

## ABSTRAK

Pola makan yang salah dan stres yang berlebihan dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu penyebab timbulnya gejala gastritis. Mahasiswa kurang memperhatikan pola makan sehingga banyak mahasiswa mengeluh nyeri pada perut. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan di UNUSA.

Desain penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan sebesar 84 orang dengan besar sampel 69 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *simple random sampling*. Variabel independen adalah pola makan dan stres, dan variabel dependen adalah gejala gastritis. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner. Uji Analisa menggunakan *Rank-Spearman* dengan program *SPSS* tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (58%) mempunyai pola makan tidak baik, hampir setengahnya (43,5%) mengalami stres sedang dan sebagian besar (63,8%) timbul gejala gastritis. Berdasarkan uji *Rank-spearman* didapatkan tingkat signifikan  $p= 0,022 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak, ada hubungan pola makan dengan gejala gastritis, dan  $p = 0,029 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak, ada hubungan stres dengan gejala gastritis.

Semakin tidak baik pola makan yang diterapkan mahasiswa dan semakin berat stres yang dialami semakin mudah timbulnya gejala gastritis ini. Oleh karena itu kesadaran untuk mengatur pola makan yang baik dan mengatasi stres dengan baik sehingga gejala gastritis dapat dicegah.

Kata kunci : pola makan, stres, gejala gastritis.