

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah bagian dari individu yang rentan mengalami stress. Stress yang terjadi pada mahasiswa disebabkan karena ketidakseimbangan homeostasis yang diakibatkan oleh beban dan tanggung jawab, serta tuntutan akademik. Stress yang paling sering dialami oleh sebagian mahasiswa adalah stres akademik dimana orang disekitar mengharapkan hal yang lebih terhadap kehidupan akademiknya. Stress akademik mengacu pada situasi seorang individu berada dibawah tekanan persepsi diri dan penilaian terhadap stresor akademik. Seseorang yang sedang mengalami stres, akan berpikir keras untuk berusaha menyelesaikan atau keluar dari permasalahannya sebagai bentuk respon yang adaptif dari tubuh untuk terus bertahan dalam kehidupannya (Saraswati, Suyasa, dan Wulandari, 2022).

Stress merupakan suatu tekanan dari individu karena ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan diri dan lingkungan. Setiap individu tidak bisa terpisahkan dari stress dalam kehidupannya. Stress akademik dapat disebabkan oleh harapan yang terlalu tinggi, harapan yang tidak sesuai dengan realita, tekanan akademik, dan persaingan antar individu. Stress akademik yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu stress dalam belajar, nilai akademik, dan tugas perkuliahan. Selain itu, tuntutan dari orang tua juga menyebabkan mahasiswa merasa terbebani, tertekan, dan akan mengalami stress. Stress dapat menyebabkan seseorang menjadi malas makan dan cenderung tidak nafsu makan. Saat seseorang sedang mengalami stress,

seseorang akan lebih memikirkan masalahnya sehingga tidak memperhatikan pola makan, dan waktu istirahat juga akan terganggu. Stress yang berkepanjangan mempengaruhi pola makan seseorang. Hal ini mengakibatkan perubahan hormon dalam tubuh dan produksi asam lambung mengalami peningkatan yang menyebabkan terjadinya gastritis (Tindaon, 2022).

Gastritis adalah inflamasi atau peradangan pada mukosa lambung yang bersifat akut, kronis, difus, atau lokal. Salah satu faktor pemicu gastritis adalah pola makan yang tidak teratur, dan stress. Gastritis pada mahasiswa sering terjadi dikarenakan pola makan yang tidak teratur, mengingat banyaknya aktivitas dan tugas dalam perkuliahan. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis karena menyebabkan seseorang menjadi mengabaikan waktu makan. Seseorang yang memiliki pola aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki pola makan yang tidak baik sehingga menyebabkan gastritis. Hal ini terjadi karena produksi asam lambung dalam tubuh untuk mencerna makanan dalam jadwal yang teratur. Bahkan saat kita sedang tidur lambung tetap memproduksi asam walaupun tidak ada makanan yang harus dicerna (Rimbawati, Wulandari, dan Mustakim, 2022).

Penelitian oleh Diliyana & Utami, (2020) tentang Hubungan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMPN 14 Di Kelurahan Baros Kota Sukabumi diketahui jumlah responden 51. Terdapat 14 responden (82,4%) dengan tingkat stress kategori sedang dengan gastritis, 9 responden (81,8%) kategori stress ringan dengan gastritis, 8 responden (100,0%) kategori stress berat dengan gastritis, 3 responden (100,0%) kategori stress sangat berat dengan gastritis, dan 4 responden (33,3%) dengan kategori tidak stress dengan gastritis (Nadia, 2023).

Aktivitas fisik adalah salah satu kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan rohani dan jasmani, selain itu aktivitas fisik juga dapat menjadi penyebab seseorang terkena gastritis melalui mekanisme peningkatan imun dan dapat menyebabkan netralnya bakteri *Helicobacter pylori* dan mereduksi rangsangan sekresi lambung. Olahraga yang terlalu berat dan dalam waktu yang lama dapat menimbulkan gejala gastritis dikarenakan lambung memproduksi HCL dalam jangka waktu yang teratur. Mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi misalnya perkuliahan, kegiatan organisasi lain. Aktivitas fisik berat dapat menjadi salah satu peningkatan asam lambung karena lambung memproduksi asam dalam jangka waktu yang teratur (Muhdar & Aini, 2021).

Penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa Gizi Universitas Hamka Angkatan 2017-2018 dengan jumlah keseluruhan 70 responden mendapatkan hasil aktivitas fisik ringan sampai sedang dengan gangguan lambung 40 responden (87,0%) responden yang tidak mengalami gangguan lambung sebanyak 6 responden (13,0%), dan responden dengan aktivitas fisik berat dengan gangguan lambung berjumlah 30 responden (76,9%) dan yang tidak terjadi gangguan lambung sebanyak 9 responden (23,1%) (Muhdar & Aini, 2021).

Penelitian yang berjudul Hubungan Aktfitas Fisik, Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara bahwa jumlah responden 72. Responden yang melakukan aktivitas fisik berat berjumlah 38 responden (52,8%), sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 34 responden (47,2%). Dapat disimpulkan responden yang memiliki aktivitas fisik berat cenderung

mengalami kejadian gastritis lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang (Rimbawati et al., 2022).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa S1 Keperawatan tingkat 2 Universitas Al-Irsyad Cilacap. Studi pendahuluan yang telah penulis lakukan dengan membagikan kuesioner tingkat stress, kuesioner aktivitas fisik, dan kuesioner gejala gastritis menjelaskan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat stress dengan kategori sedang. Mahasiswa bisa mengontrol tingkat stress akademik yang sedang dialami. Mahasiswa mengatakan bahwa ketika sedang dihadapkan dengan tugas perkuliahan yang cukup banyak mahasiswa sering kali mengalami stress. Stress yang dialami terjadi karena situasi sesaat. Salah satu faktor yang menyebabkan stress adalah tugas banyak dengan deadline yang bersamaan. Deadline yang cukup singkat membuat mahasiswa merasa terburu-buru, bingung, tertekan dalam proses penyelesaian tugas perkuliahan. Mereka cenderung sering duduk lama saat mengerjakan tugas, sehingga mereka cenderung memiliki aktivitas fisik sedang.

Studi pendahuluan yang telah penulis lakukan dengan membagikan kuesioner aktivitas fisik dengan hasil bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa masuk dalam kategori sedang, mereka jarang melakukan aktivitas fisik yang berat, selain itu banyak mahasiswa yang tinggal di kos menyebabkan pola aktivitas fisik mahasiswa cenderung minimal. Beberapa mahasiswa yang tinggal di kos memiliki aktivitas fisik berjalan kaki menuju kampus, tetapi kebanyakan dari mereka juga menggunakan kendaraan pribadi menuju ke kampus. Hal ini yang menyebabkan perbedaan dalam pola aktivitas fisik yang dilakukan. Mahasiswa yang sedang

mengalami stress berkaitan dengan tugas akademik cenderung memiliki pola makan dan jam istirahat atau jam tidur yang tidak teratur, tetapi ada beberapa mahasiswa jika sedang mengalami stress tidak terjadi perubahan pada pola makan dan waktu istirahatnya, tetapi kebanyakan dari mereka jika sedang mengalami stress cenderung tidak memperhatikan waktu makan dan cenderung tidak nafsu makan karena mereka berfokus pada hal yang sedang dialami. Mahasiswa memiliki jadwal makan, tetapi mereka tidak selalu makan pada jadwal yang telah ditentukan. Hal ini menyebabkan muncul gejala yang sering mereka rasakan karena ketidakteraturan dalam mengatur waktu makan salah satunya nyeri perut bagian atas atau nyeri ulu hati. Nyeri ini dirasakan pada kebanyakan mahasiswa dalam satu minggu terakhir ini sebanyak 1-2 kali, tetapi ada beberapa mahasiswa yang tidak mengalami hal ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik meneliti terkait Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dan Aktivitas Fisik dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah “Adakah Hubungan Antara Tingkat Stress Akademik Dan Aktivitas Fisik Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan

gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stress akademik pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- d. Menganalisa hubungan antara tingkat stress akademik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- e. Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, memberikan informasi, serta menambah wawasan, dan memberikan gambaran nyata terkait hubungan antara tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai hubungan antara tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

b. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai syarat peneliti untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.
- 2) Untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait hubungan antara tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- 3) Mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat selama proses pembelajaran.

c. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai media belajar dan pengembangan pengetahuan terkait hubungan antara tingkat stress akademik dan aktivitas fisik dengan gejala gastritis pada Mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Sehingga responden dapat memperbaiki pola aktivitas fisik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis	Judul	Desain Penelitian	Variabel Penelitian	Analisa Data	Hasil Penelitian
1.	(Antony et al., 2022)(Dhuriyatul Ghonimah, 2023)	Hubungan Antara Faktor Stress Dengan Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Prima Indonesia Persamaan: Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> . Perbedaan: a. Bentuk penelitian <i>analitik observasional</i> , sedangkan penelitian yang akan diteliti adalah penelitian <i>kuantitatif</i> . b. <i>Variabel Independen:</i> Faktor Stress. Sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan <i>Variabel Independen:</i> tingkat stress akademik, aktivitas fisik c. <i>Variabel Dependen:</i> Penyakit Gastritis. Sedangkan penelitian yang akan diteliti menggunakan <i>Variabel Dependen:</i> gejala gastritis. d. Responden berasal dari 94 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima	Penelitian <i>analitik observasional</i> dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> , menggunakan metode <i>random sampling</i> .	94 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. <i>Variabel Independen:</i> Faktor Stress <i>Variabel Dependen:</i> Penyakit Gastritis.	Uji Statistik <i>Chi-square</i>	Pada hasil pemeriksaan uji statistik dengan metode uji pearson <i>Chi-square</i> didapatkan nilai $p=0,001$, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kekambuhan gastritis.

		Indonesia dengan teknik <i>simple random sampling</i> . Sedangkan penelitian yang akan diteliti hanya Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap menggunakan <i>consecutive sampling</i> .			
2.	(Rimbawati, Wulandari, dan Mustakim, 2022)	Hubungan Aktfitas Fisik, Stress Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. Persamaan: a. Bentuk penelitian <i>kuantitatif</i> dengan rancangan <i>cross-sectional</i> b. Variabel Independen aktivitas fisik, sama dengan Variabel <i>Independen</i> yang akan diteliti Perbedaan: a. <i>Variabel Dependen</i> : gastritis berbeda dengan <i>Variabel Dependen</i> yang akan diteliti yaitu gejala gastritis. b. <i>Variabel independen</i> yang akan diteliti tingkat stress akademik. c. Menggunakan uji statistik <i>Rank spearman</i> d. Responden berasal dari 262 siswa bintara	Penelitian <i>kuantitatif</i> dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> , menggunakan metode <i>total sampling</i> .	262 siswa bintara yang ada di Sekolah Pendidikan Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan.	Uji statistik <i>chi-square</i> . Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian gastritis. Dengan nilai <i>p value</i> $0,011 < 0,005$. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan stress terhadap kejadian gastritis. Dengan nilai <i>p value</i> $0,000 < 0,05$.

yang ada di Sekolah Pendidikan Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan dengan teknik random sampling sedangkan penelitian ini hanya Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

- e. Tempat penelitian berasal di Sekolah Pendidikan Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan. Sedangkan penelitian ini dilakukan di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

3. (Saraswati, Suyasa, dan Wulandari, 2022	Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV.	Penelitian <i>analitik korelatif</i> , dengan menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i> , menggunakan metode <i>total sampling</i> .	189 mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali. <i>Variabel Independen:</i> tingkat stres <i>Variabel Dependen:</i> gejala gastritis.	Uji statistik <i>Pearson Correlation</i> .	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali dengan nilai $r=0,455$ ($p=0,000$).
	<p>Persamaan:</p> <p>a. Menggunakan pendekatan <i>cross-sectional</i></p> <p>b. Menggunakan <i>Variabel</i> <i>Dependen:</i> gejala gastritis sama dengan penelitian yang akan dilakukan.</p>				
	<p>Perbedaan:</p> <p>a. Menggunakan bentuk penelitian <i>analitik korelatif</i>.</p> <p>b. Menggunakan <i>Variabel Independen:</i> tingkat stress berbeda dengan</p>				

penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan variabel independen: tingkat stress akademik.

- c. Menggunakan uji statistik *Pearson Correlation*.
 - d. Responden berasal dari 189 mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali. Sedangkan penelitian ini hanya hanya Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
-

