-benar-apakah-bisa-berbahaya
- Liliandriani, A., Abidin U. W., & Inrawati, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang Conference Series*, 3(2), 790-794.
- Miftahussurur, M., Rezkitha, Y. A. A., & I'tishom, R. (2021). *Buku Ajar Aspek Klinis Gastritis*. Airlangga University Press, Jawa Timur.
- Putri, A. N., Maria, I., & Mulyadi, D. (2022). Hubungan karakteristik individu, pola makan, dan stres dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi angkatan 2018. *JOMS*, 2(1), 36-47. Diakses pada 20 Agustus 2024, dari <https://online-journal.unja.ac.id/joms/article/download/18091/13344/5111>
- Royani, I., Syafitri, K., Hamzah P. N., Kanang, I. L. D., & Mokhtar, S. (2024). Hubungan gastroesophageal reflux disease (GERD) dengan konsentrasi belajar mahasiswa angkatan 2021. *Fakumi Medical Journal*, 4(3), 181-187. Diakses pada 10 September 2024, dari <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Sumbara, A., Ismawati, Y., & Praghlapati, A. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis wilayah kerja Puskesmas Cinunuk. *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 8(1), 1–5. Diakses pada 20 Februari 2024, dari https://www.researchgate.net/publication/351426167_Hubungan_Pola_Makan_Dengan_Kejadian_Gastritis_Wilayah_Kerja_Puskesmas_Cinunuk
- Tiana A., dkk. (2017). Hubungan antara sindrom dispepsia dengan pola makan dan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana angkatan 2013. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 2(3), 33-38.
- Timah, S. (2021). Hubungan pola makan pada pasien dispepsia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16(1), 47-53.
- Timur, R. (2024). Prevalensi GERD di Asia Tenggara dan Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 12(1). Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/39705/31136>
- Ulfa, N., Nurlinawati, & Yuliana. (2021). Hubungan jenis dan frekuensi makan dengan suspect dispepsia mahasiswa S1 Keperawatan UNJA. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(1), 41–47. Diakses dari <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/13529/12011>
- Wau, E. T., Pardede, J. A., & Simamora, M. (2018). *Levels of stress related to incidence of gastritis in adolescents*. *Mental Health*, 4(2), 12-18. Diakses pada 20 Februari 2024, dari https://www.researchgate.net/publication/348705644_Levels_of_Stress_Related_to_Incidence_of_Gastritis_in_Adolescents