

## Perilaku Pencegahan Gastritis Berbasis *Theory of Planned Behavior* pada Mahasiswa Keperawatan

Al Ka Uzar<sup>1\*</sup>, Fadli<sup>2</sup>, Hartati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Mega Buana Palopo

[alkauzarsari@gmail.com](mailto:alkauzarsari@gmail.com)

\*corresponding author

### Abstrak

Gastritis yang lebih dikenal sebagai penyakit maag merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Penyakit ini muncul akibat peradangan pada mukosa lambung yang dapat menimbulkan gejala berupa nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, hingga penurunan kualitas hidupenderitanya. Faktor risiko utama gastritis banyak berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta kebiasaan minum kopi, alkohol, dan merokok. Kondisi ini kerap dialami oleh remaja hingga dewasa, termasuk mahasiswa, yang rentan mengabaikan pola makan sehat karena padatnya aktivitas dan tekanan akademik. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara sikap, norma subjektif, kontrol perilaku dengan niat dan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa keperawatan di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 50 responden, dipilih dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil: Analisis statistik Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan niat pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,001$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku pencegahan gastritis pada dengan nilai  $p = 0,001$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dengan niat pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). terdapat hubungan antara norma subjektif dengan perilaku pencegahan gastritis dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat hubungan antara kontrol perilaku dengan niat pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol perilaku dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan nilai signifikansi tersebut, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa ketiga variabel independen berhubungan bermakna dengan perilaku pencegahan gastritis. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat, dan perilaku pencegahan.

**Kata Kunci :** Sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, niat, perilaku pencegahan gastritis

### Abstract

Gastritis, better known as ulcers, is a common health problem in everyday life. This disease arises from inflammation of the gastric mucosa, which can cause symptoms such as heartburn, nausea, vomiting, bloating, and a decreased quality of life. The main risk factors for gastritis are often related to an unhealthy lifestyle, such as irregular eating patterns, consumption of spicy, acidic, and fatty foods, and habits such as drinking coffee, alcohol, and smoking. This condition often affects adolescents and adults, including college students, who are prone to neglecting healthy eating habits due to busy activities and academic pressures. Objective: This study aims to determine the correlation between attitudes, subjective norms, behavioral control with intentions and behaviors of gastritis prevention in nursing students at Mega Buana University Palopo in 2025. Method: This study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The research sample was 50 respondents, selected using a total sampling technique. Data collection used a questionnaire, and data analysis used the Chi-Square test. Results: Statistical analysis There is a significant relationship between attitudes and intentions in students with a  $p$  value = 0.001. There is a significant relationship between attitudes and gastritis prevention behavior in students with a  $p$  value = 0.001. There is a significant relationship between subjective norms and intentions in students with a  $p$  value = 0.004 ( $p < 0.05$ ). There is a relationship between subjective norms and gastritis



---

prevention behavior with a  $p$  value = 0.002 ( $p < 0.05$ ). There is a relationship between behavioral control and intentions in students with a  $p$  value of  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). There is a significant relationship between behavioral control and gastritis prevention behavior in students with a  $p$  value = 0.001 ( $p < 0.05$ ). Based on the significance value,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that the three independent variables are significantly related to gastritis prevention behavior. Conclusion: There is a significant relationship between attitudes, subjective norms, behavioral control, intentions, and preventive behavior.

**Keywords:** Attitude, subjective norms, behavioral control, intention, gastritis prevention behavior.

## PENDAHULUAN

Gastritis yang lebih dikenal sebagai penyakit maag merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Penyakit ini muncul akibat peradangan pada mukosa lambung yang dapat menimbulkan gejala berupa nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, hingga penurunan kualitas hidup penderitanya. Faktor risiko utama gastritis banyak berkaitan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta kebiasaan minum kopi, alkohol, dan merokok. Kondisi ini kerap dialami oleh remaja hingga dewasa, termasuk mahasiswa, yang rentan mengabaikan pola makan sehat karena padatnya aktivitas dan tekanan akademik (Premesti & Riyadi, 2022; Ika et al., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyatakan bahwa persentase penyakit gastritis paling tinggi secara keseluruhan terletak di Amerika Selatan 78%, Afrika 69%, dan Asia 51%, prevalensi gastritis secara global diperkirakan mencapai lebih dari 1,8 miliar kasus. Di Indonesia, gastritis juga merupakan salah satu penyakit yang banyak dikeluhkan masyarakat, dengan prevalensi sekitar 40,8% atau setara 274.396 pasien dari total populasi 238 juta jiwa. Data rumah sakit juga menunjukkan bahwa gastritis masuk dalam 10 besar penyakit terbanyak dengan angka kunjungan mencapai 30.154 kasus (4,9%). Tingginya beban penyakit ini mengindikasikan bahwa gastritis bukan sekadar masalah ringan, melainkan isu kesehatan yang perlu penanganan serius (Harleli, 2025).

Studi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa prevalensi gastritis cukup tinggi di berbagai kota besar, seperti di Medan (91,6%), Jakarta (50%), Denpasar (46%), Surabaya (31,2%), dan Bandung (32,5%) (Nurlinda, 2024). Data tersebut memperlihatkan bahwa gastritis tidak hanya dialami di kalangan masyarakat umum, melainkan juga di usia produktif yang aktif secara akademik maupun sosial. Bahkan, penelitian (Alini, 2023) menunjukkan adanya peningkatan kasus gastritis dari 2.667 kasus pada tahun 2020 menjadi 5.661 kasus pada tahun 2021 Universitas Pahlawan. Peningkatan jumlah kasus ini memperlihatkan adanya pergeseran kasus dari penyakit menular ke penyakit tidak menular yang dipicu oleh perubahan gaya hidup modern.

Meskipun gastritis termasuk penyakit yang sering dialami masyarakat, kesadaran untuk melakukan pencegahan masih rendah. Hal ini terjadi karena gastritis dianggap sebagai penyakit sepele sehingga perilaku pencegahan, seperti menjaga pola makan, menghindari makanan pemicu, serta mengelola stres, sering diabaikan. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek klinis dan pengobatan gastritis, sementara kajian mengenai faktor psikologis dan perilaku pencegahan masih terbatas. Padahal, perilaku pencegahan merupakan aspek penting

---

yang dapat menurunkan angka kejadian gastritis di usia produktif, khususnya mahasiswa (Maharani et al., 2021).

Mengingat dampak negatif yang signifikan dari penyakit gastritis, penting untuk melakukan tindakan pencegahan atau penanganan yang serius terhadap risiko komplikasinya. Upaya untuk mengurangi risiko tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor-faktor yang dapat memicu penyakit gastritis, seperti mengonsumsi makanan yang pedas dan asam, mengalami stres, minum alkohol dan kopi secara berlebihan, merokok, serta penggunaan obat pereda nyeri dalam waktu yang lama. Meskipun relaps dapat dihindari dengan penggunaan obat, mengurangi faktor penyebab juga dapat menurunkan kemungkinan terjadinya kekambuhan (Simbolon, 2022).

Salah satu cara untuk menghindari munculnya gastritis adalah dengan menghapus kebiasaan mengonsumsi alkohol, mengubah pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres. Mengonsumsi porsi kecil tetapi lebih sering, serta menjauhi makanan yang bisa menyebabkan iritasi, terutama yang pedas, asam, dan berlemak, sambil meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat seperti nasi, jagung, dan roti, dapat membantu mengatur produksi asam lambung (Larasari, 2024).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan Universitas Mega Buana Palopo, terungkap bahwa mayoritas mahasiswa sering mengeluhkan gejala gastritis, seperti nyeri ulu hati, mual, dan gangguan pola makan. Sebagian besar mahasiswa mengaku sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang peduli terhadap pentingnya pencegahan gastritis. Kondisi ini menunjukkan adanya pengaruh sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku terhadap niat mahasiswa dalam mencegah gastritis.

Hingga saat ini, penelitian mengenai gastritis di kalangan mahasiswa masih lebih banyak menyoroti faktor pola makan dan gaya hidup (Liliandriani et al., 2021). Belum banyak penelitian yang secara spesifik menggunakan pendekatan *Theory of Planned Behavior* (TPB) untuk menjelaskan determinan perilaku pencegahan gastritis. TPB menekankan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norms*), dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*), yang bersama-sama membentuk niat (*intention*) sebagai prediktor utama perilaku (Ajzen, 2020). Penerapan TPB dalam konteks pencegahan gastritis di kalangan mahasiswa diharapkan mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor psikososial yang memengaruhi perilaku mereka.

Mengingat tingginya prevalensi gastritis dan rendahnya kesadaran pencegahan di kalangan mahasiswa, maka diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan faktor penentu niat dan perilaku pencegahan gastritis. Pendekatan *Theory of Planned Behavior* dapat menjadi landasan untuk memahami bagaimana sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan pencegahan gastritis. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi intervensi kesehatan berbasis perilaku yang efektif untuk menekan angka kejadian gastritis. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian berjudul: “Perilaku Pencegahan Gastritis Berbasis *Theory of Planned Behavior* pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Mega Buana Palopo.”

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* yang dilaksanakan di Universitas Mega Buana Palopo pada bulan Oktober-November Tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester 3,5,7 yang menjadi bagian dari populasi penelitian ini adalah 50 orang. Data dalam penelitian ini dianalisis secara statistik dengan uji Chi-square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Karakteristik           | n  | %    |
|-------------------------|----|------|
| <b>Jenis kelamin</b>    |    |      |
| Laki-laki               | 6  | 12.0 |
| Perempuan               | 44 | 88.0 |
| <b>Usia</b>             |    |      |
| 19 Tahun                | 15 | 30.0 |
| 20 Tahun                | 14 | 28.0 |
| 21 Tahun                | 20 | 40.0 |
| 22 Tahun                | 1  | 2.0  |
| <b>Semester</b>         |    |      |
| Semester 3              | 15 | 30.0 |
| Semester 5              | 15 | 30.0 |
| Semester 7              | 20 | 30.0 |
| <b>Riwayat Penyakit</b> |    |      |
| Gastritis               | 29 | 58.0 |
| Tidak ada               | 21 | 42.0 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan, sebanyak 44 orang (88,0%), sedangkan responden laki-laki hanya 6 orang (12,0%). Dari segi usia, responden terbanyak berusia 21 tahun sebanyak 20 orang (40,0%), diikuti oleh usia 19 tahun sebanyak 15 orang (30,0%), 20 tahun sebanyak 14 orang (28,0%), dan 22 tahun sebanyak 1 orang (2,0%). Dilihat dari semester, responden berasal dari semester 3 dan 5 masing-masing sebanyak 15 orang (30,0%), dan semester 7 sebanyak 20 orang (40,0%). Sementara itu, dalam hal riwayat penyakit, diketahui bahwa 29 responden (58%) memiliki riwayat gastritis, sedangkan 21 responden (42%) tidak memiliki riwayat penyakit tersebut.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebagian besar memiliki sikap positif, yaitu sebanyak 30 responden (60,0%). Sementara itu, 20 responden (40,0%) menunjukkan sikap negatif. Sebanyak 26 responden (52,0%) memiliki norma subjektif yang baik, sementara 24 responden (48,0%) memiliki norma subjektif yang kurang. Berdasarkan kontrol perilaku terdapat sebanyak 31 orang (62,0%) memiliki kontrol perilaku yang kurang, sedangkan hanya 19 responden (38,0%) yang memiliki kontrol perilaku yang baik. Sebanyak 33 orang (66,0%) memiliki niat yang baik, sedangkan 17 responden (34,0%) yang memiliki niat yang kurang. Berdasarkan perilaku pencegahan gastritis terdapat sebanyak 30 orang (66,0%)

memiliki perilaku pencegahan gastritis yang baik, sedangkan 17 responden (34,0%) yang memiliki perilaku pencegahan gastritis yang kurang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Variabel yang Diteliti**

| Variabel                             | n         | %          |
|--------------------------------------|-----------|------------|
| <b>Sikap</b>                         |           |            |
| Positif                              | 30        | 60,0       |
| Negatif                              | 20        | 40,0       |
| <b>Norma Subjektif</b>               |           |            |
| Baik                                 | 26        | 52,0       |
| Kurang                               | 24        | 48,0       |
| <b>Kontrol Perilaku</b>              |           |            |
| Baik                                 | 19        | 38,0       |
| Kurang                               | 31        | 62,0       |
| <b>Niat</b>                          |           |            |
| Baik                                 | 33        | 66,0       |
| Kurang                               | 17        | 34,0       |
| <b>Perilaku Pencegahan Gastritis</b> |           |            |
| Baik                                 | 30        | 60,0       |
| Kurang                               | 20        | 40,0       |
| <b>Total</b>                         | <b>50</b> | <b>100</b> |

**Tabel 3 Hubungan antara sikap dengan niat pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Sikap        | Niat      |             |           |             | Total     |              | P-Value      |
|--------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|              | Baik      |             | Kurang    |             | n         | %            |              |
|              | n         | %           | n         | %           |           |              |              |
| Positif      | 14        | 28,0        | 16        | 32,0        | 30        | 60,0         | <b>0,001</b> |
| Negatif      | 19        | 38,0        | 1         | 2,0         | 20        | 40,0         |              |
| <b>Total</b> | <b>33</b> | <b>66,0</b> | <b>17</b> | <b>34,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |              |

Pada tabel 3 menunjukk bahwa dari total 50 responden, mayoritas memiliki sikap positif terhadap pencegahan gastritis, yaitu sebanyak 30 responden (60,0%), sedangkan yang memiliki sikap negatif sebanyak 20 responden (40,0%). Pada responden dengan sikap positif, sebagian besar memiliki niat baik dalam pencegahan gastritis, yaitu 14 responden (28,0%), dan 16 responden (32,0%) memiliki niat kurang. Sementara itu, dari responden yang memiliki sikap negatif, terdapat 19 responden (38,0%) yang memiliki niat baik dan hanya 1 responden (2,0%) yang memiliki niat kurang.

Hasil uji statistik menggunakan *chi-square* menunjukkan nilai  $p=0,001$ . Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan  $\alpha = 0,05$ , yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan niat dalam pencegahan gastritis pada responden di Universitas Mega Buana Palopo tahun 2025. Semakin positif sikap responden terhadap pencegahan gastritis, maka semakin besar pula niat mereka untuk melakukan pencegahan.

Penelitian ini sejalan dengan *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 2020) yang mengungkapkan bahwa sikap seseorang terhadap suatu tindakan adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi keinginan untuk melaksanakan tindakan tersebut. Dalam hal ini, sikap positif mengenai pencegahan gastritis seharusnya berhubungan dengan niat yang tinggi. Namun, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tidak semua peserta yang memiliki sikap positif juga memiliki niat yang baik. Ini menguatkan pemahaman bahwa meskipun sikap dapat berkontribusi pada pembentukan niat, hubungan antara keduanya tidak selalu bersifat linier atau langsung. Dengan kata lain, sikap positif bisa mendorong terbentuknya niat, tetapi kekuatan hubungan ini juga dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga dalam beberapa situasi individu bisa tetap memiliki niat yang baik meskipun sikapnya negatif, atau sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa dalam penerapan TPB, hubungan antara sikap dan niat bersifat rumit dan berubah-ubah.

Penelitian ini sejalan dengan (Putri, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap positif cenderung lebih kuat dalam niat mereka untuk menjalani perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan yang baik dan menghindari faktor risiko yang dapat menyebabkan gastritis. Sikap positif ini muncul dari pemahaman yang baik tentang pentingnya kesehatan sistem pencernaan dan kesadaran akan konsekuensi negatif dari perilaku berisiko, seperti mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan, melewatkan waktu makan, dan kebiasaan merokok. Mahasiswa yang melihat manfaat pencegahan secara positif akan lebih termotivasi untuk berkomitmen pada gaya hidup yang mendukung kesehatan lambung. Ini menunjukkan bahwa sikap tidak hanya mencerminkan pendapat atau penilaian seseorang, tetapi juga berfungsi sebagai motivator internal yang bisa membimbing individu dalam membentuk niat untuk bertindak.

**Tabel 4. Hubungan antara sikap dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Sikap        | Perilaku Pencegahan Gastritis |             |           |             | Total     |              | P-Value      |
|--------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|              | Baik                          |             | Kurang    |             | n         | %            |              |
|              | n                             | %           | n         | %           |           |              |              |
| Positif      | 11                            | 22,0        | 19        | 38,0        | 30        | 60,0         | <b>0,001</b> |
| Negatif      | 19                            | 38,0        | 1         | 2,0         | 20        | 40,0         |              |
| <b>Total</b> | <b>30</b>                     | <b>60,0</b> | <b>20</b> | <b>40,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |              |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 50 responden, 30 orang (60,0%) memiliki sikap positif, sedangkan 20 orang (40,0%) bersikap negatif. Namun, meskipun memiliki sikap positif, sebagian besar responden menunjukkan perilaku pencegahan yang kurang, yaitu sebanyak 19 orang (38,0%), sementara hanya 11 orang (22,0%) yang berperilaku baik. Sebaliknya, pada responden yang memiliki sikap negatif, 19 orang (38,0%) menunjukkan perilaku pencegahan yang baik, dan hanya 1 orang (2,0%) yang menunjukkan perilaku kurang. Ini mengindikasikan bahwa sikap positif belum tentu diikuti oleh perilaku yang sesuai.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,001$ . Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan  $\alpha = 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo tahun 2025. Ini menunjukkan bahwa meskipun sikap penting, namun ada faktor lain yang mungkin memengaruhi perilaku nyata dalam pencegahan gastritis.

Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB), Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku dipengaruhi tidak hanya oleh sikap, tetapi juga oleh norma subjektif dan kontrol perilaku yang dipersepsikan. Oleh karena itu, untuk mendorong perilaku pencegahan yang terbaik, diperlukan pendekatan yang komprehensif yang tidak hanya fokus pada pembangunan sikap, tetapi juga pada penguatan kontrol diri serta dukungan dari lingkungan sosial. Di samping itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki sikap positif tidak selalu berkaitan langsung dengan perilaku pencegahan yang efektif.

Penelitian ini sejalan dengan (Linda, 2021) sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek, sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas akan tetapi sikap merupakan faktor predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap seseorang yang mempunyai sikap positif, seseorang tersebut akan berupaya memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan dan pengobatan penyakit gastritisnya dan berdampak pada perilaku yang baik kaitannya dengan gastritis.

Menurut asumsi peneliti, perilaku seseorang dalam mencegah terjadinya gastritis dapat dipengaruhi salah satunya oleh sikap dan pengetahuan mahasiswa terkait dengan faktor faktor penyebab penyakit gastritis telah cukup sehingga dapat mempengaruhi sikap mahasiswa dalam kesiapan untuk bertindak dan memiliki sikap positif terhadap penyakit gastritis.

**Tabel 5. Hubungan antara norma subjektif dengan niat pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Norma Subjektif | Niat      |             |           |             | Total     |              | P-Value      |
|-----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|                 | Baik      |             | Kurang    |             | n         | %            |              |
|                 | n         | %           | n         | %           |           |              |              |
| Baik            | 22        | 44,0        | 4         | 8,0         | 26        | 52,0         | <b>0,004</b> |
| Kurang          | 11        | 22,0        | 13        | 26,0        | 24        | 48,0         |              |
| <b>Total</b>    | <b>33</b> | <b>66,0</b> | <b>17</b> | <b>34,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |              |

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 50 responden, sebanyak 26 orang (52,0%) memiliki norma subjektif yang baik, dan dari jumlah tersebut mayoritas memiliki niat baik, yaitu 22 responden (44,0%), sedangkan hanya 4 responden (8,0%) yang memiliki niat kurang. Sementara itu, dari 24 responden (48,0%) yang memiliki norma subjektif kurang, hanya 11 orang (22,0%) yang memiliki niat baik, dan sisanya sebanyak 13 responden (26,0%) memiliki niat yang kurang.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,004$ . Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan  $\alpha = 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dengan niat dalam melakukan pencegahan gastritis pada mahasiswa Universitas Mega

Buana Palopo tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik norma subjektif seseorang, maka cenderung niatnya untuk melakukan pencegahan gastritis juga semakin kuat.

Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB), niat adalah indikator terbaik yang memprediksi perilaku, yang dipengaruhi oleh tiga faktor utama: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Temuan ini memperkuat peran norma subjektif sebagai elemen penting yang mendorong niat seseorang untuk bertindak, khususnya dalam konteks kesehatan seperti pencegahan gastritis. Penelitian ini mendukung teori TPB dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial (norma subjektif) berkontribusi besar dalam pembentukan niat individu untuk melakukan tindakan pencegahan gastritis, yang menggarisbawahi pentingnya peran lingkungan sosial dalam memotivasi perubahan perilaku sehat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Yulianti, 2022) menunjukkan bahwa norma subjektif memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi niat individu untuk melakukan perilaku kesehatan, termasuk pencegahan penyakit saluran pencernaan seperti gastritis. Dalam studi tersebut, dijelaskan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan figur otoritas (misalnya dosen atau tenaga kesehatan) dapat memperkuat dorongan internal seseorang untuk berperilaku sehat. Mahasiswa yang merasa bahwa orang-orang di sekitarnya mendukung atau mengharapkan mereka untuk menjaga pola makan sehat, menghindari makanan pemicu gastritis, serta menerapkan kebiasaan bersih dan teratur, akan lebih cenderung memiliki niat yang kuat untuk melakukan tindakan pencegahan. Temuan ini menunjukkan bahwa norma subjektif berfungsi sebagai tekanan sosial positif yang mengarahkan individu untuk bertindak sesuai dengan harapan sosial yang ada. Ini sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa dengan norma subjektif yang baik memiliki niat kuat dalam melakukan pencegahan gastritis.

Penelitian ini sejalan dengan (Dian, 2020) bahwa norma subyektif berpengaruh signifikan terhadap niat untuk melakukan perilaku pencegahan. Hal ini berarti norma subyektif yang semakin mendukung, akan meningkatkan secara signifikan niat untuk melakukan perilaku pencegahan. Dengan kata lain semakin besar motivasi responden untuk mengikuti keinginan atau saran dari orang-orang terdekatnya maka akan semakin besar pula niatnya untuk melakukan perilaku pencegahan.

**Tabel 6. Hubungan antara norma subjektif dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Norma Subjektif | Perilaku Pencegahan Gastritis |             |           |             | Total     |              | P-Value      |
|-----------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|                 | Baik                          |             | Kurang    |             | n         | %            |              |
|                 | n                             | %           | n         | %           |           |              |              |
| Baik            | 22                            | 44,0        | 4         | 8,0         | 26        | 52,0         | <b>0,002</b> |
| Kurang          | 11                            | 22,0        | 13        | 26,0        | 24        | 48,0         |              |
| <b>Total</b>    | <b>33</b>                     | <b>60,0</b> | <b>17</b> | <b>36,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |              |

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari total 50 responden, 26 responden yang memiliki norma subjektif baik (52,0%), sebanyak 22 responden (44,0%) menunjukkan perilaku

---

pencegahan yang baik, sedangkan hanya 4 responden (8,0%) yang menunjukkan perilaku kurang. Semestara itu, dari 24 responden (48,0%) yang memiliki norma subjektif kurang, hanya 11 orang (22,0%) yang menunjukkan perilaku pencegahan yang baik, sementara 13 responden (26,0%) menunjukkan perilaku yang kurang.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,002$ . Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan  $\alpha = 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik norma subjektif seseorang, maka kecenderungannya untuk berperilaku pencegahan terhadap gastritis juga meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fadzil, 2023) di Malaysia menemukan bahwa norma subjektif berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Individu yang mendapatkan dorongan, dukungan, atau harapan dari pasangan, keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk menjalankan perilaku sehat, seperti menjaga pola makan, menghindari stres, berolahraga, dan menerapkan gaya hidup seimbang. Hal ini relevan dengan konteks pencegahan gastritis, di mana kebiasaan makan teratur, menghindari makanan pemicu, serta manajemen stres merupakan bagian penting dari upaya pencegahan. Dukungan sosial dapat membentuk keyakinan individu bahwa perilaku sehat tersebut penting dan perlu dilakukan, sekaligus memberikan tekanan sosial yang mendorong konsistensi dalam menjalaninya. Oleh karena itu, norma subjektif memainkan peran penting dalam membentuk niat dan tindakan, terutama ketika individu merasa bahwa orang-orang di sekitarnya mengharapkan dan mendukung perilaku tersebut. Dalam konteks mahasiswa, dukungan teman, keluarga, maupun dosen dapat menjadi faktor pendorong untuk lebih serius dalam melakukan tindakan pencegahan gastritis.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian saat ini, bahwa norma subjektif merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku pencegahan gastritis, khususnya di kalangan mahasiswa. Dalam fase kehidupan mahasiswa yang masih berada dalam proses pencarian jati diri dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, norma subjektif menjadi salah satu pengaruh dominan dalam pembentukan perilaku. Ketika mahasiswa merasa bahwa orang-orang di sekitarnya seperti teman sebaya, keluarga, atau bahkan dosen mendukung dan mengharapkan mereka menjalani pola hidup sehat, maka dorongan tersebut dapat memperkuat niat sekaligus mendorong mereka untuk bertindak. Norma subjektif tidak hanya menciptakan rasa tanggung jawab sosial, tetapi juga menumbuhkan rasa bahwa mereka tidak sendiri dalam melakukan perilaku sehat, termasuk dalam mencegah gastritis.

Hal ini menjadi penting karena dukungan sosial dapat membantu mahasiswa melewati hambatan seperti kurangnya waktu, informasi, atau motivasi pribadi. Dengan demikian, norma subjektif berperan sebagai kekuatan eksternal yang dapat memperkuat komitmen internal dalam membentuk dan mempertahankan perilaku pencegahan gastritis.

**Tabel 7. Hubungan antara kontrol perilaku dengan niat pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Kontrol Perilaku | Niat      |             |           |             | Total     |              | P-Value |
|------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|---------|
|                  | Baik      |             | Kurang    |             | n         | %            |         |
|                  | n         | %           | n         | %           |           |              |         |
| Baik             | 18        | 36,0        | 1         | 2,0         | 19        | 38,0         | 0,001   |
| Kurang           | 15        | 30,0        | 16        | 32,0        | 31        | 62,0         |         |
| <b>Total</b>     | <b>33</b> | <b>66,0</b> | <b>17</b> | <b>34,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |         |

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 50 reponden, sebanyak 19 responden (38,0%) memiliki kontrol perilaku yang baik, dan 18 responden (36,0%) memiliki niat yang baik dalam melakukan pencegahan gastritis. Hanya 1 orang (2,0%) yang memiliki niat kurang. Sedangkan dari 31 responden (62,0%) yang memiliki kontrol perilaku kurang, hanya 15 orang (30,0%) yang menunjukkan niat baik, dan 16 orang (32,0%) menunjukkan niat yang kurang.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,001$ . Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan  $\alpha = 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol perilaku dengan niat dalam melakukan pencegahan gastritis pada mahasiswa Universitas Mega Buana Palopo tahun 2025. Artinya, semakin baik kontrol perilaku seseorang, maka niatnya untuk melakukan pencegahan gastritis juga cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, kontrol perilaku yang rendah berkaitan dengan niat yang juga rendah.

Hal ini sejalan dengan *Theory of Planned Behavior* (TPB), di mana kontrol perilaku yang dirasakan mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya melakukan suatu tindakan. Semakin tinggi persepsi individu bahwa ia mampu melakukan pencegahan gastritis (misalnya melalui pengaturan pola makan, menghindari stres, atau tidak mengonsumsi makanan pemicu), maka semakin kuat niat yang terbentuk untuk melakukan tindakan tersebut. Dengan kata lain, persepsi terhadap kemudahan atau kendala yang dirasakan akan memengaruhi sejauh mana seseorang termotivasi untuk bertindak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Evelyna, 2021) diperoleh bahwa variabel kontrol perilaku memiliki nilai signifikansi lebih kecil dari tingkat signifikansi 5% ( $0,000 < 0,05$ ) menunjukkan bahwa kontrol perilaku berpengaruh positif dan signifikan terhadap niat. Kontrol perilaku atau *perceived behavioral control* perasaan individu mengenai kemudahan atau kesulitan dalam menampilkan perilaku. Sebagai predictor dari perilaku, *Perceived Behavioral Control* (PBC), menggunakan asumsi jika niat yang berperilaku itu konstan, maka perilaku yang lebih mudah akan cenderung muncul dibandingkan dengan perilaku yang lebih sulit. Intinya kemudahan itu menjadi hal yang membuat individu untuk berperilaku.

Ajzen menjelaskan bahwa perilaku seseorang tidak hanya dikendalikan oleh diri sendiri melainkan membutuhkan kontrol, semisal ketersediaan sumber daya dan kesempatan bahkan keterampilan tertentu. Oleh karena itu Ajzen mengatakan kontrol perilaku mencerminkan dimensi kesulitan yang diterima atau sulitnya melakukan perilaku tertentu. Jika individu menganggap perilaku pencegahan itu mudah dan menyenangkan maka individu tersebut akan melakukannya. Begitupun sebaliknya apabila individu menganggap perilaku pencegahan itu hal yang menyulitkan dirinya maka individu tersebut tidak akan melakukannya (Evelyna, 2021).

**Tabel 8. Hubungan antara kontrol perilaku dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa di Universitas Mega Buana Palopo Tahun 2025**

| Kontrol Perilaku | Perilaku Pencegahan Gastritis |             |           |             | Total     |              | P-Value      |
|------------------|-------------------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|--------------|
|                  | Baik                          |             | Kurang    |             | n         | %            |              |
|                  | n                             | %           | n         | %           |           |              |              |
| Baik             | 17                            | 34,0        | 2         | 4,0         | 19        | 38,0         | <b>0,001</b> |
| Kurang           | 13                            | 26,0        | 18        | 36,0        | 31        | 62,0         |              |
| <b>Total</b>     | <b>30</b>                     | <b>60,0</b> | <b>20</b> | <b>40,0</b> | <b>50</b> | <b>100,0</b> |              |

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 50 responden, 19 responden (38,0%) yang memiliki kontrol perilaku baik, sebanyak 17 responden (34,0%) memiliki perilaku pencegahan gastritis yang baik, sementara hanya 2 responden (4,0%) yang menunjukkan perilaku pencegahan yang kurang. Sebaliknya, dari 31 responden (62,0%) yang memiliki kontrol perilaku kurang, hanya 13 responden (26,0%) memiliki perilaku pencegahan gastritis yang baik, dan sebanyak 18 responden (36,0%) menunjukkan perilaku yang kurang dalam mencegah gastritis.

Hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* menunjukkan nilai  $p = 0,001$ . Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan  $\alpha = 0,05$ , yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol perilaku dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa Universitas Mega Buana Palopo tahun 2025. Semakin baik kontrol perilaku seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk memiliki perilaku pencegahan gastritis yang baik.

Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB), hasil ini menunjukkan bahwa kontrol perilaku persepsi (*perceived behavioral control*) memainkan peran penting dalam memengaruhi perilaku pencegahan gastritis. TPB menjelaskan bahwa semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan atau melaksanakan suatu tindakan (dalam hal ini tindakan pencegahan gastritis), maka semakin besar kemungkinan individu tersebut akan benar-benar melakukan perilaku tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan (Kartika et al., 2022) adanya hubungan yang signifikan antara perilaku kontrol yang dipersepsikan (PBC) terhadap perilaku pencegahan. Menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku kontrol yang dipersepsikan maka semakin tinggi pula niat untuk melakukan pencegahan, sebaliknya jika semakin rendah perilaku kontrol yang dipersepsikan maka semakin rendah pula niat untuk melakukan pencegahan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maharani et al., 2021) menyebutkan bahwa pemilihan makanan yang tepat juga merupakan salah satu perilaku untuk mencegah terjadinya gastritis. Mengatur makanan lezat yang terdiri dari nasi, ikan, sayur, buah, dan susu. Orang yang terbiasa makan gorengan, makanan kering yang mengandung santan dan lemak hewani bisa menyebabkan maag. Pencegahan gastritis juga dapat dilakukan dengan tidak meminum minuman seperti sirup, teh, soda, alkohol, dan kopi, karena dapat menyebabkan peningkatan asam lambung.

## SIMPULAN

---

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa keperawatan di Universitas Mega Buana Palopo dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku. Ketiga faktor tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan niat dan perilaku pencegahan gastritis, di mana norma subjektif dan kontrol perilaku menunjukkan pengaruh yang lebih kuat dibandingkan sikap. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif mengenai pentingnya pencegahan gastritis melalui pola makan sehat, manajemen stres, dan gaya hidup seimbang. Selain itu, peran tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar, seperti dosen dan teman sebaya, diharapkan dapat memberikan dukungan serta motivasi kepada mahasiswa. Mahasiswa juga diharapkan mampu meningkatkan kontrol diri dalam menjaga kebiasaan sehat guna mencegah terjadinya gastritis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Alini; Hamidi, M. N.S.; Sapitri, Y. (2023). *hubungan manajemen diri dengan kejadian gastritis*. [https://pustaka.universitaspahlawan.ac.id/index.php?id=12027&p=show\\_detail](https://pustaka.universitaspahlawan.ac.id/index.php?id=12027&p=show_detail)
- Dian Anggraini Wikamorys, T. N. R. (2020). Aplikasi Theory Of Planned Behavior Dalam Membangkitkan Niat Pasien Untuk Melakukan Operasi Katarak. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 5, 32–40.
- Evelyna, F. (2021). Theory Of Planned Behavior Untuk Memprediksi Niat Pembelian Tiket Secara Online Pada Generasi Milenial. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Akuntansi*, 8(1), 1–19. <https://doi.org/10.54131/jbma.v8i1.113>
- Fadzil, N. A. (2023). The role of subjective norms in predicting healthy lifestyle behaviors among university students in Malaysia: A Theory of Planned Behavior approach. *Journal of Public Health*, 12(1), 45–52.
- Harleli, H. (2025). Upaya Peningkatan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Gastritis Melalui Pola Makan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 3(2), 426–431. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i2.2176>
- Ika, Anti, A., & Lestiarini, D. (2021). Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Nursing Care and Health Technology Journal*, 1(1). *Nursing Care And Health Technology*, 25–30. <http://ojs.nchat.id/index.php/nchat/article/view/6>
- Kartika, A., Anisa, A., Aprida, A., Chita, M., & Sucipto, O. (2022). *Perceived Behavioral Control*. 3(3), 126–130.
- Larasari, R. (2024). *Gambaran Perilaku Pencegahan Gastritis pada remaja di Desa Tibayan*. 1–7.
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Linda Wati. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Di Universitas Bina Bangsa Getsempena (Ubbg) Banda Aceh*.
- Maharani, R., Alhidayati, A., Syukaisih, S., & Rahayu, E. P. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75–83. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4791>

- 
- Nurlinda. (2024). *Program studi diiii kebidanan fakultas kesehatan universitas widya nusantara 2024*.
- Premesti, W. G., & Riyadi, M. E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECp)*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.52365/jecp.v2i1.366>
- Putri, A., Rahma, D., & Sari, N. (2022). Hubungan sikap dengan niat menerapkan perilaku hidup sehat pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45–52.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.177>
- Yulianti, A., Putra, D. A., & Lestari, W. (2022). (2022). Pengaruh Norma Subjektif terhadap Niat Berperilaku Hidup Sehat pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 45–52.