

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi**

Universitas Muslim Indonesia (UMI) Makassar, adalah Universitas Swasta terbesar di Kawasan Indonesia Timur, dengan ciri khas keislaman, senantiasa mengedepankan aspek keilmuan dan profesionalisme yang diwarnai dengan perpaduan kecerdasan otak, kecerdasan moral, dan spriritual.

Universitas Muslim Indonesia sebagai lembaga pendidikan yang bertujuan untuk membina dan membentuk sarjana yang berilmu amaliah dan beramal ilmiah, serta berbudi luhur dan berbakti kepada nusa dan bangsa mengembangkan ilmu pengetahuan yang berguna bagi pembangunan dan kemaslahatan bangsa memecahkan masalah yang terdapat dalam masyarakat dan memberikan jalan keluar dalam rangka pengabdian pada masyarakat dan negara, mampu mengembangkan diri dan bersifat kreatif dan dinamis. Berawal dari ide yang tertuang dalam misi UMI tersebut, kemudian tercetus suatu gagasan untuk memberi kesadaran kepada mahasiswa melalui sentuhan – sentuhan ruhiyah. Dalam upaya untuk merealisasikan pengintegrasian dari tiga kecerdasan (rasional, emosional dan dan spritual) yang dimiliki oleh manusia yang kemudian terangkum dalam program pencerahan qalbu pada pesantren kilat padang lampe.

Kecerdasan otak yang diberikan di dalam kampus, sedangkan kecerdasan moral dan spiritual pembinaannya di Pesantren dengan praktikum utama ibadah sebagai cerminan spiritual dan pembentukan akhlak alkarimah. Segala aktivitas yang dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada Allah senantiasa diawali dan diakhiri dengan do'a seperti dalam proses belajar mengajar. Kegiatan pokok di pesantren adalah kegiatan ibadah secara intensif, shalat berjamaah di masjid, zikir berjamaah, diskusi dan kajian keislaman serta pembentukan sikap serta perilaku yang mulia melalui interaksi sosial, antara dosen dengan santri maupun sesama santri, sehingga rasa ukhuwah yang telah dibangun di pesantren dapat terbawa ke ketika masuk di dalam kampus, di samping itu selama berada di lingkungan pesantren mereka diperlakukan pola hidup sederhana.

Seluruh mahasiswa di Universitas Muslim Indonesia dikenal giliran wajib untuk mengikuti program pesantren di Darul Mukhlisin yang lazim di sebut Program Pencerahan Qalbu termasuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia awal terbentuknya pada masa rektor UMI Prof. Dr. H. Mansyur Ramli, SE., Msi pada akhir tahun 1990. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia sampai saat ini telah menyelenggarakan tiga program studi yaitu :

1. Program studi Kesehatan Masyarakat berdasarkan keputusan Dirjen Dikti No.495/D/T2002 dan telah terakreditasi B No.180/BAN-PT/AE-XVI/VIII/2013
2. Program studi ilmu keperawatan berdasarkan keputusan Dirjen Dikti No.2684/D/T/2006 dan telah terakreditasi No.037/BAN-PT/Ak/XIV/S1/XI2011
3. Program studi DIII Kebidanan berdasarkan keputusan Dirjen No.3632/D/T2007 dan telah terakreditasi Dpl-III/V/2012
4. Program profesi Ners berdasarkan izin Mendikbud RI No.329/E/0/2014.

### **Visi dan Misi**

Visi : menjadikan Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI sebagai lembaga Pendidikan Kesehatan Masyarakat terkemuka dan membanggakan di tingkat Nasional serta mendapatkan ridho dari Allah SWT.

Misi : Mencetak tenaga Kesehatan Masyarakat yang

1. Berilmu amaliah dan beramal ilmiah yang konsisten dan konsekuen dalam islam (*be a good moslem*)
2. Handal, mandiri dan mampu menjadi "*change agent*" di tengah – tengah masyarakat (*be a good leaders*)
3. Mampu mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam menyelesaikan masalah Kesehatan di Masyarakat (*be a good problem solver*)

## **Fasilitas**

Fasilitas yaitu ruang kuliah yang dilengkapi dengan LCD, perpustakaan, wireless fidelity wifi dan laboratorium yang terdiri dari:

1. Laboratorium terpadu Kesehatan Masyarakat
2. Laboratorium keperawatan
  - a) Laboratorium biomedik
  - b) Laboratorium keperawatan dasar
  - c) Laboratorium keperawatan medical bedah
  - d) Laboratorium keperawatan maternitas
  - e) Laboratorium anak
3. Laboratorium kebidanan
  - a) Laboratorium fisiologi patologi
  - b) Laboratorium KB/GSR
  - c) Laboratorium KDPK
  - d) Laboratorium bayi
4. Laboratorium computer
5. Kantin FKM
6. Foto Copy FKM

## **B. Hasil Penelitian**

Pengumpulan data dilaksanakan mulai tanggal 24 Mei 2023 sampai dengan 9 Juni 2023 yang berlokasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional*. Data diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari

tiga bagian yaitu data diri responden, di diagnosa menderita gastritis, pola makan dan tingkat stres menggunakan kuesioner Dass-42. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 150 responden yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan menggunakan metode *total sampling*. Adapun hasil penelitian ini diinterpretasikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut :

## 1. Karakteristik Responden

### a. Jenis Kelamin Responden

Tabel 5.1  
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim  
Indonesia Tahun 2023

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	12	8
Perempuan	138	92
Total	150	100

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden perempuan paling banyak yakni 138 orang (92%) dan responden laki – laki sebanyak 12 orang (8%).

### b. Umur Responden

Tabel 5.2

Distribusi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim  
Indonesia Tahun 2023

Umur	n	%
20 Tahun	45	30
21 Tahun	95	63,3
22 Tahun	10	6,7
Total	150	100

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden dengan umur 21 tahun sebanyak 95 orang (63,3%) sedangkan paling sedikit diperoleh umur 22 tahun yakni 10 orang (6,7%).

## 2. Analisis Univariat

- a. Gambaran pola makan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan kejadian gastritis

Tabel 5.3  
Distribusi Responden Berdasarkan Kuesioner Pola Makan  
Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

No	Pertanyaan	Selalu		Sering		Kadang kadang		Jarang		Tidak Pernah	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Dalam sehari semalam, anda makan (makanan pokok) 3x sehari.	33	22	25	16,7	60	40	32	21,3	0	0
2	Setiap pagi anda sarapan pagi.	23	15,3	21	14	58	38,7	42	28	6	4

No	Pertanyaan	Selalu	Sering	Kadang kadang	Jarang	Tidak Pernah
----	------------	--------	--------	---------------	--------	--------------

		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
3	Jadwal makan pagi anda sekitar 07.00-09.00	16	10,7	36	24	47	31,3	28	18,7	23	15,3
4	Jadwal makan siang anda sekitar pukul 12.30-14.30	33	22	64	42,7	41	27,3	11	7,3	1	0,7
5	Jadwal makan malam anda sekitar pukul 19.00-20.30	35	23,3	49	32,7	49	32,7	12	8	5	3,3
6	Nasi merupakan makanan pokok yang di konsumsi	87	58	44	29,3	17	11,3	2	1,3	0	0
7	Setelah sarapan pagi, anda mengkonsumsi makanan selingan	8	5,3	21	14	70	46,7	36	24	15	10
8	Setelah makan siang, anda mengkonsumsi makanan selingan	17	11,3	40	26,7	50	33,3	36	24	7	4,7
9	Setelah makan malam, anda mengkonsumsi makanan selingan	17	11,3	27	18	60	40	35	23,3	11	7,3

Berdasarkan tabel 5.3 mengenai distribusi kuesioner pola makan pada mahasiswa menunjukkan bahwa pada point keenam responden paling banyak yakni 87 orang (58%) dengan pernyataan selalu, dan responden paling sedikit pada point keempat yakni 1 orang (0,7%) dengan pernyataan tidak pernah.

Tabel 5.4  
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada  
Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

Pola Makan	n	%
Berisiko	59	39,3
Tidak Berisiko	91	60,7
Total	150	100

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa responden paling banyak yakni 91 orang (60,7%) dengan pola makan tidak berisiko dan responden dengan pola makan berisiko sebanyak 59 orang (39,3%).

- b. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat dengan kejadian gastritis

Tabel 5.5  
Distribusi Responden Berdasarkan Kuesioner Tingkat Stres  
Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023

No	Pertanyaan	Tidak Pernah		Kadang kadang		Sering		Sangat sering	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Saya merasa bahwa diri saya kesal dengan hal sepele	23	15,3	76	50,7	46	30,7	5	3,3
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi	28	18,7	80	53,3	36	24	6	4
3	Saya merasa sulit bersantai/rileks	21	14	91	60,7	33	22	5	3,3
4	Saya merasa diri saya mudah marah	26	17,3	76	50,7	37	24,7	11	7,3
5	Saya merasa lelah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas/gugup	21	14	77	51,3	38	25,3	14	9,3



No	Pertanyaan	Tidak Pernah		Kadang kadang		Sering		Sangat sering	
		n	%	n	%	n	%	n	%
6	Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya : menunggu sesuatu hal)	18	12	65	43,3	54	34,7	15	10
7	Saya merasa bahwa saya mudah sensitif	19	12,7	85	56,7	33	22	13	8,7
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat	17	11,3	79	52,7	43	28,7	11	7,3
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah tersinggung	29	19,3	85	56,7	29	19,3	7	4,7
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal	17	11,3	89	59,3	35	23,3	9	6
11	Saya merasa sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan	20	13,3	88	58,7	33	22	9	6
12	Saya merasa gelisah/gugup	11	7,3	87	58	43	28,7	9	6
13	Saya tidak dapat memaklumi/toleran terhadap hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan	28	18,7	89	59,3	31	20,7	2	1,3
14	Saya merasa diri saya mudah gelisah	17	11,3	90	60	36	24	7	4,7

Berdasarkan tabel 5.5 mengenai distribusi kuesioner tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan bahwa pada point ketiga responden paling banyak yakni 91 orang (60,7%) dengan pernyataan kadang – kadang, dan responden paling sedikit pada point ke tiga belas yakni 2 orang (1,3%) dengan pernyataan sangat sering.

Tabel 5.6  
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim  
Indonesia Tahun 2023

Tingkat Stres	n	%
Stres Berat	18	12
Stres Sedang	41	27,3
Stres Ringan	40	26,7
Stres Normal	51	34
Total	150	100

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa responden paling banyak yakni 51 orang (34%) dengan tingkat stres normal sedangkan paling sedikit di peroleh stres berat yakni 18 orang (12%).

c. Gastritis

Tabel 5.6  
Distribusi Responden Berdasarkan Penderita Gastritis Pada  
Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas  
Muslim Indonesia Tahun 2023

Menderita Gastritis	n	%
Gastritis	51	34
Tidak Gastritis	99	66
Total	150	100

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa responden paling banyak yakni 99 orang (66%) yang tidak menderita gastritis dan responden yang menderita gastritis sebanyak 51 orang (34%).

### 3. Analisis Bivariat

#### a. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Tabel 5.7  
Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa  
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia  
Tahun 2023

Pola Makan	Gastritis				Total		P Value
	Gastritis		Tidak Gastritis				
	n	%	n	%	n	%	
Berisiko	34	57,6	25	42,4	59	100	0,000
Tidak Berisiko	17	18,7	74	81,3	91	100	
Total	51	34	99	66	150	100	

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 59 orang (100%) dengan pola makan berisiko diperoleh sebanyak 34 orang (57,6%) yang menderita gastritis, sedangkan dari 91 orang (100%) dengan pola makan tidak berisiko diperoleh sebanyak 17 orang (18,7%) yang menderita gastritis.

Hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  di tolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023.

b. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis

Tabel 5.8  
 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa  
 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia  
 Tahun 2023

Tingkat Stres	Gastritis				Total		P Value
	Gastritis		Tidak Gastritis				
	n	%	n	%	n	%	
Stres Berat	11	61,1	7	38,9	18	100	0,000
Stres Sedang	22	53,7	19	46,3	41	100	
Stres Ringan	9	22,5	31	77,5	40	100	
Stres Normal	9	17,6	42	82,4	51	100	
Total	51	34	99	66	150	100	

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 18 orang (100%) dengan tingkat stres berat diperoleh 11 orang (61,1%) yang menderita gastritis, responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 41 orang (100%) diperoleh 22 orang (53,7%) yang menderita gastritis, responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 40 orang (100%) diperoleh 9 orang (22,5%) yang menderita gastritis, responden dengan tingkat stres normal sebanyak 51 orang (100%) diperoleh sebanyak 9 orang (17,6%) yang menderita gastritis.

Hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  di tolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023.

### **C. Pembahasan**

Hasil penelitian tentang Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2023, maka pembahasannya sebagai berikut :

#### **1. Pola Makan**

Kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh pola makan, pola makan adalah salah satu pemicu yang menyebabkan gastritis. seseorang akan terhindar dari gastritis apabila mampu mengelola pola makan yang baik dan teratur. Hal tersebut merupakan salah satu tindakan preventif dalam mencegah terjadinya gastritis (Zainurridha, 2021).

Pola makan sehari – hari setiap individu berbeda – beda, ada yang melakukan pola makan secara sehat dan ada pula yang melakukan pola makan yang salah. Kebiasaan makan yang tidak teratur bisa menyebabkan terganggunya keseimbangan enzim pencernaan lambung. Hal yang perlu di lakukan dalam mengatasi gangguan yang paling utama adalah mengubah pola makan dengan makan yang secukupnya sesuai dengan kebutuhan tubuh dan istirahat yang memadai.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 39,3% mahasiswa tidak teratur dalam hal polanya dikarenakan beberapa faktor, seperti kemalasan, adanya kepadatan

aktivitas yang membuat nafsu makan turun secara tidak beraturan, dan juga karena faktor ekonomi karena kebanyakan mahasiswa yaitu mahasiswa perantau mereka lebih memilih untuk menunda makan demi untuk menghemat. Sebagaimana kita ketahui bahwa pola makan yang sehat tentunya akan mempertahankan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan. Karena lebih dari seluruh penyakit yang menghinggapi tubuh seseorang dikarenakan pola makan dan pola hidup yang tidak sehat.

Pada analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 15,3% mahasiswa tidak melakukan sarapan pagi dari pukul 07.00-09.00, banyak manfaat yang dilewatkan mahasiswa ketika meninggalkan sarapan pagi termasuk mencegah terjadinya penyakit gastritis. Sarapan pagi sangat penting bagi tubuh karena merupakan sumber energi awal sebelum memulai aktifitas sehari – hari setiap orang harus memulai hari mereka dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas, dimana pagi hari adalah start awal. Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari makanan apalagi setelah berjam – jam tidak ada asupan sama sekali. Oleh karena itu sarapan pagi juga harus dengan menu sarapan sehat. Menurut (Mawey et al., 2019) pada dasarnya untuk mencegah terjadinya gastritis dapat melakukan jadwal makan dalam sehari seperti : makan pagi pukul 07.00-09.00 makanan selingan pukul 10.00, makan siang pukul

12.30-14.30, makanan selingan sore pukul 17.00 dan makan malam pukul 19.00-20.30.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *uji chi square* diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ . Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan pola makan mahasiswa dengan kejadian gastritis. Penyakit gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur. Lambung merupakan organ pencernaan yang terletak disebelah kiri bawah tulang rusuk, lambung mengolah makanan hingga menjadi seperti bubur untuk diteruskan ke usus kecil. Kadang lambung mengalami gangguan akibat iritasi produksi asam lambung yang berlebihan sehingga mengikis selaput lendir. Gangguan ini mengakibatkan lambung meradang sampai luka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Liliandriani et al., 2021) mengenai adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa dengan metode pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 66 orang hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang kurang baik atau beresiko sebanyak 32 mahasiswa. Berdasarkan analisis bivariat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis menggunakan *uji chi square* didapatkan hasil  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Pola makan yang dimaksud adalah cara responden makan berkaitan dengan frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam sehari

berdasarkan keteraturan jam makan untuk 3 kali makan dalam sehari.

Menurut (Ausrianti, 2019) orang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis. pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong, atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul nyeri. Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya kadar glukosa dalam darah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium.

Hasil penelitian yang lain yang dilakukan oleh (Uwa et al., 2019) bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Kebiasaan makan tidak teratur ini makan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebih sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik.

Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas



terbakar. Produksi asam lambung diantaranya dipengaruhi oleh pengaturan sefalik, yaitu pengaturan oleh otak. Adanya makanan dalam mulut secara refleks akan merangsang sekresi asam lambung. Pada manusia, melihat dan memikirkan makanan dapat merangsang sekresi asam lambung.

## 2. Tingkat Stres

Stres merupakan keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan – tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya, stres terjadi apa bila stresor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Mustika et al., 2021).

Setiap mahasiswa memiliki stresor yang berbeda – beda, sehingga tingkat stres yang dialami berbeda. Hal ini di karenakan setiap mahasiswa memiliki latar belakang yang berbeda baik dari aspek keluarga, lingkungan sekitar, teman, ekonomi, dan sosial. Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang mendapatkan dukungan penuh dari orang tua berbeda dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orang tua, begitupun pada aspek lainnya.

Pada hasil univariat menunjukkan mengenai tingkat stres menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami stres

normal sebanyak 51 orang (34%) hal ini menunjukkan bahwa stres normal yang di hadapi secara teratur merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan dan biasanya pada stres normal individu di anggap tidak mengalami stres, pada stres normal ini individu yang mengalami stres memiliki perasaan semangat kerja yang besar. Pada mahasiswa yang mengalami stres ringan sebanyak 40 orang (26,7%) umumnya stres ringan ini masuk pada stres tahap II dimana stres yang dialami individu mulai disertai dengan adanya keluhan fisik seperti otot – otot pada punggung dan tengkuk mudah tegang, stres ringan merupakan stressor yang dihadapi setiap mahasiswa secara teratur yang berlangsung selama beberapa menit atau jam seperti saat melakukan konsultasi dengan dosen kemudian mendapat kritikan terkait tugas atau skripsi yang sedang dikerjakan. Pada mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 41 orang (27,3%) durasi waktu terjadinya stres sedang biasanya berlangsung lebih lama dari stres ringan, biasanya mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari, pada stres sedang ini mulai menimbulkan gejala berupa mudah letih, mudah marah, dan sulit untuk beristirahat. Dan mahasiswa yang mengalami stres berat sebanyak 18 orang (12%) pada stres berat situasi kronisnya berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun yang berisiko tinggi pada kesehatan seseorang, stres tingkat berat ini diiringi dengan keluhan fisik seperti

pola tidur dan pola makan terganggu, terjadinya penurunan konsentrasi dan daya ingat.

Dari hasil wawancara diperoleh sebanyak 27,3% mahasiswa mengalami stres sedang yang dikarenakan terlalu banyak berpikir masalah kuliah salah satunya mengejar waktu deadline untuk mengumpulkan tugas, masalah dengan teman, dan juga keuangan dimana faktor tersebut yang memicu timbulnya stres. Stres kebanyakan berdampak pada psikologi mahasiswa, orang dengan tingkat stres sedang menimbulkan gejala berupa mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, dan gelisah. Pada saat stres hormon pada tubuh terjadi perubahan, yang mengakibatkan asam lambung menjadi meningkat (HCL berlebih), apa bila asam lambung berlebih maka dapat mempengaruhi pada sistem pencernaan dan menyebabkan gastritis.

Pengaruh stres terhadap kejadian gastritis dapat dilihat dari hasil penelitian menggunakan *uji chi square* diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  di tolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. Stres memiliki efek negative melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Antony et al., 2022) mengenai adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa dengan metode

pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 94 orang mahasiswa hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami stres ringan 13 orang, stres sedang 23 orang dan 1 diantaranya stres berat mengalami kekambuhan gastritis. Berdasarkan analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis menggunakan *uji chi square* didapatkan hasil  $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ . Hal ini disebabkan karena adanya faktor – faktor yang menyebabkan timbulnya stres, seperti adanya perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat dikspresikan dalam sikap tak sabar, frustrasi, depresi, rasa bersalah, bimbang, cemas dan khawatir.

Penelitian ini sejalan dengan pendapat (Muna & Kurniawati, 2022) stres merupakan juga salah satu penyebab terjadinya gastritis karena pada sistem saraf di otak yang berhubungan dengan lambung mengalami kelainan karena ketidakseimbangan. Disamping itu stres juga dapat mengakibatkan perubahan hormonal didalam tubuh yang bisa merangsang produksi asam lambung secara berlebihan, kondisi ini menyebabkan lambung terasa perih dan kembung. Pernyataan ini dapat diperkuat dengan teori yang diberikan oleh (Amanda et al., 2021) menurut teori, stres akan berdampak negatif terhadap sistem pencernaan. Ketika sedang dilanda stres berat, kelenjar liur dapat menghentikan aliran air liur, atau dalam kasus lain, mengalirkannya berlebihan. Lambung

meningkatkan zat asam, rasa mual dan luka. Banyak juga orang yang mengeluhkan tentang kejang otot (kram) di daerah perut.

Menurut (Monika et al., 2021) stres yang berkepanjangan merupakan salah satu faktor pemicu karena mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Hal ini menyebabkan kejadian gastritis dihubungkan dengan keadaan psikologi seseorang. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu – buru. Kadar asam lambung yang meningkat ini akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung.