

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

The Relationship Between the Level of Academic Stress and Physical Activity and Gastritis Symptoms in Al-Irsyad University Cilacap Students

Anggit Hinggis Savitri

Al-Irsyad Cilacap University

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

ABSTRAK

Stress akademik adalah tekanan individu melibatkan hasil persepsi individu terhadap stressor akademik. Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh akibat otot skelet. Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Desain penelitian adalah *kuantitatif* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel adalah 52 menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSS10, aktivitas fisik, dan gejala gastritis. Data dianalisis menggunakan uji analisis *Rank Spearman*. Hasil analisa penelitian menunjukkan mahasiswa dengan tingkat stress akademik sedang dengan gejala gastritis 19 (100%), hasil nilai $p\ value = 0.000 \leq \alpha 0.05$, artinya terdapat hubungan tingkat stress akademik dengan gejala gastritis. Mahasiswa dengan aktivitas fisik ringan 31 mahasiswa (59,6%) mengalami gejala gastritis ringan 19 mahasiswa (70,4%), hasil nilai $p\ value = 0.124 \geq \alpha 0.05$, bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada mahasiswa. Kesimpulan mahasiswa memiliki tingkat stress akademik sedang dengan gastritis sedang, dan aktivitas fisik ringan dan gejala gastritis ringan. Saran, aktivitas fisik yang berat harus diimbangi dengan pola makan yang baik dan teratur agar tidak terjadi gastritis.

Kata kunci : Tingkat stress akademik, aktivitas fisik, gejala gastritis

ABSTRACT

Academic stress is individual pressure involving the results of individual perceptions of academic stressors. Physical activity is body movement due to skeletal muscles. Gastritis is inflammation of the gastric mucosa. This study aims to determine the relationship between levels of academic stress and physical activity with symptoms of gastritis in students at Al-Irsyad University, Cilacap. The research design is quantitative using a cross sectional approach. The number of samples was 52 using consecutive sampling technique. The research instrument used the PSS10 questionnaire, physical activity, and gastritis symptoms. Data were analyzed using the Spearman Rank analysis test. The results of the research analysis showed that students with moderate levels of academic stress had 19 (100%) symptoms of gastritis, the results of the $p\ value = 0.000 \leq \alpha 0.05$, meaning that there was a relationship between the level of academic stress and symptoms of gastritis. Students with light physical activity, 31 students (59.6%) experienced mild gastritis symptoms, 19 students (70.4%), the results of the $p\ value = 0.124 \geq \alpha 0.05$, that there was no relationship between physical activity and gastritis symptoms in students. The conclusion is that students have a moderate level of academic stress with moderate gastritis, and light physical activity and mild gastritis symptoms. Advice, heavy physical activity is a must.

Key words : Academic stress level, physical activity, gastritis symptoms