

RINGKASAN

**Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Epidemiologi
Skripsi, 5 Agustus 2025**

**Sinta Puspita Sari
14120210019**

**“Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia
Tahun 2025”**

Dibimbing oleh Arman dan Muhammad Ikhtiar

(xvi + 118 Halaman+ 11 Tabel+ 14 Lampiran)

Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait dengan proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi terus menerus selama hidup. Gastritis yang dibiarkan akan bertambah parah dan menyebabkan asam lambung meningkat kemudian membuat luka atau ulkus yang sering dikenal sebagai tukak lambung. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dan gejala stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Penelitian dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti berjumlah 151 orang. Dengan jumlah sampel sebanyak 151 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik total sampling. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Data dikumpulkan melalui kusioner yang telah diuji validitas dan realibitasnya, kemudian dianalisis dengan uji bivariat dengan menggunakan *chi-square*.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa variabel pola makan berhubungan signifikan dengan gejala gastritis ($p=0,002$), dan ada hubungan signifikan Gejala Stres dengan Gejala Gastritis ($p=0,000$).

Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dan Gejala stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia. Disarankan mahasiswa disarankan untuk menerapkan pola makan yang teratur dengan menu bergizi seimbang. mahasiswa perlu mengembangkan strategi manajemen stres yang sehat, seperti rutin berolahraga, memperkuat ibadah, meditasi, atau berbagi masalah dengan orang terpercaya.

Daftar Pustaka : 63 (2019-2024)

Kata Kunci : Pola makan, gejala stres, gastritis