

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi ketegangan fisik dan emosional yang timbul ketika seseorang dihadapkan pada tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuannya untuk mengatasinya. Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan, pekerjaan, akademik, maupun masalah pribadi, yang menyebabkan perubahan pada kondisi psikologis dan fisiologis seseorang (Arfianto et al., 2023). Teori awal yang dikembangkan oleh Selye, 1936 menyebut stres sebagai respon tubuh terhadap setiap tuntutan yang membutuhkan adaptasi, yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis. Pandangan ini kemudian diperluas oleh Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan bahwa stres adalah hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana seseorang menilai apakah suatu situasi melebihi kemampuan kopingnya. Teori ini mendasari pemahaman modern bahwa stres tidak hanya merupakan hasil dari tekanan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh persepsi dan penilaian kognitif individu terhadap situasi. Dalam beberapa tahun terakhir, pemahaman tentang stres telah berkembang, terutama dalam konteks psikologis dan sosial. Sebuah studi oleh Damayanti *et al.*, (2022) menyoroti bahwa stres sering kali muncul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi lingkungan, seperti beban kerja yang berlebihan atau tekanan sosial.

Hal ini menunjukkan bahwa stres tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga berkaitan erat dengan ketahanan emosi dan strategi penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi perubahan. Selain sebagai kondisi yang membuat stres, beberapa penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa stres dapat memiliki nilai adaptif jika dikelola secara sehat. Menurut Intan Nuraini, (2024) pada mahasiswa menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak dikelola dengan baik justru dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan kualitas tugas akhir. Oleh karena itu, pemahaman mengenai stres kini diarahkan untuk tidak hanya memandangnya sebagai masalah, tetapi juga sebagai peluang untuk memperkuat ketahanan psikologis melalui pendekatan yang bersifat preventif dan strategis.

Menurut World Health Organization., (2021) menyatakan bahwa stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja dan dewasa muda, termasuk gangguan kecemasan, depresi, dan gejala psikosomatis seperti gangguan tidur, pusing, dan gangguan pencernaan. WHO menekankan bahwa lingkungan akademis yang kompetitif, tekanan nilai, dan beban belajar yang tinggi dapat menjadi faktor risiko utama munculnya stres kronis. Sementara itu, Menurut Kementerian Kesehatan RI – P2PTM, (2021) menyebutkan bahwa stres yang berkepanjangan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, memicu nyeri otot, sakit kepala, bahkan mempengaruhi perilaku seperti menarik diri dari kegiatan belajar.

2.1.2 Faktor Penyebab Stres

Faktor penyebab stres dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal.

2.1.2.1 Faktor Internal

a. Faktor Kognitif (Pikiran)

Faktor-faktor ini berasal dari cara seseorang berpikir, menafsirkan, atau menilai suatu situasi. Ketika pola pikir seseorang cenderung negatif atau terlalu menuntut, otak cenderung mengaktifkan respons stres. Apa yang dipikirkan seseorang seringkali lebih menentukan tingkat stres daripada situasi sebenarnya.

b. Faktor Emosional

Faktor ini muncul dari cara seseorang mengelola emosinya. Individu yang sensitif secara emosional, rentan terhadap kecemasan, atau tidak stabil secara emosional lebih cenderung merasa depresi. Gangguan emosional membuat stres sulit dikendalikan, bahkan ketika pemicunya bersifat minor.

c. Faktor Fisik / Biologis

Kondisi fisik sangat mempengaruhi tingkat stres. Tubuh yang lelah, kurang tidur, kekurangan gizi, atau penyakit membuat otak menjadi lebih sensitif. Ketika tubuh tidak dalam kondisi optimal, kemampuan untuk menghadapi tekanan berkurang, sehingga stres lebih mudah muncul.

d. Faktor Kepribadian

Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Tipe kepribadian tertentu, seperti perfeksionis, orang pemalu, atau tipe kepribadian A (cepat, kompetitif), lebih rentan terhadap stres karena cara mereka merespons situasi. Kepribadian menentukan tingkat toleransi seseorang terhadap tekanan.

2.1.2.2 Faktor Eksternal

a Faktor Lingkungan Fisik

Lingkungan yang tidak nyaman, seperti tempat yang bising, panas, sempit, atau kotor, dapat meningkatkan tingkat stres.

Faktor-faktor eksternal ini mengganggu konsentrasi dan membuat tubuh merasa terus-menerus tidak aman atau tidak dapat beristirahat.

b Faktor Sosial

Interaksi dengan orang lain sangat mempengaruhi emosi.

Konflik dengan keluarga, teman, atau pasangan, kurangnya dukungan sosial, atau tekanan dari orang-orang di sekitar kita dapat memicu stres karena manusia membutuhkan hubungan sosial yang sehat.

c Faktor Akademik

Stres akademik atau pekerjaan timbul dari tuntutan kinerja, tugas yang menumpuk, tenggat waktu, atau ujian. Tekanan ini berasal dari sistem pendidikan atau pekerjaan yang menuntut hasil tertentu dan dapat menyebabkan kecemasan.

d Faktor Ekonomi

Masalah keuangan seperti penghasilan yang tidak stabil, utang, atau kenaikan biaya hidup dapat menyebabkan stres yang parah. Kondisi ekonomi memengaruhi rasa aman seseorang, sehingga ketidakpastian keuangan seringkali menjadi sumber stres yang utama.

e Perubahan Hidup (Life Events)

Perubahan besar dalam hidup, baik yang positif maupun negatif, membutuhkan seseorang untuk beradaptasi. Beradaptasi membutuhkan banyak energi mental. Oleh karena itu, pindah rumah, menikah, kehilangan orang yang dicintai, atau memulai sekolah baru dapat menyebabkan stres.

2.1.3 Gejala Stres

Gejala stres dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis utama, yaitu gejala stres fisik, gejala stres emosional dan gejala stres perilaku.

2.1.3.1 Gejala Fisik

Gejala fisik stres biasanya muncul sebagai reaksi tubuh terhadap tekanan berlebihan. Sakit kepala dapat terjadi akibat ketegangan otot, sementara detak jantung yang tidak teratur disebabkan oleh lonjakan adrenalin. Stres juga membuat sulit tidur karena pikiran yang gelisah. Selain itu, stres dapat mengganggu pencernaan, memicu mual atau sakit perut, serta menyebabkan diare atau sembelit.

2.1.3.2 Gejala Emosional

Gejala stres emosional muncul melalui perubahan mood dan kondisi mental. Seseorang menjadi lebih mudah marah karena kemampuan otak untuk mengatur emosi berkurang, dan kecemasan meningkat karena pikiran terus-menerus terfokus pada kekhawatiran. Dalam kondisi stres yang berkepanjangan, seseorang mungkin mengalami kesedihan mendalam atau kehilangan motivasi. Selain itu, konsentrasi dan fokus menurun karena pikiran terus-menerus terbebani oleh sumber-sumber stres.

2.1.3.3 Gejala Perilaku

Dari segi perilaku, stres akademik dapat dimanifestasikan dalam bentuk penundaan, kebiasaan tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein atau zat stimulan yang berlebihan, dan perilaku penghindaran seperti cyberloafing. Menurut (Mufatihah et al., 2025) mencatat adanya peningkatan perilaku menghindar seperti bermain media sosial secara berlebihan sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik. Penelitian dari (Dewi & Susilawati, 2016) menyebutkan bahwa stres berkorelasi dengan perilaku pasif agresif dan penarikan diri dari pergaulan. Mahasiswa cenderung menarik diri dari kegiatan sosial dan akademik ketika stres mencapai tingkat yang parah.

2.1.4 Dampak Stres

Dampak stres dapat muncul dalam bentuk kelelahan mental, gangguan mood, penurunan sistem kekebalan tubuh, gangguan tidur, dan

gangguan fungsi organ tubuh seperti jantung dan pencernaan. Respons stres yang berkepanjangan dapat memicu gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan risiko penyakit kronis (Musabiq & Karimah, 2018).

2.1.4.1 Dampak Stres Fisik

Dampak stres fisik muncul ketika tubuh terus-menerus berada di bawah tekanan. Stres dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, sehingga meningkatkan risiko masalah jantung. Selain itu, stres sering menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang gelisah. Sistem pencernaan juga terganggu, memicu mual, sakit perut, diare, atau sembelit. Ketegangan otot yang terus-menerus dapat menyebabkan sakit kepala dan nyeri di leher, bahu, dan punggung. Dalam jangka panjang, stres melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit.

2.1.4.2 Dampak Stres Psikologis

Dampak stres psikologis dapat terlihat dari perubahan mood, pola pikir, dan kondisi mental seseorang. Stres dapat menyebabkan kecemasan berlebihan karena pikiran dipenuhi dengan kekhawatiran yang membuat seseorang sulit rileks dan mudah panik. Jika berlangsung dalam waktu lama, stres juga dapat memicu depresi atau perasaan putus asa akibat penurunan hormon kebahagiaan. Selain itu, stres membuat otak sulit berkonsentrasi, sehingga konsentrasi menurun.

Orang yang mengalami stres juga menjadi lebih mudah marah atau tersinggung karena emosi mereka menjadi kurang stabil.

2.1.4.3 Dampak Stres Perilaku

Dampak perilaku akibat stres terlihat dari perubahan pada kebiasaan sehari-hari. Seseorang mungkin menarik diri dari lingkungannya dan menghindari interaksi dengan teman atau keluarga. Produktivitas juga menurun seiring melemahnya motivasi dan menumpuknya tugas-tugas. Selain itu, stres dapat memicu kebiasaan tidak sehat seperti merokok, makan berlebihan, begadang, atau menghabiskan terlalu banyak waktu di gadget sebagai pelarian. Pola makan juga berubah, baik meningkat maupun menurun secara drastis tergantung pada respons individu terhadap tekanan.

2.1.4.4 Dampak Stres Sosial

Dampak stres sosial dapat terlihat dalam hubungan yang terganggu dengan orang lain. Ketidakstabilan emosional membuat seseorang menjadi lebih mudah marah atau kesal, yang menyebabkan konflik yang lebih sering dengan teman, keluarga, atau rekan kerja. Stres juga dapat mengurangi kualitas hubungan karena seseorang cenderung menarik diri, berkomunikasi lebih sedikit, atau bereaksi secara negatif. Selain itu, stres mengganggu konsentrasi dan kemampuan berpikir, yang menyebabkan penurunan kinerja dalam studi dan pekerjaan.

2.2 Konsep Gastroesophageal Reflux Disease (GERD)

2.2.1 Pengertian GERD

Penyakit refluks gastroesofagus (GERD) adalah gangguan kronis pada saluran pencernaan bagian atas, yang ditandai dengan gejala-gejala seperti nyeri ulu hati dan naiknya isi lambung ke kerongkongan (regurgitasi). Kedua gejala tersebut merupakan manifestasi utama dari gangguan kerongkongan. Namun, pada beberapa kasus gejala GERD dapat muncul tanpa keluhan yang khas dan hanya terdeteksi melalui pemeriksaan medis seperti endoskopi atau pengukuran tingkat keasaman (pH) kerongkongan (Zheng et al., 2021).

2.2.2 Patofisiologi

Mekanisme patologis utama adalah invasi isi lambung dan disfungsi penghalang antirefluks esofagus disebabkan oleh pembentukan kantong asam lambung dan pengosongan lambung yang tertunda terutama disebabkan oleh *disfungsi sfingter esofagus* bagian bawah atau *lower esophageal sphincter* (LES). Frekuensi relaksasi sfingter esofagus bagian bawah sementara *transient lower esophageal relaxation* (TLESR) meningkat, dan terjadi disfungsi pembuangan asam esofagus (Zheng et al., 2021). Perubahan dan gangguan pada fungsi sfingter esofagus bagian bawah (LES) pada pasien GERD telah dipelajari secara luas, dan diketahui berperan penting dalam menentukan frekuensi, waktu dan tingkat keparahan refluks asam. Baik pada individu yang sehat maupun pasien GERD, suatu bentuk relaksasi sfingter esofagus bagian bawah sementara (TLESR) adalah penyebab utama refluks. Mekanisme ini menyebabkan

hampir semua kejadian refluks pada orang tanpa GERD dan sekitar dua pertiga kasus pada pasien GERD (Tack & Pandolfino, 2018).

2.2.3 Gejala GERD

Gejala GERD bervariasi dan dapat dibagi menjadi dua kategori besar, yaitu gejala esofagus tipikal dan gejala ekstraesofagus atipikal (Ajjah et al., 2020).

2.2.3.1 Gejala Tipikal

1. Heartburn (Nyeri Ulu Hati)

gejala khas GERD yang ditandai dengan sensasi terbakar atau panas di bagian tengah dada yang menjalar ke tenggorokan. Biasanya terjadi setelah makan atau saat berbaring, dan dipicu oleh asam lambung yang naik dan mengiritasi dinding kerongkongan.

2. Regurgitasi

Gejala ini ditandai dengan sensasi cairan asam atau makanan yang naik dari lambung ke kerongkongan dan bahkan ke mulut, tanpa ada upaya untuk muntah. Regurgitasi sering terjadi ketika pasien berbaring atau membungkuk.

3. Dysphagia (Sulit Menelan)

Gejala ini menggambarkan sensasi seperti makanan yang tersangkut di tenggorokan atau dada. Hal ini dapat mengindikasikan iritasi atau kerusakan pada mukosa esofagus akibat refluks asam yang berulang.

2.2.3.2 Gejala Atipikal

2.2.1 Batuk Kronis

GERD juga dapat menyebabkan batuk yang bukan disebabkan oleh infeksi saluran napas, terutama pada malam hari. Hal ini terjadi karena asam lambung mengiritasi laring dan saluran pernapasan bagian atas.

2.2.2 Suara Serak atau Laringitis

Refluks asam yang mencapai laring dapat menyebabkan iritasi dan peradangan, yang mengakibatkan suara serak, terutama saat bangun tidur.

2.2.3 Mual dan Muntah

Beberapa orang dengan GERD mengalami mual, terutama setelah makan atau saat perut dalam keadaan kosong. Hal ini disebabkan oleh refleks saraf akibat iritasi pada mukosa esofagus.

2.2.4 Faktor Risiko GERD

GERD adalah gangguan pencernaan kronis yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko. Faktor-faktor ini terbagi dalam dua kategori utama yaitu faktor yang dapat dimodifikasi, dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi (Aldhairyan et al., 2021)

2.2.4.1 Faktor yang dapat di modifikasi

Faktor yang dapat dimodifikasi merujuk pada aspek gaya hidup dan kebiasaan yang bisa diubah untuk menurunkan risiko GERD

1. Pola Makan Tidak Sehat

Konsumsi makanan berlemak tinggi, pedas, asam, serta minuman berkafein dan bersoda dapat memicu refluks asam. Makanan ini dapat menurunkan tekanan sfingter esofagus bagian bawah, sehingga memudahkan terjadinya refluks.

2. Obesitas

Kelebihan berat badan dapat meningkatkan tekanan intra-abdomen, sehingga meningkatkan risiko refluks isi perut ke kerongkongan.

3. Merokok dan Konsumsi Alkohol

Zat-zat dalam rokok dan alkohol dapat merusak mukosa esofagus dan melemahkan fungsi LES, sehingga memudahkan terjadinya refluks.

4. Waktu Tidur Setelah Makan

Berbaring segera setelah makan akan menghambat proses pengosongan lambung dan meningkatkan kemungkinan terjadinya refluks asam lambung.

2.2.4.2 Faktor yang tidak dapat di modifikasi

Ini adalah kondisi yang tidak dapat diubah, tetapi tetap perlu dipertimbangkan dalam mengelola risiko GERD.

1. Usia

Seiring bertambahnya usia, fungsi otot LES menurun dan sensitivitas mukosa esofagus terhadap asam meningkat.

Hal ini membuat lansia lebih rentan terhadap GERD.

2. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria lebih mungkin mengalami GERD yang parah, sedangkan wanita lebih mungkin mengeluhkan gejala tanpa esofagitis. Perbedaan ini diyakini berkaitan dengan hormonal dan gaya hidup.

3. Riwayat Keluarga

Adanya anggota keluarga dengan riwayat GERD dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami hal yang sama. Faktor genetik diyakini berperan dalam kekuatan otot LES dan sensitivitas kerongkongan.

2.2.5 Dampak Gerd

Dampak GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) secara umum, dan juga dampak khusus pada mahasiswa

1. Penurunan kualitas hidup (Quality of Life / QoL)

GERD dapat menurunkan kualitas hidup karena gejala seperti heartburn, nyeri dada, regurgitasi, dan rasa terbakar di kerongkongan menyebabkan ketidaknyamanan yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini membuat penderita sulit beraktivitas normal, mengurangi produktivitas, serta menimbulkan beban emosional dan kekhawatiran akan kekambuhan gejala.

2. Gangguan Kualitas Tidur

Gejala GERD seperti heartburn dan regurgitasi sering memburuk ketika berbaring, terutama saat malam hari, sehingga menyebabkan insomnia, sulit tidur nyenyak, dan sering terbangun. Akibatnya, penderita mengalami kelelahan di siang hari, mengantuk, dan penurunan stamina.

3. Pengaruh terhadap kinerja akademik / Indeks Prestasi (GPA)

Gangguan tidur, kelelahan, dan rasa tidak nyaman yang berulang akibat GERD dapat menurunkan konsentrasi, memperlambat

pemrosesan informasi, dan mengurangi motivasi belajar. Kondisi tersebut dapat memengaruhi performa akademik dan IPK.

4. Perubahan gaya hidup & kebiasaan makan yang buruk

Penderita GERD sering mengubah pola makan untuk menghindari gejala, namun pada banyak mahasiswa kondisi ini justru memicu pola hidup tidak teratur—misalnya melewatkan makan, konsumsi makanan pedas/berlemak, fast food, atau minuman berkafein. Selain itu, banyak mahasiswa mengabaikan anjuran seperti tidak langsung tidur setelah makan.

5. Stres dan faktor psikologis

Stres meningkatkan hormon kortisol dan adrenalin yang memicu peningkatan produksi asam lambung dan melemahkan sphincter esofagus bagian bawah (LES), sehingga memperparah atau memicu GERD. Mahasiswa yang stres karena beban akademik menunjukkan gejala GERD lebih tinggi dibandingkan yang tidak stres.

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut KBBI, mahasiswa adalah pelajar di jenjang perguruan tinggi. Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Di dalam struktur pendidikan di Indonesia, mahasiswa adalah jenjang pendidikan tertinggi. Menurut Sarwono 1978 mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi dan secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Berdasarkan rentangan usia, mahasiswa termasuk dalam kategori emerging adulthood. Emerging adulthood merupakan

periode pada rentang usia 18-29 tahun dimana terjadi transisi dalam kehidupan yang menandakan bahwa individu bukan lagi seorang remaja, namun belum menjadi dewasa (Narra, 2021)

2.3.2 Definisi Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah individu yang sedang menempuh pendidikan formal di institusi pendidikan keperawatan untuk mempelajari pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai profesi keperawatan. Mereka tidak hanya mempelajari teori, tetapi juga dituntut untuk menguasai keterampilan klinis, berpikir kritis, dan membentuk sikap profesional dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik. Mahasiswa keperawatan memiliki peran ganda sebagai pembelajar akademis dan calon praktisi klinis. Oleh karena itu, proses pendidikan keperawatan menjadi unik karena menggabungkan pendekatan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan (Y. Jung & Yoo, 2020).

2.3.3 Peranan Mahasiswa

Menurut (Sinaga, 2023) terdapat lima peranan mahasiswa, yaitu:

1. Iron stock

Mahasiswa diharapkan menjadi individu yang kompeten dan termotivasi yang dapat menjadi penerus generasi sebelumnya. Pada hakekatnya peran mahasiswa sebagai sumber zat besi adalah sumber daya nasional, cadangan, dan harapan masa depan yang lebih baik.

2. Guardian of Value

Mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat. Berpikir secara ilmiah untuk mencari tahu kebenaran dari setiap permasalahan yang ada.

3. Agent of change

Mahasiswa sebagai agen dari suatu perubahan. Sebab mahasiswa merupakan fase terakhir untuk para pelajar dalam menempuh pendidikan yang lebih tinggi, agar dapat mengaplikasikan gelar sebagai agen perubahan perubahan menuju arah yang lebih baik.

4. Moral control

Kekuatan moral mahasiswa harus bertindak sebagai kekuatan moral nasional. Artinya mahasiswa perlu memiliki tolak ukur dasar pikiran, sikap, dan bahasa yang benar.

5. Social Control

Mahasiswa harus berperan sebagai pengontrol kehidupan sosial. Dalam hal ini adalah mengontrol kehidupan masyarakat, dan menjadikan diri kita sebagai jembatan antara masyarakat dengan pemerintah.

2.4 Hubungan Stres Akademik dengan GERD

Stres akademik adalah respon fisiologis dan psikologis yang muncul akibat tekanan dalam lingkungan pendidikan, seperti beban kerja, ujian, dan ekspektasi prestasi. Pada mahasiswa keperawatan, tekanan-tekanan ini seringkali lebih tinggi karena tuntutan klinis dan akademis yang kompleks. Kondisi stres yang berkepanjangan artinya stres yang terjadi terus-menerus dalam jangka waktu yang lama, bukan stres yang baru dialami sebentar. Saat seseorang mengalami stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatik dan aksis HPA (*hipotalamus-hipofisis-adrenal*), yang memicu pelepasan hormon kortisol berlebih. Kadar kortisol yang tinggi dapat melemahkan otot sfingter esofagus bawah, meningkatkan produksi asam lambung, dan mengganggu pergerakan

saluran cerna. Akibatnya, asam lambung mudah naik ke kerongkongan dan menimbulkan gejala GERD (Suriyothin et al., 2023).

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan gangguan akibat kelemahan pada sfingter esofagus bawah yang menyebabkan asam lambung naik ke kerongkongan. Menurut teori patofisiologi lambung (Guyton & Hall, 2021) kondisi ini dapat menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati (heartburn), rasa asam di mulut, gangguan tidur, hingga berisiko berkembang menjadi esofagitis atau ulkus bila tidak ditangani. Pada mahasiswa, kebiasaan makan tidak teratur, konsumsi kafein berlebihan, dan kurang istirahat memperburuk kondisi ini. Selain berdampak pada kesehatan fisik, GERD juga berpengaruh terhadap prestasi akademik. Berdasarkan teori stres Lazarus & Folkman (1984), stres muncul ketika seseorang merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan kopingnya. Stres akademik yang dialami mahasiswa akibat tekanan tugas, ujian, dan kurang tidur dapat meningkatkan produksi asam lambung melalui peningkatan hormon kortisol, sehingga memperparah gejala GERD. Kondisi ini menyebabkan gangguan tidur, menurunnya konsentrasi, dan kelelahan kronis, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi belajar dan produktivitas mahasiswa.

Menurut (Asri et al., 2023) menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat stres akademik dan kejadian dispepsia, yang berkaitan erat dengan gejala GERD. Stres tidak selalu menyebabkan GERD secara langsung, tetapi stres dapat memicu dan memperparah gejalanya karena memengaruhi peningkatan produksi asam lambung dan melemahnya katup lambung (LES). GERD bisa muncul langsung atau setelah muncul keluhan maag terlebih dahulu, tergantung kondisi individu