

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN SINDROM DISPEPSIA PADA  
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN SEMESTER  
DELAPAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



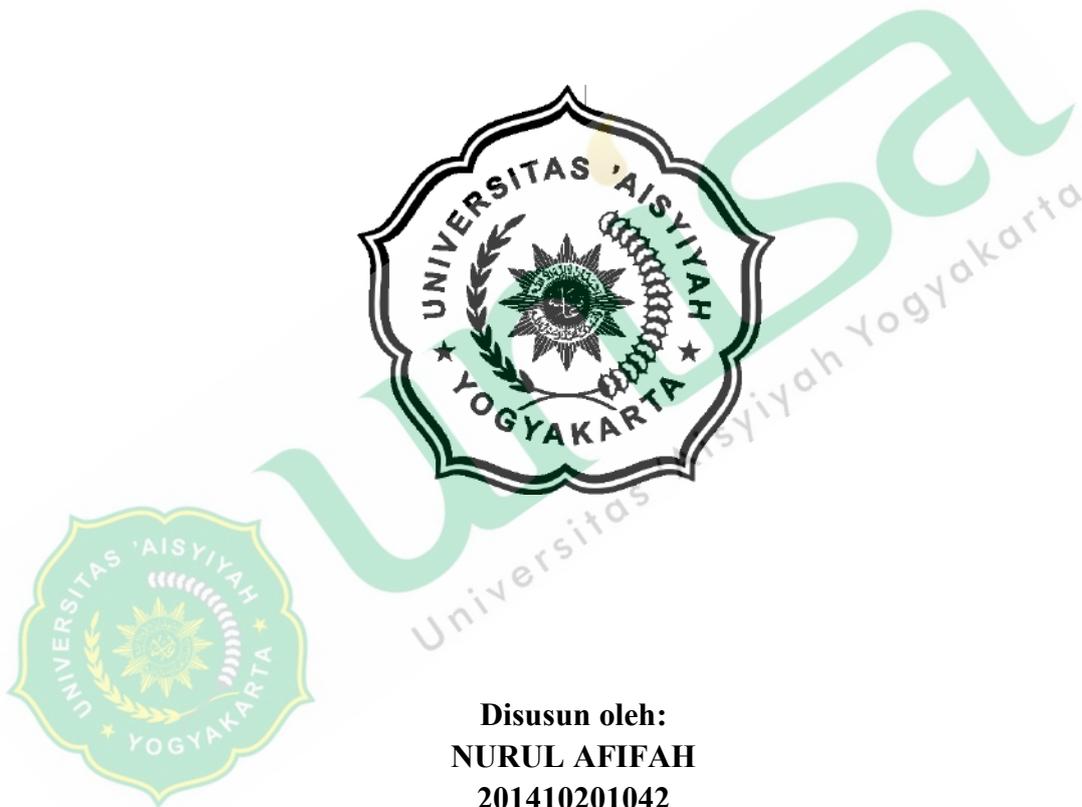
**Disusun oleh:  
NURUL AFIFAH  
201410201042**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN SINDROM DISPEPSIA PADA  
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN SEMESTER  
DELAPAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:  
NURUL AFIFAH  
201410201042**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN SINDROM DISPEPSIA PADA  
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN SEMESTER  
DELAPAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
**NURUL AFIFAH**  
201410201042

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Pada tanggal:  
31 Juli 2018

Pembimbing



Ruhyana, MAN

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN SINDROM DISPEPSIA PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN SEMESTER DELAPAN UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Nurul Afifah<sup>2</sup>, Ruhyana<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mahasiswa dituntut mencapai standar kesempurnaan selama menempuh pendidikan sehingga menimbulkan masalah-masalah kesehatan diantaranya adalah sindrom dyspepsia. Prevalensi sindrom dispepsia secara global bervariasi antara 7-45%. Pola makan yang tidak teratur dapat memicu timbulnya gejala dispepsia karena lambung menjadi sulit beradaptasi sehingga produksi asam lambung menjadi tidak terkontrol. Stres akut dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan mencetuskan keluhan pada orang sehat

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 113 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *chi square*.

**Hasil Penelitian:** Tingkat stres mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta kategori sedang (37,2%), pola makan kategori cukup (48,7%), dan angka kejadian syndrome dispepsia sebesar 59,3%. Hasil uji *chi square* hubungan tingkat stres dengan sindrom dyspepsia diperoleh p (0,000), sedangkan hasil uji pola makan dengan sindrom dispepsia diperoleh p (0,002).

**Simpulan dan saran:** Terdapat hubungan tingkat stres dan pola makan dengan sindrom dispepsia. Mahasiswa perlu membuat jadwal makan dan selalu menjaga ketersediaan makanan ketika waktu makan tiba.

**Kata kunci** : tingkat stres, pola makan, sindrom dyspepsia

**Kepustakaan** : 12 buku, 13 jurnal, 3 skripsi

**Halaman** : xii, 62 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DIET  
PATTERNS WITH THE INCIDENCES OF DISPEPSIA  
SYNDROME IN EIGHT SEMESTER NURSING  
STUDENTS OF UNIVERSITAS AISYIYAH  
YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

Nurul Afifah<sup>2</sup>, Ruhyana<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Students are required to achieve a standard of perfection during studying in the university, so, it may trigger health problems including dyspepsia syndrome. The prevalence of dyspepsia syndrome globally varies between 7-45%. Irregular diet patterns can trigger dyspepsia symptoms because the stomach becomes difficult to adapt so that stomach acid production becomes uncontrolled. Acute stress can affect gastrointestinal function and trigger complaints in health condition.

**Objectives:** The objective of the study was to determine the relationship between stress levels and diet patterns with the incidences of dyspepsia syndrome in the eighth semester nursing students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

**Research Method:** The research used descriptive analytic observational with cross sectional approach. The samples were taken by simple random sampling technique with as many as 113 students. The research instrument used questionnaire. The results of the study were analyzed by chi square test.

**Results:** The stress level of the final semester nursing students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta was in the moderate category (37.2%), adequate diet (48.7%), and the incidence of dyspepsia syndrome was 59.3%. Chi square test results showed the relationship between stress levels with dyspepsia syndrome with  $p(0,000)$ , while the results analysis of diet tests and dyspepsia syndrome obtained  $p(0,002)$ .

**Conclusion and Suggestion:** There was a relationship between stress levels and diet with dyspepsia syndrome. Students need to make a meal schedule and always maintain food availability when meal time arrives.

**Keywords** : stress level, diet, dyspepsia syndrome

**References** : 12 books, 13 journals, 3 theses

**Page numbers:** xii, 62 pages, 9 tables, 2 pictures, 15 appendices

---

<sup>1</sup> Thesis Title

<sup>2</sup> Student of Nursing School, Faculty of Health Sciences, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Mahasiswa dituntut mencapai standar kesempurnaan selama menempuh pendidikan sehingga menimbulkan masalah-masalah kesehatan diantaranya adalah sindrom dispepsia (Augesti, 2015). Sindrom dispepsia adalah kumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa perut penuh, sendawa (Djojoningrat, 2014). Dispepsia merupakan penyakit yang sangat mengganggu aktivitas dan bila tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal (Gustin, 2011).

Prevalensi sindrom dispepsia di Amerika Serikat sebesar 23-25,8%, di India 30,4%, New Zealand 34,2%, Hongkong 18,4%, dan Inggris 38-41% (Mahadeva & Lee 2006). Sindrom dispepsia menempati urutan keenam dari sepuluh besar peringkat pola penyakit rawat jalan di rumah sakit Yogyakarta pada tahun 2012. Laporan rawat jalan di RSUP dr. Sardjito Yogyakarta menjelaskan bahwa pasien yang datang dengan keluhan sindrom dispepsia mencapai 40% kasus per tahun (Dwijayanti *et al*, 2008).

Sindrom dispepsia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sekresi cairan asam lambung, psikologi (stres), serta faktor diet dan lingkungan (Djojoningrat, 2014). Kebiasaan makan pedas di Asia, misalnya, dapat memicu terjadinya sindrom dispepsia. Salah satu penelitian di Thailand menunjukkan bahwa kejadian nyeri atau rasa terbakar di abdomen meningkat setelah mengonsumsi makanan pedas (Ghoshal *et al*, 2011).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2012) dan

Susanti (2011) pola makan yang tidak teratur dapat memicu timbulnya gejala dispepsia. Penelitian Dwigint (2015) terhadap mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa kepadatan aktivitas dapat mempengaruhi pola makan yang pada akhirnya mampu meningkatkan risiko terjadinya sindrom dispepsia. Stres akut dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan mencetuskan keluhan pada orang sehat (Djojoningrat, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2017 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan didapatkan data bahwa 75% mahasiswa pernah mengalami keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman pada ulu hati, mual, kembung, muntah, sendawa, rasa cepat kenyang, dan atau perut merasa penuh sehingga mengganggu aktivitas mereka. Sebanyak 62,5% mahasiswa tersebut mengatakan pernah beberapa hari izin tidak masuk kuliah karena gejala tersebut. Sebagian dari mereka mengatakan sering mengabaikan pola makan dengan alasan padatnnya jadwal perkuliahan dan sibuk memikirkan skripsi.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi

penelitian ini sebanyak 158 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sebanyak 113 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18-21 tahun	45	39,8
22-24 tahun	68	60,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	18,6
Perempuan	92	81,4
Jumlah	113	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta berusia 22-24 tahun sejumlah 68 mahasiswa dan berjenis

kelamin perempuan sejumlah 92 mahasiswa.

Hasil penelitian terhadap tingkat stress mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada table 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	28	24,8
Ringan	22	19,5
Sedang	42	37,2
Berat	21	18,6
Jumlah	113	100

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat stress kategori sedang sebanyak 42 orang (37,2%).

Hasil penelitian terhadap pola makan mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada table 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pola makan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	32	28,3
Cukup	55	48,7
Kurang	26	23,0
Jumlah	113	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

memiliki pola makan cukup sebanyak 55 orang (48,7%).

Hasil pengukuran angka kejadian sindrom dyspepsia mahasiswa ilmu

keperawatan semester delapan disajikan pada table 4.  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sindrom Dispepsia Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Sindrom dispepsia	Frekuensi	Prosentase (%)
Negatif	46	40,7
Positif	67	59,3
Jumlah	113	100

Tabel 4 menunjukkan angka kejadian sindrom dispepsia mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 67 orang (59,3%).

Hasil uji statistik hubungan tingkat stress dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Tabulasi Silang dan Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat Stress	Sindrom dyspepsia				Total		$\chi^2$	p-value
	Negatif		Positif		F	%		
	F	%	f	%				
Normal	19	16,8	9	8,0	28	24,8	24,681	0,000
Ringan	14	12,4	8	7,1	22	19,5		
Sedang	7	6,2	35	31,0	42	37,2		
Berat	6	5,3	15	13,3	21	18,6		
Total	46	40,7	67	59,3	113	100		

Hasil uji *Chi square* semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. diperoleh  $p$ -value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stres dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan

Hasil uji statistik hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Tabulasi Silang dan Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pola Makan	Sindrom dyspepsia				Total		$\chi^2$	p-value
	Negatif		Positif		F	%		
	F	%	f	%				
Baik	18	15,9	14	12,4	32	28,3	12,881	0,002
Cukup	25	22,1	30	26,5	55	48,7		
Rendah	3	2,7	23	20,4	26	23,0		
Total	46	40,7	67	59,3	113	100		

Hasil uji *Chi square* diperoleh  $p$ -value sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ , dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester

delapan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Stres

Stres adalah satu kondisi dimana individu merespon terhadap perubahan dalam status keseimbangan normal. Stres dapat memiliki konsekuensi fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. Biasanya efek tersebut terjadi bersamaan karena stres mempengaruhi seseorang secara keseluruhan. Secara fisik, stres dapat menimbulkan perasaan negatif atau non konstruktif terhadap diri sendiri. Secara intelektual, stres dapat mempengaruhi persepsi dan kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah. Secara sosial stres dapat mengancam keyakinan dan nilai seseorang. Banyak penyakit yang dikaitkan atau bisa disebabkan oleh stres (Kozier, 2011). Tuntutan internal maupun eksternal dari kehidupan akademik dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa. Ketika hal tersebut terjadi, maka overload tersebut akan mengakibatkan terjadinya distress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak-ledak. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres (Potter & Perry, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat stress kategori sedang sebanyak 42 orang (37,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Purwati (2010) tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia, diketahui bahwa 45,5% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dan 7,5 % mengalami stres berat.

## **2. Pola Makan**

Menurut Reuters (2012), remaja sering gagal membuat prioritas

kesehatan setelah meninggalkan rumah dan tinggal di kota lain untuk kuliah. Kehidupan sehari-hari seperti makan dengan diet seimbang sering tidak dipenuhi. Kebanyakan remaja ketika memasuki kehidupan mahasiswa seringkali meninggalkan rumah dan menjadi anak kos, dimana kehidupan anak kos identic dengan gaya hidup yang kurang teratur dan kurang sehat. Anak kos seringkali tidak memenuhi kebutuhan asupan makanan sehat.

Pola makan pada mahasiswa ilmu keperawatan semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar kategori cukup sebanyak 55 orang (48,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Dewi (2015) yang menunjukkan pola makan mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Univeritas Hasanuddin sebagian besar tidak teratur.

## **3. Angka Kejadian Sindrom Dispepsia**

Banyaknya angka kejadian syndrome dyspepsia dipengaruhi oleh jenis kelamin responden yang sebagian besar perempuan (92%). Menurut penelitian Angola dan Ongori (2009) perempuan lebih cenderung mengalami stres dibandingkan laki – laki. Dalam keadaan stres tersebut maka sekresi asam lambung juga akan meningkat.

Remaja putri mengalami dispepsia fungsional dapat disebabkan oleh berbagai persepsi antara lain: takut menjadi gemuk, keterbatasan waktu makan, pengawasan dari keluarga yang terlalu ketat atau bebas dan keluarga yang tidak harmonis. Menurut Soetjningsih (2014), jika keadaan tersebut berlangsung secara terus menerus akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehari-hari.

Faktor lain yang mempengaruhi kejadian sindrom dyspepsia adalah usia responden yang sebagian pada rentang usia 22-24 tahun (60,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

Khotimah dan Ariani (2011) bahwa usia remaja 18 keatas rentan untuk mengalami gastritis. Gambaran klinis yang ditentukan pada gastritis dapat berupa dispepsia atau indigesti.

Angka kejadian syndrome dispepsia mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 67 orang (59,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Khotimah & Ariani (2011) tentang Sindroma Dispepsia Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara diketahui bahwa 56,3% responden mengalami kejadian sindroma dispepsia.

#### **4. Hubungan Tingkat Stres dengan Sindrom Dispepsia**

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hal ini terjadi dikarenakan asam lambung yang berlebihan dan adanya penurunan kontraktilitas lambung yang mendahului keluhan mual setelah stimulus stres sentral (Hawari, 2011). Selain itu, stres mengubah sekresi asam lambung, motilitas, dan vaskularisasi saluran pencernaan (Tarigan, 2009)

Pengaruh stres terhadap sindrom dispepsia diduga muncul akibat interaksi antara otak dan usus. Corticotropin Releasing Hormone (CRH), mediator utama dari respon stres pada brain-gut axis, dapat meningkatkan permeabilitas usus sehingga memicu terjadinya dispepsia fungsional. Selain itu, serotonin dan serotonin transporter, yang membantu modulasi dari perasaan dan perilaku seperti ansietas dan depresi, dapat dihubungkan dengan fungsi otak-usus pada gangguan pencernaan fungsional (Lee et al., 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Chaidir (2015) yang menunjukkan

adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa semester akhir prodi S1 Keperawatan di Stikes Yarsi Sumbang Bukit tinggi dan sesuai dengan teori Mudjaddid (2009), rangsangan konflik emosi pada kortek serebri mempengaruhi kerja hipotalamus anterior dan selanjutnya ke nukleus vagus, nervus vagus, dan kemudian ke lambung, sehingga tingkat stres dapat mempengaruhi dispepsia.

Namun tidak semua dispepsia disebabkan oleh stres, hal ini terbukti dari hasil analisa statistik bahwa terdapat 9 orang yang tidak mengalami stres tetapi mengalami sindrom dispepsia. Ada faktor lain yang dapat memicu hal tersebut salah satunya adalah riwayat gastritis. Hal ini juga diperkuat dengan Djojoningrat (2014) bahwa dispepsia fungsional dapat ditegakkan apabila sarana penunjang diagnostik tidak dapat menunjukkan adanya gangguan patologi struktural atau biokimiawi.

#### **5. Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Dyspepsia**

Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Hal ini terjadi dikarenakan kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal ini berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung sehingga timbul gastritis dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke korongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Nadesul 2005). Jarang sarapan di pagi hari beresiko terkena kejadian dispepsia. Pada pagi hari tubuh memerlukan banyak kalori.

Apabila tidak makan dapat menimbulkan produksi asam lambung (Harahap, 2009).

Makan terburu-buru menyebabkan produksi gas usus lebih banyak dari biasanya. Jenis makanan/minuman tertentu seperti minuman bersoda, durian, sawi, nangka, kubis dan makanan sumber karbohidrat seperti beras ketan, mie, singkong, dan talas dapat menyebabkan perut kembung. Makanan yang sangat manis seperti kue tart dan makanan berlemak seperti keju, gorengan merupakan makanan yang lama di cerna/sulit dicerna menyebabkan hipersekresi cairan lambung yang dapat membuat nyeri pada lambung (Salma, 2011). Kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal enam bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung (Suparyanto, 2012).

Frekuensi makan yang tidak teratur, jumlah makan yang tidak sesuai, dan jeda makan yang terlalu lama dapat mencetuskan sindrom dispepsia. Jika proses ini terlalu lama, maka produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan keluhan berupa mual (Sorongan, 2013).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Susilawati (2013) yang menunjukkan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian sindroma dyspepsia pada remaja di MAN Model Manado. Penelitian ini juga sesuai dengan teori menurut Djodiningrat (2009) pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan pada kejadian dispepsia.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Kemungkinan perbedaan persepsi mengenai sindrom yang dialami oleh setiap responden sehingga dapat menimbulkan bias. Ada beberapa responden yang melihat dan

mendiskusikan jawaban dengan responden lain, tidak jujur atau mengisi tidak sesuai fakta/kondisi yang sebenarnya.

#### **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Terdapat hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa ilmu keperawatan semester delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

#### **SARAN**

1. Bagi mahasiswa  
Mahasiswa perlu membuat jadwal makan dan selalu menjaga ketersediaan makanan ketika waktu makan tiba atau dengan selalu membawa makanan cemilan, memperhatikan waktu makan teratur (tepat) serta jenis makanan yang adekuat dan bervariasi, yaitu terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak setiap kali makan, dan menghindari konsumsi makanan pedas, asam, minuman bersoda
2. Bagi Peneliti  
Peneliti hendaknya dapat memberikan penyuluhan kepada lingkungan tempat penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian sindrom dyspepsia.
3. Bagi Peneliti Lain  
Peneliti yang akan datang hendaknya melakukan penelitian terhadap faktor lain yang mempengaruhi sindrom dyspepsia seperti infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan sebagainya

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Augesti, G. (2015). *Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat*

- awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.* Bandar Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- Chaidir, R. 2015. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi S1 Keperawatan di Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi. *Skripsi*. STIKes YARSI SUMBAR Bukittinggi.
- Dewi, A. 2015. Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Individu terhadap Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Dan 2016 Fakultas Kedokteran Univeritas Hasanuddin. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.
- Djojoningrat D. 2014. Dispepsia Fungsional. Dalam: Sudoyo AW, Setiati S, Alwi I, Simadirata M, Setiyohadi B, Syam AF, Editor. *Buku Ajar: Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi Ke-4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. hlm 1805-10.
- Dwigint S. 2015. Hubungan Pola Makan Terhadap Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Ghoshal, U. C., & Singh, R. 2012. Functional Dyspepsia: The Indian Scenario. *SUPPLEMENT TO JAPI*, 60(march), 21– 23.
- Gustin, R. K. 2011. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi, 1–12.
- Harahap, Y. 2009. Karakteristik Penderita Dispepsia Rawat Inap di RS Marta Friska Medan Tahun 2007 [skripsi]. Medan (ID): Universitas Sumatera Utara
- Hawari. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, Depresi*. Jakarta (ID): UI Pr.
- Khotimah, N. 2012. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Keperawatan Holistik*.
- Khotimah, N & Ariani, Y. 2011. *Sindroma dispepsia mahasiswa fakultas keperawatan universitas sumatera utara*. <http://jurnal.usu.ac.id/> diakses : 23 Juli 2018
- Kozier, B.2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik, Edisi 7 Volume 2*. Jakarta : EGC
- Lee SP, Sung IK, Kim JH, Lee SY, Park HS, Shim CS. 2015. The Effect of Emotional Stress and Depression on the Prevalence of Digestive Diseases. *JNM*. 21(2):273-82
- Mudjaddid, E. 2009. *Dispepsia Fungsional*. In: Sudoyo, AW., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., Setiadi, S., ed. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid III. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : 2109-2110.

Potter & Perry. 2005. *Fundamental of nursing: Concept, process, & practice*. (Asih, Y. et all. Penerjemah). Jakarta : EGC

Purwati, S. 2012. *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.  
<http://www.google.com/>. Diakses : 21 Juli 2018.

Soetjiningsih 2014. *Usia Remaja Di Tinjau Dari Kebutuhan Aspek Zat Gizi*. Jakarta (ID): Majalah Kesehatan Indonesia Departemen Kesehatan AKZI.

Sorongon IM, Pangemanan DHC, Untu FM. 2013. Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Sindroma Dispepsia pada Siswa-Siswi Kelas di SMA Negeri 1 Manado. *E-journal keperawatan*. 1(1). hlm 1-6.

Susanti A. 2011. Faktor Risiko Dispepsia pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB) [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Tarigan, C.T., 2003. *Perbedaan Depresi pada Pasien Dispepsia Fungsional dan Dispepsia Organik*. Available online at: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/6316/1/psikiatri-citra.pdf> [diakses tanggal 23 Juli 2018].