

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Fakultas Agama Islam

Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia adalah satu-satunya fakultas yang berdiri mandiri sebagai fakultas agama islam. Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia sampai saat ini telah menyelenggarakan 6 program studi yaitu :

1. Pendidikan bahasa arab
2. Pendidikan agama islam
3. Pendidikan guru madrasah ibtidaiyah
4. Komunikasi dan penyiaran islam
5. Hukum ekonomi syariah
6. Hukum keluarga islam

Visi Dan Misi

1 Visi:

Menjadikan Fakultas Agama Islam UMI sebagai lembaga pendidikan dan dakwah yang bermutu dan terpercaya. Melahirkan sarjana Syari'ah, Tarbiyah, dan Dakwah yang beriman dan bertaqwa, berilmu amaliyah, beramal ilmiah dan berakhlakul karimah

2 Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan akademik yang bermutu, terpercaya yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

2. Menyelenggarakan penelitian terapan untuk menunjang pembangunan dan pengembangan IPTEKS, serta meningkatkan publikasi ilmiah bidang keagamaan
3. Menyelenggarakan pengabdian masyarakat berbasis ilmiah untuk menyelesaikan masalah sosial keagamaan umat
4. Mengembangkan lulusan berbasis amaliyah dalam rangka meningkatkan pemahaman, akhlak dan kesadaran beragama.

B. Hasil penelitian

Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 14 – 28 Mei yang berlokasi di Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional*. Data diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga bagian yaitu data diri responden, Kusioner gejala gatsritis pada responden, Kusioner pola makan (FFQ) dan tingkat stres menggunakan kuesioner Dass-42.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 151 responden yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Agama islam universitas muslim indonesia dengan menggunakan metode Total sampling. Adapun hasil penelitian ini diinterpretasikan dalam bentuk tabel dan narasi sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden laki-

laki paling banyak yakni 101 (66.9%) orang dan responden perempuan sebanyak 50 (33.1%) orang.

Tabel 5. 1
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Jenis kelamin	n	%
Perempuan	50	33.1
Laki – laki	101	66.9
Total	151	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

b. Umur

Tabel 5. 2
Distribusi Responden Berdasarkan Umur
Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Umur	n	%
20 Tahun	31	20.5
21 Tahun	47	31.1
22 Tahun	42	27.8
23 Tahun	20	13.2
24 Tahun	11	7.3
Total	151	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden paling banyak adalah responden dengan umur 21 tahun sebanyak 47 (31.1%) orang sedangkan paling sedikit diperoleh umur 24 tahun yakni 11 (7.3%) orang.

2. Analisis Univariat

a. Jenis Makanan Dan Frekuensi Makan

Berdasarkan Tabel 5.3 dan 5.4 yang dianalisis, diketahui

bahwa nasi merupakan jenis makanan yang paling banyak dan paling sering dikonsumsi oleh seluruh responden, yaitu sebesar 100% responden mengonsumsinya, dan sebanyak 76,8% responden mengonsumsi nasi lebih dari 3 kali sehari.

Jenis makanan lain yang juga banyak dikonsumsi adalah ikan segar (91,4%) dan daging ayam (88,1%), dengan frekuensi konsumsi yang juga tergolong tinggi. Sebanyak 30,5% responden mengonsumsi ikan segar lebih dari 3 kali sehari, dan 25,2% responden mengonsumsi daging ayam setiap hari.

Sementara itu, konsumsi makanan olahan seperti mie instan, biskuit, dan roti putih juga cukup tinggi dari segi jenis. Misalnya, 78,1% responden mengonsumsi mie instan, namun hanya 4,6% yang mengonsumsinya lebih dari 3 kali sehari, dan sebagian besar lainnya mengonsumsi antara 1–6 kali per minggu.

Sedangkan, nanas (79,5%), anggur (78,8%), dan pisang (68,9%) dikonsumsi oleh sebagian besar responden, frekuensi konsumsinya rendah. Sebagai contoh, 34,4% responden tidak pernah mengonsumsi pisang, dan hanya 4% yang mengonsumsinya lebih dari 3 kali sehari. Hal yang sama terjadi pada sayuran seperti kangkung, sawi, dan kol, yang meskipun dikonsumsi oleh sekitar 73% responden, sebagian besar hanya dikonsumsi 1–2 kali per minggu atau dua kali sebulan.

Tabel 5. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan
Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Jenis makanan	n	%
Nasi	151	100.0
Biskuit	121	80.1
Jagung segar	132	87.4
Kentang	129	85.4
Mie instant	118	78.1
Roti putih	124	82.1
Singkong	117	77.5
Sukun	118	78.1
Tape beras	113	74.8
Daging sapi	122	80.8
Daging ayam	133	88.1
Ikan segar	138	91.4
Ikan teri	105	69.5
Telur ayam	110	72.8
Udang	110	72.8
Kacang hijau	101	66.9
Kacang kedelai	101	66.9
Kacang merah	111	73.5
Kacang mete	104	68.9
Tahu	123	81.5
Kol	111	73.5
Kangkung	111	73.5
Sawi	112	74.2
Terong	118	78.1
Pisang	104	68.9
Durian	93	61.6
Jeruk manis	81	53.6
Mangga	98	64.9
Nanas	120	79.5
Anggur	119	78.8

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5. 4
Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makanan
Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Jenis makanan	Frekuensi konsumsi													
	>3xhari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		2x/sebulan		Tidak pernah		total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi	116	76.8	33	21.9	0	0	0	0	0	0	0	0	151	100
Biskuit	2	1.3	20	13.2	33	21.9	36	23.8	34	22.5	26	17.2	151	100
Jagung segar	3	2.0	24	15.9	49	29.8	36	23.8	26	17.2	17	11.3	151	100
Kentang	7	4.6	24	15.9	44	29.1	34	22.5	23	15.2	19	12.6	151	100
Mie instant	7	4.6	19	12.6	39	25.8	28	18.5	28	18.5	30	19.9	151	100
Roti putih	6	4.0	25	16.6	39	25.8	31	20.5	26	17.2	24	12.9	151	100
Singkong	6	4.0	15	9.9	29	19.2	30	19.9	38	25.2	33	21.9	151	100
Sukun	4	2.6	21	13.9	30	19.9	36	23.8	28	18.5	32	21.2	151	100
Tape beras	4	2.6	19	12.6	32	21.2	25	16.6	39	25.8	32	21.2	151	100
Daging sapi	12	7.9	17	11.3	31	20.5	29	19.2	30	19.9	32	21.2	151	100
Daging ayam	30	19.9	38	25.2	27	17.9	20	13.2	18	11.9	18	11.9	151	100
Ikan segar	46	30.5	45	29.8	27	17.9	9	6.0	10	6.6	14	9.3	151	100
Ikan teri	5	3.3	11	7.3	21	13.9	26	17.2	42	27.8	46	30.6	151	100
Telur ayam	4	2.6	15	9.9	32	21.2	25	16.6	36	23.8	39	25.8	151	100
Udang basah	2	1.3	22	14.6	21	13.9	34	22.5	33	21.9	39	25.8	151	100
Kacang hijau	8	5.3	13	8.6	24	15.9	27	17.9	35	23.2	44	29.1	151	100
Kacang kedelai	5	3.3	10	6.6	31	20.5	19	12.6	37	24.5	49	32.5	151	100
Kacang merah	4	2.6	17	11.3	22	14.6	24	15.9	43	28.5	41	27.2	151	100
Kacang mete	10	6.6	23	15.2	17	11.3	19	12.6	38	25.2	44	29.1	151	100
tahu	15	9.9	26	17.2	32	21.2	27	17.9	22	14.6	29	19.2	151	100

Jenis makanan	Frekuensi konsumsi													
	>3xhari		1x/hari		3-6x/minggu		1-2x/minggu		2x/sebulan		Tidak pernah		total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kol	14	9.3	25	16.6	28	18.5	21	13.9	27	17.9	36	23.8	151	100
Kangkung	12	7.9	22	14.6	22	14.6	16	10.6	41	27.2	38	25.2	151	100
Sawi	11	7.3	20	13.2	28	18.5	17	11.3	43	28.5	32	21.2	151	100
Terong	20	13.2	38	25.2	18	11.9	20	13.2	23	15.2	32	21.2	151	100
Pisang	6	4.0	17	11.3	17	11.3	22	14.6	37	24.5	52	34.4	151	100
Durian	3	2.0	6	4.0	25	16.0	19	12.6	27	17.9	71	40.0	151	100
Jeruk manis	2	1.3	9	6.0	23	15.2	13	8.6	36	23.8	68	45.0	151	100
Mangga	6	4.0	9	6.0	16	10.6	24	15.9	41	27.2	55	36.4	151	100
Nanas	10	6.6	21	13.9	34	22.5	20	13.2	33	21.9	33	21.9	151	100
Anggur	11	7.3	16	10.6	25	16.6	20	13.2	44	29.1	35	23.5	151	100

Sumber: Data Primer, 2025

c. Pola Makan

Tabel 5. 5
Dsitribusi Responden Berdasarkan Pola Makan
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Pola makan	n	%
Tidak sehat	55	36.4
Sehat	96	63.6
Total	151	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan Sehat sebanyak 96 (63.6%) orang dan responden dengan pola makan Tidak Sehat sebanyak 55 (36.4%) orang.

d. Gejala Stres

Tabel 5. 6
Distribusi Respponden Berdasarkan Gejala Stres
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

No	Pernyataan	0		1		2		3		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Saya merasa bahwa diri saya kesal dengan hal sepele	9	6.0	38	25.2	94	62.3	10	6.6	151	100
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi	8	5.3	102	67.5	28	18.5	13	8.6	151	100
3	Saya merasa sulit bersantai/rileks	13	8.6	111	73.5	19	12.6	8	5.3	151	100
4	Saya merasa diri saya mudah marah	7	4.6	37	24.5	24	15.9	83	55.0	151	100
5	Saya merasa lelah saya menghabiskan energi untuk merasa cemas/gugup	12	7.9	21	13.9	100	66.2	18	11.9	151	100
6	Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya:menunggu sesuatu hal)	2	1.3	26	17.2	103	68.2	20	13.2	151	100
7	Saya merasa bahwa saya mudah sensitif	4	2.6	29	19.2	109	72.2	9	6.0	151	100
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat	11	7.3	33	21.9	96	63.6	11	7.3	151	100
9	Saya merasa bahwa saya sangat mudah tersinggung	8	5.3	39	25.8	95	62.9	9	6.0	151	100
10	Saya merasa sulit tenang setelah sesuatu yang membuat saya kesal	10	6.6	30	19.9	28	18.5	83	55.0	151	100
11	Saya merasa sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan	7	4.6	37	24.5	99	65.6	8	5.3	151	100

No	Pernyataan	0		1		2		3		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
12	Saya merasa gelisah/gugup	12	7.9	28	18.5	95	62.9	16	10.6	151	100
13	Saya tidak dapat memaklumi/mentoleransi terhadap hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan	10	6.6	36	23.8	93	61.6	12	7.9	151	100
14	Saya merasa diri saya mudah gelisah	10	6.6	34	22.5	94	62.3	13	8.6	151	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5.6 Menunjukkan bahwa kebanyakan responden menjawab “tidak pernah” paling banyak pada pernyataan “Saya merasa sulit bersantai/rileks” sebanyak 13 (8.6%) responden. Sedangkan yang menjawab “tidak pernah” paling sedikit pada pernyataan “Saya merasa diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan” sebanyak 2 (1.3%) responden.

Responden yang menjawab “kadang-kadang” paling banyak pada pernyataan “Saya merasa sulit bersantai/rileks” sebanyak 111 (73.5) responden. Sedangkan yang menjawab “kadang-kadang” paling sedikit pada pernyataan “Saya merasa lelah menghabiskan energi untuk merasa cemas/gugup” sebanyak 21 (13.9%) responden.

Responden yang menjawab “sering” paling banyak pada pernyataan “Saya merasa bahwa saya mudah sensitif” 109 (72.2%) responden. Sedangkan yang menjawab “sering” paling sedikit pada pernyataan “Saya merasa sulit bersantai/rileks” sebanyak 19 (12.6%) responden.

Responden yang menjawab “sangat sering” paling banyak pada pernyataan “Saya merasa diri saya mudah marah”, “Saya merasa sulit tenang setelah sesuatu” dengan masing-masing 83 (55.0%) responden. Sedangkan yang menjawab “sangat sering” paling sedikit pada pernyataan “Saya merasa sulit bersantai/rileks”, Saya merasa sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan” dengan masing-masing 8 (5.3%) responden.

Tabel 5. 7
Dsitribusi Responden Berdasarkan Gejala Stres
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Stres	n	%
Gejala Stres berat	82	54.3
Gejala Stres sedang	29	19.2
Gejala Stres ringan	40	26.5
Total	151	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.7 menunjukkan bahwa responden dengan Gejala stres berat yakni 82 (54.3%) orang. Sementara itu Gejala stres sedang paling sedikit diperoleh yakni 29 (19.2%) orang.

e. Gejala Gastritis

Berdasarkan tabel 5.8 Menunjukkan bahwa kebanyakan responden menjawab “sering” paling banyak pada pernyataan “Saya muntah darah atau cairan berwarna pekat” sebanyak 125 (82.8%) responden. Sedangkan yang menjawab “sering” paling sedikit pada

pernyataan “Nafsu makan saya menurun” sebanyak 41 (27.2%) responden.

Responden yang menjawab “kadang-kadang” paling banyak pada pernyataan “Saya merasakan nyeri ulu hati setelah makan” sebanyak 55 (36.4%) responden. Sedangkan yang menjawab “kadang-kadang” paling sedikit pada pernyataan “Saya muntah darah atau cairan berwarna pekat” sebanyak 4 (2.6%) responden.

Responden yang menjawab “jarang” paling banyak pada pernyataan “Nafsu makan saya menurun” sebanyak 48 (31.8%) responden. Sedangkan yang menjawab “jarang” paling sedikit pada pernyataan “Saya muntah darah atau cairan berwarna pekat” sebanyak 12 (7.9%) responden.

Responden yang menjawab “tidak pernah” paling banyak pada pernyataan “Saya merasakna kenyang meski baru makan sedikit” sebanyak 27 (17.9%) responden. Sedangkan yang menjawab “tidak pernah” paling sedikit pada pernyataan “Feses saya berwarna hitam saat BAB” 7 (4.6%) responden.

Tabel 5. 8
Distribusi Berdasarkan Gejala Gastritis
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

No	Pernyataan	0		1		2		3		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Saya merasakan nyeri ulu hati setelah makan	46	30.5	55	36.4	38	25.2	12	7.9	151	100

No	Pernyataan	0		1		2		3		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
2	Saya merasakan mual-mual hingga tidak bisa makan	76	50.3	40	26.5	21	13.9	14	9.3	151	100
3	Saya muntah-muntah hingga tidak bisa makan	90	59.6	31	20.5	20	13.2	10	0.6	151	100
4	Perut saya terasa kembung setelah makandengan porsi makan yang biasa	75	49.7	33	21.9	28	18.5	15	9.9	151	100
5	Nafsu makan saya menurun	41	27.2	42	27.8	48	31.8	20	13.2	151	100
6	Sata merasakan rasa asam di mulut	79	52.3	36	23.8	24	15.9	12	7.9	151	100
7	Saya sering bersendawa lebih dari 5x	69	45.7	38	25.2	28	18.5	16	10.6	151	100
8	Saya merasakan kenyang meski baru makan sedikit	55	36.4	27	17.9	42	27.8	27	17.9	151	100
9	Feses saya berwarna hitam saat BAB	78	57.6	36	23.2	22	14.6	7	4.6	151	100
10	Saya muntah darah atau cairan berwarna pekat	125	82.8	4	2.6	12	7.9	10	6.6	151	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5. 9
Distribusi Responden Berdasarkan Gejala Gastritis
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Gejala Gastritis	n	%
Ringan	91	60.3
Berat	60	39.7
Total	151	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki gejala gastritis ringan sebanyak 91 (60.3%) orang dan responden yang memiliki gejala gastritis berat sebanyak 60 (39.7) orang.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia

Berdasarkan Tabel 5.10 menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden yang memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 31 (56.4%) yang mengalami gastritis berat Dan 24 responden mengalami gastritis ringan. Sementara itu 96 responden yang memiliki pola makan sehat sebanyak 67 (69.8%) mengalami gastritis ringan dan 29 responden mengalami gastritis berat.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai $p = 0.002 < 0.005$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada hubungan signifikan pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 5. 10
Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Pola makan	Gejala Gastritis				Total		ρ value
	Ringan		Berat				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Sehat	24	43.6%	31	56.4%	55	100.0	0.002
Sehat	67	69.8%	29	30.2%	96	100.0	
Total	91	60.3%	60	39.7%	151	100.0	

Sumber: Data Primer, 2025

b. Hubungan Gejala Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa
Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia

Berdasarkan Tabel 5.11 menunjukkan bahwa sebanyak 82 responden dengan gejala stres berat 64 (78.0%) responden mengalami gejala gastritis ringan dan 18 (22.0%) responden mengalami gejala gastritis berat. Sementara itu 29 responden dengan gejala stres sedang yang memiliki 15 (51.7%) responden mengalami gejala gastritis ringan dan 14 (48.3%) responden mengalami gejala gastritis berat. Sedangkan responden dengan gejala stress ringan dan mengalami gejala gastritis ringan sebanyak 12 responden (30.0%), dan yang mengalami gejala stress ringan dan tidak mengalami gejala gastritis berat sebanyak 28 responden (70.0%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai $\rho = 0.002 < 0.005$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada hubungan signifikan gejala stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 5. 11
Hubungan gejala Stres Dengan Gejala Gastritis
Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam
Universitas Muslim Indonesia

Gejala stres	Gejala Gastritis				Total		ρ value
	Ringan		berat				
	n	%	n	%	n	%	
Gejala Stres berat	64	78.0%	18	22.0%	82	100.0	0.000
Gejala Stres sedang	15	51.7%	14	48.3%	29	100.0	
Gejala Stres ringan	12	30.0%	28	70.0%	40	100.0	
Total	91	60.3%	60	39.7%	151	100.0	

Sumber: Data Primer, 2025

C. Pembahasan

Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dan tingkat stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa fakultas agama islam universitas muslim indonesia tahun 2025, maka pembahasannya sebagai berikut:

1. Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

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, et al., 2021).

Menurut analisis bivariat menunjukkan bahwa 55 responden yang memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 31 (56.4%) yang mengalami gastritis berat Dan 24 rersponden mengalami gastritis

ringan. Sementara itu 96 responden yang memiliki pola makan sehat sebanyak 67 (69.8%) mengalami gastritis ringan Dan dan 29 responden mengalami gastritis berat.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *chi-square* diperoleh nilai $p = 0.002 < 0.005$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada hubungan signifikan pola makan dengan gejala gastritis pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

Berdasarkan data frekuensi konsumsi, nasi merupakan makanan paling sering dikonsumsi oleh seluruh responden, dengan 76,8 mengonsumsinya lebih dari 3 kali sehari. Ini menunjukkan bahwa nasi adalah makanan pokok utama dalam pola makan responden, sesuai dengan kebiasaan masyarakat Indonesia. Ikan segar menempati urutan kedua, dengan 30,5% responden mengonsumsinya lebih dari 3 kali sehari, diikuti oleh daging ayam dan tahu sebagai sumber protein hewani dan nabati yang cukup sering dikonsumsi. Sebaliknya, buah-buahan seperti durian, jeruk manis, mangga, dan pisang memiliki frekuensi konsumsi rendah, bahkan sebagian besar responden tidak pernah mengonsumsinya. Padahal, buah berperan penting dalam memenuhi kebutuhan vitamin dan serat.

Makanan olahan dan sumber karbohidrat lain seperti mie instan, biskuit, dan singkong dikonsumsi dalam frekuensi sedang hingga jarang. Meskipun banyak dikonsumsi, sebagian responden

tampak sadar akan potensi dampak negatifnya terhadap kesehatan lambung. Sementara itu, konsumsi sayuran seperti kol, sawi, dan kangkung juga tergolong rendah, biasanya hanya 1–2 kali per minggu. Ini menunjukkan perlunya edukasi gizi untuk mendorong konsumsi sayur yang lebih rutin.

Berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan, terdapat indikasi yang kuat bahwa pola makan responden memiliki keterkaitan yang signifikan terhadap munculnya gejala gastritis. Hal ini dapat dilihat dari jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi, frekuensi konsumsinya, serta seberapa seimbang asupan nutrisi harian responden.

Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi yang tinggi terhadap makanan pokok seperti nasi (100%) dan karbohidrat olahan seperti biskuit, roti putih, dan mie instan. Makanan-makanan ini cenderung mengandung indeks glikemik tinggi dan rendah serat, yang jika dikonsumsi dalam jumlah besar dan berulang, dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Terlebih lagi, makanan olahan seperti mie instan juga sering kali mengandung lemak jenuh dan zat aditif yang dapat mengiritasi dinding lambung.

Selain itu, data menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang seharusnya membantu menetralkan asam lambung dan memperlancar pencernaan, justru tergolong rendah. Buah seperti durian, jeruk manis, mangga, dan pisang memiliki angka konsumsi

rendah bahkan sebagian besar responden tidak pernah mengonsumsinya. Begitu pula dengan sayuran seperti kol, sawi, dan kangkung, yang lebih sering dikonsumsi hanya 1–2 kali per minggu atau bahkan lebih jarang.

Padahal, serat dari buah dan sayur sangat penting untuk menyeimbangkan proses pencernaan dan mencegah peningkatan asam lambung. Kekurangan asupan serat dan vitamin dapat membuat lambung menjadi lebih rentan terhadap peradangan dan iritasi, yang kemudian muncul dalam bentuk gejala gastritis seperti mual, kembung, nyeri ulu hati, dan sensasi terbakar di perut.

Selain jenis makanan, frekuensi konsumsi juga berperan besar. Nasi, misalnya, dikonsumsi lebih dari 3 kali sehari oleh 76,8% responden, menandakan kebiasaan makan utama yang terjaga. Namun, jenis makanan lain, seperti mie instan dan biskuit, dikonsumsi secara tidak teratur—antara 3–6 kali per minggu hingga dua kali sebulan—yang menunjukkan pola makan yang tidak konsisten dan kurang seimbang. Kebiasaan seperti ini, jika disertai makan tidak teratur atau terburu-buru, dapat memperburuk kondisi lambung dan memicu gejala gastritis.

Dengan demikian, kombinasi antara konsumsi makanan yang tidak seimbang, rendah serat, tinggi makanan olahan, dan frekuensi makan yang tidak teratur sangat mungkin menjadi faktor penyebab munculnya gejala gastritis pada responden. Hubungan ini perlu

menjadi perhatian, terutama dalam konteks pencegahan gastritis melalui intervensi pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

Menurut asumsi peneliti, hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis sangat erat karena apa yang kita konsumsi setiap hari secara langsung memengaruhi kondisi lambung. Berdasarkan data, terlihat bahwa banyak responden memiliki pola makan yang tinggi akan makanan olahan seperti mie instan, biskuit, dan roti putih, serta konsumsi buah dan sayur yang rendah. Hal ini saya anggap sebagai faktor pemicu utama.

Makanan olahan cenderung tinggi lemak jenuh, zat aditif, dan rendah serat, yang jika dikonsumsi terlalu sering bisa meningkatkan produksi asam lambung dan mengiritasi dinding lambung. Sementara itu, rendahnya konsumsi sayur dan buah menyebabkan kurangnya perlindungan alami bagi lambung terhadap iritasi, karena makanan berserat tinggi membantu menstabilkan proses pencernaan dan mengurangi tekanan pada lambung.

Peneliti juga berasumsi bahwa frekuensi makan yang tidak teratur atau jenis makanan yang terlalu asam, pedas, atau berminyak, yang mungkin dikonsumsi oleh sebagian responden, memperburuk kondisi lambung. Apalagi jika dikombinasikan dengan gejala stres yang tinggi, maka lambung menjadi lebih rentan terhadap peradangan atau luka, yang akhirnya menimbulkan gejala gastritis seperti nyeri, mual, dan perut kembung. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa

pola makan yang tidak seimbang, tidak teratur, dan tidak bergizi merupakan penyumbang signifikan terhadap munculnya gejala gastritis, sebagaimana yang tercermin dari hasil data yang telah dianalisis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ivanka et al., 2023) 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 sehat atau berisiko sebanyak 32 mahasiswa. Berdasarkan analisis bivariat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis menggunakan *uji chisquare* didapatkan hasil $p = 0,001 < \alpha = 0,05$. pola makan yang dimaksud adalah cara responden makan berkaitan dengan frekuensi makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam sehari berdasarkan keteraturan jam makan untuk 3 kali makan dalam sehari.

2. Hubungan Gejala Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

Stres merupakan keadaan dimana seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik. Menurut Lazarus & Folkman mendefinisikan stres sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungannya, yaitu dinilai sebagai beban dan membahayakan

kesehatannya. Stres merupakan keadaan dimana individu mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan yang harus dipenuhi dengan kemampuan diri untuk mengatasi tuntutan tersebut (Susilowati, 2023).

Setiap mahasiswa memiliki gejala stres yang berbeda- beda, sehingga gejala stres yang dialami juga berbeda. Hal ini dikarenakan 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.

Menurut analisis bivariat menunjukkan bahwa sebanyak 82 responden dengan gejala stres berat 64 (78.0%) responden mengalami gejala gastritis ringan dan 18 (22.0%) responden mengalami gejala gastritis berat. Sementara itu 29 responden dengan gejala stres sedang yang memiliki 15 (51.7%) responden mengalami gejala gastritis ringan dan 14 (48.3%) responden mengalami gejala gastritis berat. Sedangkan responden dengan gejala stress ringan dan mengalami gejala gastritis ringan sebanyak 12 responden (30.0%), dan yang mengalami gejala stress ringan dan tidak mengalami gejala gastritis berat sebanyak 28 responden (70.0%).

Pengaruh gejala stres terhadap gejala gastritis dapat dilihat dari hasil penelitian menggunakan *uji chi square* $p= 0.000 < 0.005$, maka

Ha diterima dan H0 ditolak. Artinya ada hubungan signifikan gejala stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa fakultas Agama Islam Universitas Muslim Indonesia.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari Tabel 5.6, dapat disimpulkan bahwa bentuk gejala stres yang paling sering dialami oleh responden adalah pada pernyataan “saya merasa diri saya mudah marah”, “saya merasa sulit tenang setelah sesuatu yang membuat saya kesal” dengan masing-masing 83 (55.0%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa gejala stres yang dialami cukup mengganggu keseimbangan mental sehingga membuat individu merasa tidak tenang dalam situasi sehari-hari.

Hasil dari data gejala stres yang tinggi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan gejala gastritis, karena stres psikologis diketahui berperan besar dalam memengaruhi sistem pencernaan, khususnya lambung. Ketika seseorang mengalami stres secara terus-menerus, tubuh akan merespons dengan meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat memengaruhi fungsi sistem saraf otonom dan menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan, termasuk peningkatan asam lambung, gangguan pergerakan lambung, serta penurunan sistem imun saluran cerna. Akibatnya, gejala gastritis seperti nyeri ulu hati, mual, kembung, atau rasa terbakar di lambung cenderung muncul atau menjadi lebih parah.

Gejala stres yang dominan pada responden, seperti “saya merasa diri saya mudah marah”, “saya merasa sulit tenang setelah sesuatu yang membuat saya kesal” merupakan bentuk tekanan psikis yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memicu iritasi atau peradangan pada dinding lambung. Dalam jangka panjang, paparan stres yang terus-menerus akan membuat tubuh berada dalam kondisi “*fight or flight*” yang berkelanjutan, sehingga sistem pencernaan tidak mendapatkan cukup waktu untuk bekerja secara normal. Selain itu, individu yang mengalami stres juga cenderung memiliki pola hidup yang kurang sehat, seperti melewatkan makan, makan tidak teratur, atau mengonsumsi makanan yang kurang ramah bagi lambung, yang semakin memperburuk kondisi gastritis.

Berdasarkan data dan hubungan antara gejala stres dengan gejala gastritis, peneliti berasumsi bahwa kondisi ini mencerminkan bagaimana kesehatan mental dan fisik sangat berkaitan erat satu sama lain. Banyak orang mungkin menganggap gejala stres sebagai sesuatu yang hanya berdampak pada emosi atau pikiran, padahal dalam kenyataannya, stres bisa memberikan dampak yang nyata terhadap tubuh, salah satunya adalah lambung. Sehingga ketika seseorang mengalami stres dalam jangka waktu yang lama tanpa penanganan yang tepat, tubuh akan mulai memberikan sinyal berupa gejala fisik seperti nyeri lambung, gangguan pencernaan, atau rasa tidak nyaman di perut.

Menurut peneliti gejala-gejala stres yang ditunjukkan dalam data seperti “saya merasa diri saya mudah marah”, “saya merasa sulit tenang setelah sesuatu yang membuat saya kesal” kecemasan adalah tanda-tanda yang sering diabaikan oleh banyak orang karena dianggap wajar atau sepele. Namun, jika terus dibiarkan, hal ini bisa memperparah kondisi kesehatan dan menimbulkan gangguan fisik seperti gejala gastritis.

Mayoritas mahasiswa mengalami gejala stres yang tinggi, yang wajar mengingat beban akademis di lingkungan kampus yang sering kali intens dan penuh tekanan karena banyaknya kegiatan akademik dan non akademik. Namun, gejala stres yang tinggi tidak selalu berarti timbulnya gejala gastritis yang tinggi, yang menunjukkan bahwa tidak semua individu dengan gejala stres tinggi mengalami masalah lambung yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor lain mungkin berperan lebih besar dalam memicu gastritis.

Beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa stres memiliki hubungan signifikan dengan gejala gastritis dalam penelitian ini meliputi adaptasi terhadap stres, variabilitas respon individu, dan pengaruh faktor lain. Pada penelitian ini, mahasiswa banyak melakukan kegiatan diluar kampus yang dewasa ini disebut dengan *healing* yang efektif untuk mengelola stres, sehingga dampaknya terhadap kesehatan fisik, termasuk lambung, menjadi minimal. Selain itu, individu merespon stres dengan cara yang berbeda. Beberapa

bisa lebih rentan terhadap gangguan mental, sementara yang lain mengalami gejala fisik seperti masalah lambung.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya, 2021) 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.

Menurut (Muna et al., 2022) 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.

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara gejala stres dan gejala gastritis tidak dapat dipisahkan karena adanya keterkaitan langsung antara kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Ketika individu mengalami stres yang berkepanjangan tanpa pengelolaan yang tepat, tubuh akan merespons dengan cara yang merugikan kesehatan, salah satunya adalah meningkatnya produksi asam lambung yang dapat memicu gejala gastritis. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara keduanya, yang memperkuat bahwa gejala stres bukan hanya berdampak pada emosi atau pikiran, tetapi juga pada fungsi organ vital seperti lambung.

Peneliti meyakini bahwa tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa, yang dipengaruhi oleh faktor akademik, sosial, dan ekonomi, perlu menjadi perhatian serius karena dapat berdampak langsung pada kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa maupun masyarakat umum untuk lebih sadar akan pentingnya pengelolaan stres secara tepat guna mencegah timbulnya gangguan fisik yang lebih serius seperti gastritis.