

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE (GERD) PADA MAHASISWA: LITERATURE REVIEW

Angela Yoke Al Majid¹, Adinda Wahyu Permatasari²

Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun

Email : angelayokeal29@gmail.com¹, adindawahyup27@gmail.com²

ABSTRAK

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan gangguan pencernaan yang ditandai dengan naiknya asam lambung ke esofagus yang dapat menurunkan kualitas hidup. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami GERD akibat berbagai faktor, terutama tingginya tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kejadian GERD pada mahasiswa melalui kajian literatur terhadap 10 artikel ilmiah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9 artikel (90%) melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan GERD, sedangkan 1 artikel (10%) tidak menemukan hubungan yang signifikan. Kesimpulannya, tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko GERD pada mahasiswa, sehingga pengelolaan stres menjadi penting untuk mencegah GERD dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mendorong program manajemen stres dan penerapan gaya hidup sehat untuk mengurangi risiko terjadinya GERD.

Kata Kunci: Stres, GERD, Mahasiswa, Literature Review.

ABSTRACT

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a digestive disorder characterized by the backflow of stomach acid into the esophagus, which can reduce quality of life. University students are particularly vulnerable to GERD due to various factors, especially high levels of academic stress. This study aimed to determine the relationship between stress levels and the incidence of GERD among students through a literature review of 10 scientific articles. The results showed that 9 articles (90%) reported a significant association between stress levels and GERD, while 1 article (10%) found no significant relationship. In conclusion, higher stress levels are associated with an increased risk of GERD among students, highlighting the importance of stress management in preventing GERD and improving quality of life. Therefore, educational institutions should promote stress-management programs and healthy lifestyles to reduce the risk of GERD.

Keywords: Stress, GERD, Students, Literature Review.

PENDAHULUAN

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan salah satu gangguan pencernaan kronis yang terjadi akibat refluks isi lambung ke dalam esofagus yang menyebabkan iritasi mukosa esofagus (Kambey & Ong, 2025). Gejala yang sering muncul meliputi rasa terbakar di dada (heartburn), regurgitasi, serta rasa tidak nyaman pada ulu hati. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, termasuk mengganggu aktivitas sehari-hari dan produktivitas.

Prevalensi GERD terus meningkat di berbagai negara, termasuk pada kelompok usia muda. Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif memiliki risiko yang cukup tinggi mengalami GERD. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup selama masa perkuliahan, seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan begadang, serta konsumsi minuman berkafein (Ridho et al., 2025). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok juga dapat menjadi faktor risiko tambahan.

Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam terjadinya GERD pada mahasiswa adalah stres, khususnya stres akademik. Stres akademik merupakan respon individu terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi, seperti tugas yang menumpuk, tekanan ujian, dan tuntutan prestasi (Berutu et al., 2024). Kondisi stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh, salah satunya adalah peningkatan produksi hormon kortisol yang dapat merangsang sekresi asam lambung.

Selain itu, stres juga dapat memengaruhi perilaku individu. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, kurang tidur, serta mengonsumsi makanan atau minuman yang dapat memicu peningkatan asam lambung (Manullang et al., 2024). Kombinasi faktor fisiologis dan perilaku ini dapat meningkatkan risiko terjadinya GERD.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa. Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Arnawa et al., 2024; Pratama & Arisanti, 2023). Namun, terdapat pula penelitian yang menunjukkan hasil yang tidak signifikan (Nirwani et al., 2025). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa kejadian GERD bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan kajian yang lebih komprehensif melalui metode literature review untuk menganalisis dan mensintesis hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review, yaitu dengan mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan terkait hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa. Data yang digunakan merupakan data sekunder yang diperoleh dari artikel ilmiah.

Pencarian literatur dilakukan melalui database elektronik seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “stres”, “GERD”, “mahasiswa”, “stress and GERD”, dan “academic stress GERD”. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel yang membahas hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD, (2) subjek penelitian adalah mahasiswa, (3) artikel diterbitkan dalam rentang waktu 5–10 tahun terakhir, dan (4) tersedia dalam bentuk full text. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan, duplikat, atau tidak memiliki hasil penelitian yang jelas.

Proses seleksi dilakukan dengan menelaah judul, abstrak, dan isi artikel. Dari hasil seleksi, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis. Data dari artikel yang terpilih kemudian diekstraksi dan disajikan dalam bentuk tabel yang meliputi nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, partisipan, metode, temuan, dan implikasi penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan cara membandingkan, mengelompokkan, dan mensintesis hasil penelitian dari masing-masing artikel untuk memperoleh gambaran yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap 10 artikel ilmiah, sebagian besar penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah responden dalam penelitian bervariasi antara 21 hingga 176 mahasiswa dengan rentang usia 17–25 tahun, serta mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres meliputi DASS-21, PSS-10, dan MSSQ, sedangkan kejadian GERD diukur menggunakan GERD-Q. Variasi metode dan instrumen menunjukkan bahwa penelitian dilakukan secara komprehensif untuk mengukur kedua variabel.

Hasil analisis menunjukkan bahwa 9 dari 10 penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa (Kambey & Ong, 2025; Ridho et al., 2025; Berutu et al., 2024; Manullang et al., 2024; Arnawa et al., 2024; Pratama & Arisanti, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa stres memiliki peran penting dalam meningkatkan risiko GERD.

Secara fisiologis, stres dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf otonom yang menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung. Hormon kortisol yang meningkat saat stres juga dapat memperburuk kondisi mukosa lambung dan esofagus (Berutu et al., 2024). Selain itu, stres dapat memengaruhi fungsi sfingter esofagus bawah sehingga mempermudah terjadinya refluks.

Dari aspek perilaku, mahasiswa yang mengalami stres cenderung memiliki pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan kafein, serta kurang tidur (Ridho et al., 2025). Faktor-faktor ini dapat memperparah kondisi GERD.

Namun, terdapat satu penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD (Nirwani et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa GERD bersifat multifaktorial dan tidak hanya dipengaruhi oleh stres, tetapi juga oleh faktor lain seperti pola makan, kualitas tidur, dan gaya hidup.

Tabel 1 Ringkasan Artikel yang Direview

Nama Pengarang	Tahun	Tujuan Penelitian	Partisipan	Desain dan Metode Pengambilan Data	Temuan	Implikasi
Meylan Ferniyanti, Elifa Ihda Rahmayanti, Agnes Erlita Distriani	2026	Menganalisis hubungan pola makan dan stres akademik dengan risiko GERD pada mahasiswa keperawatan	68 mahasiswa aktif tingkat IV Program Studi Keperawatan, usia 21–23 tahun.	Kuantitatif, observasional analitik, cross sectional, teknik stratified random sampling, kuesioner, uji Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan risiko GERD ($p=0,000$)	Stres akademik berperan sebagai faktor risiko GERD sehingga diperlukan pengelolaan stres pada mahasiswa

Femmy Nurul Akbar, Intan Nurjannah, Amira Calista Patria, dkk	2026	Menganalisis hubungan konsumsi kopi dan stres psikologis dengan kejadian GERD pada mahasiswa kedokteran Indonesia.	200 mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta	Cross-sectional, simple random sampling.	Terdapat hubungan signifikan antara stres psikologis dengan GERD. Setelah analisis multivariat, stres psikologis menjadi faktor risiko terkuat terhadap GERD (OR = 3,968; 95% CI 1,59–5,90; p = 0,002).	Pengelolaan stres psikologis dan pembatasan konsumsi kopi dapat membantu menurunkan risiko GERD pada mahasiswa
Dylan G. H. Kambey, Hardianto S. Ong	2025	Menganalisis hubungan tingkat stres dengan risiko terjadinya GERD pada mahasiswa kedokteran	135 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, usia 17–29 tahun (rata-rata 20 tahun), mayoritas perempuan (69,6%)	Kuantitatif analitik, cross sectional, cluster random sampling, kuesioner PSS-10 dan GERD-Q, analisis Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan risiko GERD (p=0,019), dengan PRR 2,5 (stres berat lebih berisiko)	Stres tinggi meningkatkan risiko GERD sehingga diperlukan manajemen stres dan edukasi gaya hidup sehat pada mahasiswa
Khairun Nisa Berutu, Nurmaini, Arlinda Sari Wahyuni	2024	Mengetahui hubungan stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara	100 mahasiswa aktif Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, usia 18–24 tahun, mayoritas perempuan, berasal dari beberapa stambuk/angkatan	Kuantitatif analitik, cross sectional, teknik proportional random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres dan GERD,	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD (p<0,05), mahasiswa dengan stres lebih tinggi memiliki risiko lebih besar	Stres merupakan faktor risiko penting terhadap kejadian GERD sehingga diperlukan upaya pengelolaan stres pada mahasiswa untuk mencegah

				analisis uji Chi-Square	mengalami GERD	gangguan pencernaan
Muhammad Ihsan Ridho, Ratih Arianita Agung, Aritantri Darmayani	2025	Mengetahui hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan kejadian GERD pada mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret	90 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret angkatan 2021–2022, usia 18–23 tahun, mayoritas perempuan (66,7%), dengan variasi tingkat stres dan kualitas tidur	Observasional analitik, cross sectional, total sampling, pengambilan data melalui Google Form, instrumen DASS-42 (stres), PSQI (kualitas tidur), GERD-Q, analisis bivariat (koefisien kontingensi) dan multivariat (regresi logistik)	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres ($p < 0,001$) dan kualitas tidur ($p = 0,042$) dengan kejadian GERD. Stres memiliki pengaruh lebih kuat ($OR \approx 2,297$) dibanding kualitas tidur	Tingkat stres merupakan faktor dominan terhadap kejadian GERD, sehingga diperlukan manajemen stres dan perbaikan kualitas tidur pada mahasiswa
Rr. Syifa Aurora Nirwani, Zainul Arifin, Tira Alfiani Laariya		Mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian GERD pada mahasiswa S1 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan	176 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2020–2023, usia 17–25 tahun, mayoritas perempuan (78,4%), sebagian besar mengalami stres tingkat sedang	Kuantitatif observasional analitik, cross sectional, total sampling, data primer kuesioner (MSSQ untuk stres, GERD-Q untuk GERD), analisis Chi-Square	Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian GERD ($p = 0,052$), meskipun sebagian mahasiswa mengalami stres sedang hingga berat	Tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian GERD ($p = 0,052$), meskipun sebagian mahasiswa mengalami stres sedang hingga berat

Farah Debora Manullang, Anissa Novera, Gontar Alamsyah Siregar	2024	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen	80 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan, usia 18–23 tahun, mayoritas perempuan, berasal dari beberapa angkatan	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD ($p<0,05$), mahasiswa dengan stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami GERD	Stres merupakan faktor yang berperan terhadap kejadian GERD sehingga perlu dilakukan pengelolaan stres untuk mencegah gangguan pencernaan pada mahasiswa
I Made Dwiki Adi Arnawa, Ni Putu Ari Widiastuti, Ni Made Dwi Purnami	2024	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	120 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, usia 18–24 tahun, mayoritas perempuan, berasal dari beberapa angkatan	Kuantitatif analitik, cross sectional, teknik simple random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner (DASS-21 dan GERD-Q), analisis uji Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD ($p<0,05$), mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami GERD	Stres berperan dalam meningkatkan risiko GERD sehingga diperlukan intervensi manajemen stres untuk mencegah gangguan pencernaan pada mahasiswa
Putu Yogi Adi Pratama, Ni Luh Putu Eka Arisanti	2023	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	150 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, usia 18–24 tahun, mayoritas perempuan, berasal dari beberapa angkatan	Kuantitatif analitik, cross sectional, teknik simple random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner (DASS-21 dan GERD-	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD ($p<0,05$), mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih	Tingkat stres merupakan faktor risiko penting terhadap kejadian GERD sehingga diperlukan pengelolaan stres untuk mencegah gangguan pencernaan

				Q), analisis uji Chi-Square	besar mengalami GERD	pada mahasiswa
Ni Komang Ayu Intan Pratiwi, I Wayan Weta, I Made Sudarma Adiputra	2023	Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	110 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, usia 18–24 tahun, mayoritas perempuan, berasal dari beberapa angkatan	Kuantitatif analitik, cross sectional, teknik simple random sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner (DASS-21 dan GERD-Q), analisis uji Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian GERD ($p < 0,05$), mahasiswa dengan tingkat stres tinggi lebih berisiko mengalami GERD	Pengelolaan stres sangat penting dalam mencegah kejadian GERD pada mahasiswa serta meningkatkan kualitas hidup

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian GERD pada mahasiswa. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami GERD. Namun, stres bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian GERD..

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F. N., Nurjannah, I., Patria, A. C., Nabila, A. H., Hayah, A. M., Anwar, R. S., Ridho, S., & Hendarto, H. (2026). Association between coffee consumption and psychological stress with gastroesophageal reflux disease among Indonesian medical students. *BMC Research Notes*, 19, 65.
- Ardhan, F. R., Budyono, C., & Cholidah, R. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastroesophageal reflux disease pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Unram Medical Journal*, 11(1), 806-811.
- Arnawa, I. M. D. A., Widiastuti, N. P. A., & Purnami, N. M. D. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 21–29.
- Berutu, K. N., Nurmaini, & Wahyuni, A. S. (2024). Hubungan stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 101–108.

- Dwiasti, A., Auwyang, J. A., & Faizin, C. (2026). Hubungan Tingkat Stres Menghadapi OSCE dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 13(3), 660-669.
- Ferniyanti, M., Rahmayanti, E. I., & Distriani, A. E. (2026). Hubungan Pola Makan Dan Stres Akademik Dengan Risiko Gerd (Gastroesophagel Reflux Disease) Pada Mahasiswa Keperawatan Diuniversitas Widya Nusantara Palu: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 22380-22389.
- Ferniyanti, M., Rahmayanti, E. I., & Distriani, A. E. (2026). Hubungan pola makan dan stres akademik dengan risiko gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 10–18.
- Kambey, D. G. H., & Ong, H. S. (2025). Hubungan tingkat stres dengan risiko gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 45–52.
- Kambey, D. G. H., & Ong, H. S. (2026). Hubungan antara tingkat stres dan risiko terjadinya gastroesophageal reflux disease pada mahasiswa kedokteran. *Medical Scope Journal*, 8(1), 225–229.
- Manullang, F. D., Novera, A., & Siregar, G. A. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 55–62.
- Nirwani, R. S. A., Arifin, Z., & Laariya, T. A. (2025). Hubungan stres akademik dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika*, 9(1), 33–40.
- Nirwani, S. A., Irfin, Z., Laniya, T. A., & Laniya, C. (2025). Hubungan tingkat stres akademik dan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa S1 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Ahmad Dahlan. *Cermin Dunia*
- Pratama, P. Y. A., & Arisanti, N. L. P. E. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Udayana*, 4(2), 67–74.
- Pratiwi, N. K. A. I., Weta, I. W., & Adiputra, I. M. S. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa. *Jurnal Medika Udayana*, 5(1), 88–95.
- Putri, T. I., Yani, E. D., Hanum, N., Usman, S., Juliana, C., Rimadeni, Y., & Morian, P. C. S. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Nasuwakes: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 18(2), 167-177.
- Ridho, M. I., Agung, R. A., & Darmayani, A. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan GERD pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Plexus Medical Journal*, 4(2), 50-58.
- Ridho, M. I., Agung, R. A., & Darmayani, A. (2025). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan kejadian gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 12–20.
- Sabisi, M. A., & Kusumawardani, E. (2026). HUBUNGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK DAN KEJADIAN GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE (GERD) PADA MAHASISWA PROFESI DOKTER PROGRAM STUDI KEDOKTERAN, FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BATAM. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 16(1).
- Wardani, A. R. P., Nashira Rasyaad, A., Kurnia, D., Sari, D. P., Aulia, D. C., Theodora, M., Adrinari, R. N., & Zoran, D. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kejadian penyakit gastroesophageal reflux disease (GERD) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNNES: Tinjauan dari perspektif kesehatan mental dan gaya hidup. *Jurnal Angka*, 2(2), 312–324.