Literature Review: Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Kedokteran

Cindy Cecilia Anasthasya Napitupulu¹, Soraya Rahmanisa²,
Terza Aflika Happy³, Ratna Dewi Puspita Sari⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Bagian Biokimia, Biomedik, dan Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Sindrom dispepsia merupakan gangguan pencernaan yang ditandai dengan gejala seperti nyeri epigastrium, rasa terbakar, kembung, dan mual. Di Indonesia, prevalensinya cukup tinggi, dengan sebagian besar kasus tergolong dispepsia fungsional. Pada mahasiswa kedokteran, pola makan yang buruk dan tidak teratur sering terjadi akibat tekanan akademik, jadwal padat, dan gaya hidup tidak sehat, yang diduga menjadi faktor risiko utama terjadinya dispepsia. Kebiasaan ini semakin diperburuk dengan konsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji, serta kebiasaan makan pada waktu yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi hubungan antara pola makan dan kejadian sindrom dispepsia pada mahasiswa kedokteran di Indonesia melalui tinjauan literatur. Pencarian literatur dilakukan secara daring menggunakan Google Scholar dengan kata kunci "sindrom dispepsia," "sindrom dispepsia mahasiswa kedokteran," dan "pola makan mahasiswa kedokteran." Dari 635 artikel yang ditemukan, 16 artikel disaring berdasarkan relevansi isi, ketersediaan full text, penggunaan bahasa Indonesia, dan waktu publikasi dalam 5 tahun terakhir. Lima artikel yang relevan dipilih untuk ditinjau lebih mendalam. Hasil tinjauan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan tidak teratur dengan kejadian sindrom dispepsia. Kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, makan dalam kondisi stres, dan kurangnya asupan gizi seimbang berkontribusi terhadap risiko dispepsia. Kesimpulan ini menekankan pentingnya edukasi kesehatan tentang pola makan teratur, pengelolaan stres, dan gaya hidup sehat untuk mencegah sindrom dispepsia serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: mahasiswa kedokteran, pola makan, sindrom dispepsia

Review Literature: Relationship of Food Intake and the Incidence of Dyspepsia Syndrome in Medical Students

Abstract

Dyspepsia syndrome is a digestive disorder characterized by symptoms such as epigastric pain, burning, bloating and nausea. In Indonesia, the prevalence is high, with most cases classified as functional dyspepsia. In medical students, poor and irregular diets are common due to academic pressure, busy schedules, and unhealthy lifestyles, which are thought to be the main risk factors for dyspepsia. These habits are further exacerbated by the consumption of unhealthy foods, such as fast food, as well as the habit of eating at irregular times. This study aimed to evaluate the relationship between diet and the incidence of dyspepsia syndrome in medical students in Indonesia through a literature review. A literature search was conducted online using Google Scholar with the keywords "dyspepsia syndrome," "medical student dyspepsia syndrome," and "medical student diet." Of the 635 articles found, 16 were screened based on relevance of content, availability of full text, use of Indonesian language, and time of publication within the last 5 years. Five relevant articles were selected for further review. The review showed a significant association between disordered eating patterns and the incidence of dyspeptic syndrome. Habitual skipping of breakfast, consumption of fast food, eating under stressful conditions, and lack of balanced nutritional intake contributed to the risk of dyspepsia. This conclusion emphasizes the importance of health education on regular diet, stress management, and healthy lifestyle to prevent dyspepsia syndrome and improve the quality of life of medical students.

Keywords: diet, dyspepsia syndrome, medical students

Korespondensi: Cindy Cecilia Anasthasya Napitupulu, alamat Jl. Ir. Soemantri Brojonegoro no. 15, Bandar Lampung, hp 082260137070, e-mail: cindycecilian@gmail.com

Pendahuluan

Sindrom dispepsia merupakan kondisi ketidaknyamanan pada perut bagian atas yang ditandai dengan nyeri di area epigastrium,

sensasi panas atau terbakar di epigastrium, rasa penuh setelah makan, cepat merasa kenyang, perut kembung di bagian atas, mual, muntah, atau sering bersendawa¹. Diagnosis sindrom

dispepsia ditegakkan berdasarkan kriteria *Rome IV* dengan adanya salah satu gejala di atas². Dispepsia dikategorikan menjadi organik dan fungsional. Dispepsia organik terjadi akibat adanya kelainan organik, yang ditandai dengan penemuan kelainan struktural pada pemeriksaan endoskopi atau pencitraan. Sementara itu, dispepsia fungsional umumnya tidak dapat didiagnosis melalui pemeriksaan penunjang karena tidak ditemukan kelainan struktural pada organ³⁴.

Prevalensi sindrom dispepsia secara global berkisar antara 10% hingga 40%, dengan angka tertinggi tercatat di negara-negara Barat seperti Amerika Serikat, sedangkan di negara-negara Asia prevalensinya berada pada rentang 5% hingga 30%. Di Indonesia, kasus dispepsia mencapai 30% dari pasien yang ditangani dokter umum dan 50% dari pasien yang ditangani dokter spesialis gastroenterologi. Penelitian yang dilakukan di beberapa negara Asia, termasuk Cina, Hongkong, Indonesia, Korea, Malaysia, Singapura, Taiwan, Thailand, dan Vietnam, menunjukkan bahwa 43% hingga 79,5% kasus sindrom dispepsia merupakan dispepsia fungsional. Prevalensi infeksi *Helicobacter pylori* pada pasien dispepsia di rumah sakit pendidikan kedokteran di Indonesia sebesar 10,2%, dengan angka tertinggi pada tahun 2011 tercatat di Makassar (55%) dan terendah di Jakarta (8%)⁵.

Pola makan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya sindrom dispepsia⁶. Pola makan adalah kebiasaan konsumsi makan sebagai bentuk usaha menjaga status nutrisi tetap seimbang dan kesehatan tubuh⁷. Kegiatan yang padat dan beban tugas mahasiswa seringkali menjadi penyebab terganggunya pola makan mahasiswa, baik dari segi frekuensi maupun jenis makanan yang dikonsumsi⁸. Pola makan buruk dan tidak teratur dapat memicu terjadinya dispepsia⁹.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi dkk (2020) mengenai pola makan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Padjajaran menunjukkan hasil bahwa dari 143 mahasiswa, hanya 3 (2,1%) mahasiswa yang masuk dalam kategori pola makan cukup, 140 (97,9%) masuk dalam kategori kurang, dan 0 dalam kategori baik¹⁰. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kefi, dkk (2022) pada mahasiswa prelinik Fakultas

Kedokteran Universitas Cendana menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sebanyak 51 (44%) mahasiswa memiliki pola makanan pokok yang baik sementara 65 (56%) sisanya memiliki pola makanan pokok yang kurang baik¹¹. Cholidah dkk (2020) melakukan analisis terkait dengan pola makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram dan didapatkan hasil bahwa pada beberapa mahasiswa, terdapat ketidakseimbangan asupan antara karbohidrat, protein, dan lemak sehingga dapat disimpulkan bahwa sebanyak 38 (43,18%) mahasiswa memiliki pola makan yang benar, sementara 50 (56,82%) mahasiswa memiliki pola makan yang salah¹².

Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif, sering menghadapi aktivitas padat yang mengganggu pola makan. Waktu makan sering kali terlewatkan, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi. Selain itu, keterbatasan waktu membuat makanan cepat saji menjadi pilihan utama karena kemudahan dan kepraktisannya. Kebiasaan tersebut akan membentuk pola yang diadaptasi dan dianggap menjadi hal yang wajar¹³.

Mahasiswa kedokteran cenderung berisiko memiliki pola makan yang kurang teratur akibat padatnya aktivitas dan beban tugas yang dihadapi, sehingga lebih mudah mengalami sindrom dispepsia¹⁴. Oleh karena itu, memahami pola makan mahasiswa fakultas kedokteran dan implikasinya terhadap kesehatan menjadi langkah awal untuk mengidentifikasi potensi risiko kejadian sindrom dispepsia serta intervensi yang diperlukan.

Isi

Studi literatur ini merupakan kajian yang menggunakan teori dari tinjauan pustaka dan interpretasi hasil penelitian yang relevan dengan topik pembahasan. Proses pencarian sumber dilakukan melalui media pencarian seperti Google dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran." Setelah sumber-sumber ditemukan, dilakukan seleksi dan analisis berdasarkan kriteria yang sesuai dengan topik penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuraini dkk pada tahun 2023 yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Sindroma Dispepsia pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Univesitas Wahid Hasyim” menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian tersebut menggunakan data primer yang didapatkan melalui kuesioner. Sampel berjumlah 128 mahasiswa yang dikategorikan menjadi masing-masing angkatan dengan jumlah 27 mahasiswa angkatan 2019, 31 mahasiswa angkatan 2020, 47 mahasiswa angkatan 2021, dan 23 mahasiswa angkatan 2022. Hasil penelitian didapatkan nilai $p=0,003$ yang berarti terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia, terutama pada aspek jadwal makan yang tidak teratur. Jumlah mahasiswa dengan pola makan tidak teratur adalah sebanyak 107 (83,6%) dan yang mengalami sindrom dispepsia adalah sebanyak 92 (71,9%). Berdasarkan uji *Chi-square*, jumlah mahasiswa dengan pola makan tidak teratur yang mengalami sindroma dispepsia adalah sebanyak 96 mahasiswa (89,7%)¹⁵.

Penelitian oleh Thoriq & Ariati pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Angkutan 2018” dilakukan dengan desain *cross sectional* yang datanya diambil menggunakan kuesioner pola makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 60 mahasiswa, distribusi frekuensi mahasiswa dengan pola makan tidak teratur adalah sebanyak 33 (55%) dan yang mengalami sindrom dispepsia adalah sebanyak 36 (60%). Analisis dilakukan menggunakan uji *Chi-square*, dan diperoleh hasil $p=0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian sindrom dispepsia. Sebanyak 26 mahasiswa (43,3%) dengan pola makan yang tidak teratur mengalami sindrom dispepsia¹⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah dkk (2023) dengan judul “Hubungan antara Stres dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana” menggunakan desain *cross sectional* yang datanya dikumpulkan melalui pengisian kuesioner sebagai data primer. Sampel penelitian berjumlah 242 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan

eksklusi. Peneliti mengategorikan variabel pola makan menjadi keteraturan makan, kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, kebiasaan mengonsumsi makanan asam, kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak, serta kebiasaan mengonsumsi kopi atau kafein. Distribusi frekuensi mahasiswa dengan makan tidak teratur adalah sebanyak 109 (45%), kebiasaan konsumsi makanan pedas sebanyak 101 (41,7%), kebiasaan konsumsi makanan atau minuman asam sebanyak 37 (15,3%) mahasiswa, dan kebiasaan konsumsi kopi atau kafein sebanyak 77 (31,8%) mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami kejadian sindrom dispepsia adalah sebanyak 55 (22,7%) mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur, serta konsumsi makanan pedas, asam, dan berlemak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian sindrom dispepsia⁶.

Penelitian lain oleh Indra dkk (2023) yang berjudul “Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, dan Riwayat Penggunaan OAINS dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020” menggunakan desain *cross sectional*. Peneliti menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian sehingga didapatkan data primer. Sampel penelitian berjumlah 167 mahasiswa angkatan 2020. Penelitian ini mengategorikan pola makan menjadi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan. Distribusi frekuensi mahasiswa dengan gejala dispepsia didapatkan sebanyak 128 (76,6%) mahasiswa. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 167 mahasiswa, dengan 104 (62,3%) mahasiswa memiliki frekuensi makan ≥ 3 kali sehari dan 63 (37,7%) memiliki frekuensi makan <3 kali sehari. Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,031$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dan kejadian sindrom dispepsia. Sebanyak 143 mahasiswa (85,6%) memiliki porsi makan yang baik, sementara 24 mahasiswa (14,4%) memiliki porsi makan yang kurang baik. Selain itu, hasil analisis juga menghasilkan nilai $p=0,022$, yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara porsi makan dan kejadian sindrom dispepsia.

Mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan tidak iritatif adalah sebanyak 101 (60,5%) mahasiswa, sementara mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan iritatif adalah sebanyak 66 (39,5%). Hasil uji didapatkan nilai $p=0,043$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara jenis makanan (iritatif dan tidak iritatif) dengan kejadian sindrom dispepsia¹⁷.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Noor dkk (2024) dengan judul “Hubungan Keteraturan Pola Makan dengan Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa PSKPS FKIK ULM” menggunakan desain *cross sectional* dengan instrumen kuesioner keteraturan pola makan dan kuesioner sindrom dispepsia berdasarkan kriteria Roma IV (2016) sebagai data primer. Penelitian ini melibatkan 84 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 84 mahasiswa tersebut, 46 (54,8%) memiliki keteraturan pola makan yang kurang baik, dan 43 (51,2%) mengalami sindrom dispepsia. Analisis dengan menggunakan uji chi-square menghasilkan nilai $p=0,03$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara keteraturan pola makan dan kejadian sindrom dispepsia. Sebanyak 29 mahasiswa (63%) dengan pola makan yang tidak teratur mengalami sindrom dispepsia¹⁸.

Ringkasan

Sindrom dispepsia adalah gangguan pencernaan yang sering terjadi, ditandai dengan nyeri epigastrium, rasa terbakar, kembung, mual, atau muntah. Di Indonesia, prevalensinya cukup tinggi, dengan sebagian besar kasus tergolong dispepsia fungsional, yaitu dispepsia tanpa kelainan struktural yang terlihat pada pemeriksaan penunjang.

Pola makan yang buruk, seperti melewati waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, atau asupan makanan iritatif, menjadi faktor risiko utama dispepsia, khususnya pada mahasiswa kedokteran. Kesibukan akademik dan tekanan tinggi seringkali menyebabkan gangguan keteraturan makan. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami dispepsia yang dapat mengganggu kualitas hidup dan produktivitas.

Simpulan

Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan dan sindrom dispepsia. Pola makan tidak teratur menjadi faktor dominan dalam kejadian dispepsia, dengan nilai p signifikan pada berbagai studi: Nuraini dkk. (2023) ($p=0,003$)¹⁵, Thoriq & Ariati (2021) ($p=0,001$)¹⁶, serta Noor dkk. (2024) ($p=0,03$)¹⁸. Faktor lain seperti konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, dan iritatif juga meningkatkan risiko dispepsia, sebagaimana ditunjukkan oleh Afifah dkk. (2023)⁶ dan Indra dkk. (2023)¹⁷.

Daftar Pustaka

1. Gastroenterologi Indonesia, P. Adendum Konsensus Nasional Penatalaksanaan Dispepsia Dan Infeksi Helicobacter Pylori Di Indonesia Tahun 2024. (2024).
2. Fransiskus, P., Zavala, S. R. & Pendidikan Berkelanjutan, A. Functional Dyspepsia. (StatPearls Publishing, Treasure Island, 2024).
3. Ashari, A., Yuniati, Y. & Murti, I. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan* 4, 120–125 (2022).
4. Faridah, U., Hartinah, D. & Farida, N. Relationship Of Diet With Frequency Of Recurrence Of Dyspepsia In Puskesmas Pamotan Rembang Regency. (2021).
5. Simadibrata, M. et al. Konsensus Nasional Penatalaksanaan Dispepsia Dan Infeksi Helicobacter Pylori. (2014).
6. Rosyda Nur Afifah, I Ketut Mariadi, I Wayan Losen Adnyana & Ketut Tuti Parwati Merati. Hubungan antara Stres dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis* 14, 294–298 (2023).
7. Depkes RI. Pola Makan yang Sehat. (2024).
8. Akbar, H. Pola Makan Mempengaruhi Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 6, 14–21 (2020).
9. Zakiyah, W., Eka Agustin, A., Fauziah, A., Sa'diyyah, N. & Ibnu Mukti, G. Definisi,

- Penyebab, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Jurnal Health Sains* 2, 978–985 (2021).
10. Rahmi, N., Hendiani, I. & Susilawati, S. Pola Makan Mahasiswa Berdasarkan Healthy Eating Plate. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran* 32, 41 (2020).
 11. Kefi, C., Artawan, I., Dedy, M. & Lada, C. Hubungan Pola Makan Dengan Sindroma Dispepsia Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Hubungan Pola Makan Cendana Medical Journal* vol. 23 (2022).
 12. Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L. & Priyambodo, S. Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis* 11, 416–420 (2020).
 13. Ramadhina, S., Arundina, A. & Handini, M. Hubungan antara Pola Makan dengan Gejala Dispepsia pada Mahasiswi Universitas Tanjungpura Angkatan 2018-2020. 10, 2964–2972 (2023).
 14. Putri, A. N., Maria, I. & Mulyadi, D. Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, dan Stres dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2018. *JOMS* 2, 36 (2022).
 15. Nuraini, R., Shahab, F. & Zahra, S. Hubungan Pola Makan Dengan Sindroma Dispepsia Pada Mahasiswa Pre-klinik Fakultas Kedokteran. 4, 204–211 (2023).
 16. Thoriq, M. & Ariati, A. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Angkatan 2018. Tahun 22, 38–42 (2023).
 17. Indra, A., Rasfayanah, Laddo, N., Nurmadilla, N. & Hapsari, P. Hubungan Pola Makan, Tingkat Stress, dan Riwayat Penggunaan OAINS dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan* 1, (2023).
 18. Noor, M., Muthmainah, N., Heriyani, F., Asnawati & Nursantari, W. Hubungan Keteraturan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa PSKPS FKIK ULM. *Homeostasis* 7, 119–126 (2024).