

Analisis Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Mahasiswa Tadris Biologi Terhadap Kesehatan Pencernaan

Fitri Ulfa Masruroh¹, Naila Uswatun Hasanah², Nadia Salsabila³, Umatul Wahidah⁴
¹⁻⁴Tadris Biologi, Institut Agama Islam Negeri Kudus

Korespondensi penulis : ufamsrh@student.iainkudus.ac.id¹, Nailauswa6@gmail.com²,
n diasalsabila1720@gmail.com³, umatulwahidah46@gmail.com⁴

ABSTRACT. *Biology education students are prospective biology teachers who will become role models for students in the learning process at school. As prospective teachers, students are required to have good knowledge and behavior. The purpose of this study was to analyze the relationship between digestive system health knowledge and healthy living behavior in biology education students at IAIN Kudus as a result of studying human anatomy and physiology courses. This research is a quantitative descriptive study using survey methods. The subjects in this study were 28 Biology students at IAIN Kudus who had attended lectures on human physiology. Research data in the form of digestive health knowledge and healthy behavior obtained by questionnaire. Data were analyzed descriptively and statistically using product moment correlation analysis using SPSS. The results showed a correlation coefficient of 0.275. The conclusion of this study is that there is a positive correlation between digestive system health knowledge and behavior. Based on this research, it is expected that biology education students can better understand the digestive system material and can apply it in healthy living behaviors.*

Keywords: Knowledge, Behavior, Digestive Health

ABSTRAK. Mahasiswa Tadris Biologi merupakan calon guru biologi yang akan menjadi panutan bagi siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Sebagai calon guru, mahasiswa dituntut untuk memiliki pengetahuan dan perilaku yang baik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan kesehatan sistem pencernaan dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus sebagai hasil belajar mata kuliah anatomi fisiologi manusia. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Subyek dalam penelitian ini yaitu 28 mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus yang telah mengikuti perkuliahan anatomi fisiologi manusia. Data penelitian berupa pengetahuan kesehatan pencernaan dan perilaku sehat yang diperoleh dengan angket. Data dianalisis secara deskriptif dan secara statistik dengan menggunakan analisis korelasi produk moment menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,275. Simpulan penelitian ini adalah ada korelasi positif antara pengetahuan kesehatan sistem pencernaan dengan perilaku. Berdasarkan penelitian ini diharapkan mahasiswa Tadris Biologi dapat lebih memahami materi sistem pencernaan dan dapat menerapkan dalam perilaku hidup sehat.

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku, Kesehatan Pencernaan

PENDAHULUAN

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui atau disadari oleh individu. Pengetahuan ini dapat menjadi dasar yang penting dalam pembentukan perilaku individu. Pengetahuan dapat didefinisikan sebagai hasil dari penginderaan terhadap segala sesuatu berdasarkan pengalaman yang telah terjadi dan dilewati (Prasetya, 2022). Menurut Notoarmojo (2003) dalam (Lisdiana et al., 2018), pengetahuan merupakan sesuatu yang telah diketahui seseorang tentang suatu hal yang didapat secara formal maupun informal. Tingkat pengetahuan dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang. Sumber pengetahuan

Received Maret 22, 2024; Accepted April 01, 2024; Published April 30, 2024

* Fitri Ulfa Masruroh, ufamsrh@student.iainkudus.ac.id

secara formal dapat diperoleh melalui pendidikan, bagi mahasiswa dapat memperoleh pendidikan melalui proses pembelajaran dalam perkuliahan, termasuk pengetahuan tentang kesehatan sistem pencernaan.

Kesehatan pencernaan merupakan suatu hal yang sangat penting, mengingat apapun yang masuk dalam tubuh pasti memiliki pengaruh dalam tubuh kita. Pencernaan yang sehat dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu juga dapat mencegah masalah kesehatan lainnya. Saluran pencernaan merupakan organ imunitas terbesar dan memiliki berbagai fungsi untuk tubuh. Saluran pencernaan yang sehat dapat dikatakan sebagai salah satu kunci penting yang menentukan kualitas kesehatan seseorang (Dewi et al., 2021).

Pada mata kuliah Anatomi Fisiologi Manusia terdapat materi sistem pencernaan yang mempelajari tentang proses penerimaan, pengeluaran dan penyimpanan makanan agar dapat diserap (absorpsi) oleh tubuh yang disalurkan ke seluruh tubuh dengan bantuan peredaran darah agar zat-zat makanan sampai di jaringan-jaringan untuk pertumbuhan dan perkembangan sel-sel. Selain itu, dalam mata kuliah ini mempelajari tentang gangguan yang ada pada sistem pencernaan secara dasar, penyebab terjadinya gangguan atau penyakit pada sistem pencernaan dan juga cara mencegah dan mengobati gangguan pada sistem pencernaan.

Penyakit pencernaan merupakan salah satu penyakit yang sering dialami oleh manusia (I Putu Dody Suarnatha & I Made Agus Oka Gunawan, 2022). Penyakit pencernaan ini timbul akibat kebiasaan makan yang salah atau tidak teratur. Penyakit pada sistem pencernaan merupakan jenis penyakit tidak menular namun banyak terjadi pada masyarakat. Hal ini tentunya mempengaruhi aktivitas dan pola hidup (Amanda et al., 2021). Mahasiswa rentan terkena gangguan pencernaan karena kebanyakan dari mereka kurang menjaga pola makan dan pola hidup mereka, terutama mahasiswa yang tinggal di kos.

Mahasiswa Tadris Biologi ialah mahasiswa yang mempelajari tentang biologi, mereka dituntut memiliki pengetahuan dan juga konsep secara benar tentang kesehatan sistem pencernaan. Karena mahasiswa pendidikan Biologi adalah calon guru yang akan membawa pesan biologi dan menjadi *role model* perilaku hidup sehat bagi siswa dan lingkungan. Pengetahuan sistem pencernaan meliputi mekanisme makanan dalam tubuh dan juga gangguan pada sistem pencernaan. Sibuknya mahasiswa kadang abai akan kesehatan sistem pencernaan mereka sendiri, sehingga menimbulkan terganggunya pencernaan mereka. Hal ini biasanya disebabkan karena kebiasaan mereka. Maka dari itu, pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku mahasiswa Tadris Biologi terhadap kesehatan sistem pencernaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain koreasional. Subyek dalam penelitian ini yaitu 28 mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus yang telah mengikuti perkuliahan anatomi fisiologi manusia. Data penelitian berupa pengetahuan kesehatan pencernaan dan perilaku sehat yang diperoleh dengan angket yang berisi beberapa pertanyaan. Data dianalisis secara deskriptif dan secara statistik dengan menggunakan analisis korelasi produk moment menggunakan SPSS. Pengambilan data untuk perilaku sehat mahasiswa menggunakan instrumen penelitian dengan angket skala likert yang diuraikan dalam pernyataan-pernyataan positif dan negatif. Data pendukung berupa wawancara dengan responden. Data hasil penelitian diinterpretasi dalam tiga kategori.

Tabel 1. Kategori Pengelompokan Pengetahuan dan Perilaku

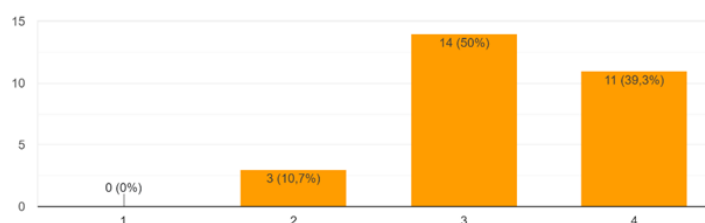
| Kategori/Kualitas Aspek | Persentase (%) |
|-------------------------|----------------|
| Tinggi | 76-100 |
| Sedang | 56-75 |
| Rendah | <56 |

Tabel 2. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,01 – 0,199 | Sangat Rendah |
| 0,20 – 0,399 | Rendah |
| 0,40 – 0,599 | Sedang |
| 0,60 – 0,799 | Kuat |
| 0,80 – 1,000 | Sangat Kuat |

HASIL DAN PEMBAHASAN

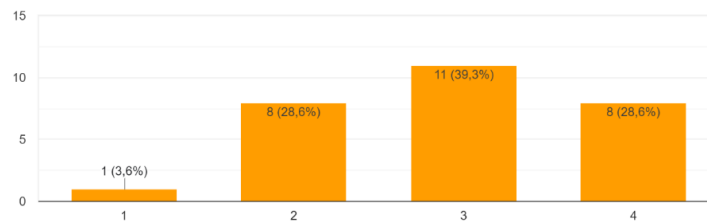
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 28 mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus dengan menggunakan analisis deskriptif persentase dapat dilihat pada (Gambar 1) yang menunjukkan pengetahuan dan perilaku mahasiswa terhadap kesehatan sistem pencernaan.



Gambar 1. Diagram Tingkat Pengetahuan Kesehatan Sistem Pencernaan

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan pencernaan dengan perilaku sehat

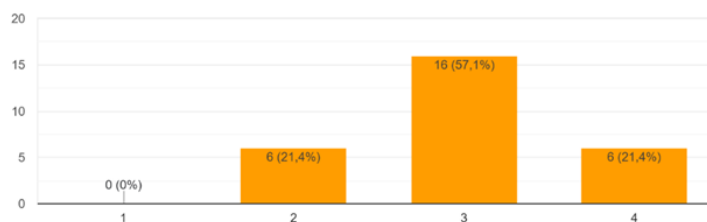
pada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa Tadris Biologi tingkat pengetahuan tentang kesehatan sistem pencernaan yang tinggi diikuti pula dengan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan sistem pencernaan. Hasil analisis deskriptif persentase variabel pengetahuan kesehatan reproduksi didapatkan nilai minimum 60 sedangkan nilai maksimum 93.



Gambar 2. Diagram Pola Makan Teratur Pada Mahasiswa

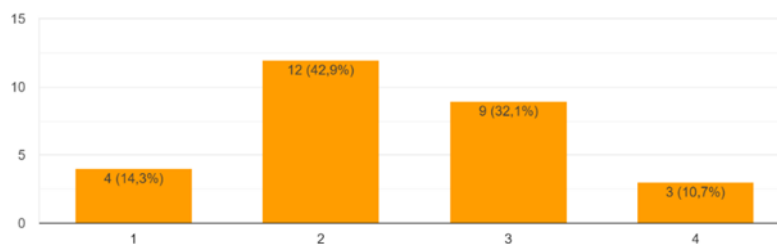
Diagram diatas merupakan pola makan pada mahasiswa Tadris Biologi yang menunjukkan bahwa sebanyak 67,9% mahasiswa selalu makan teratur. Sedangkan 32,2% mahasiswa lainnya tidak makan dengan teratur.

Sebagian besar mahasiswa yang tidak makan dengan teratur merupakan mahasiswa yang tinggal di kos. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mereka beralasan ketika berada di kos mereka sulit membagi waktu untuk makan dengan teratur seperti di rumah, apalagi untuk sarapan mereka sering terburu-buru untuk berangkat kuliah. Sehingga mereka meninggalkan sarapan atau kadang sarapan pada jam 10 ketika istirahat. Namun ada juga mahasiswa yang tidak terbiasa sarapan pagi. Ada juga mahasiswa yang selalu menyempatkan waktu untuk makan disela-sela kesibukan mereka meskipun jam makannya tidak teratur. Dapat dilihat pada gambar 3.



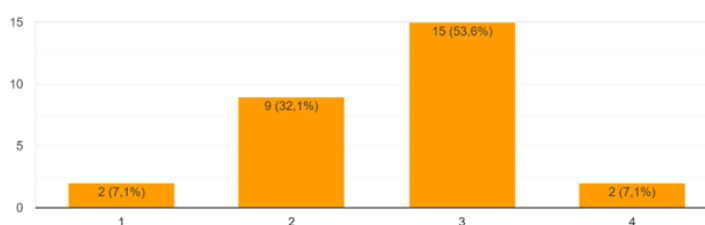
Gambar 3. Diagram Mahasiswa yang Menyempatkan Waktu Untuk Makan

Dari diagram tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 78,5% mahasiswa menyempatkan waktu untuk makan, sedangkan 21,4% mahasiswa tidak melakukan hal tersebut. Mahasiswa yang tidak menyempatkan waktu untuk makan, beralasan jika mereka sedang banyak tugas di dalam maupun di luar kampus mereka menahan rasa lapar mereka sehingga lupa untuk makan.



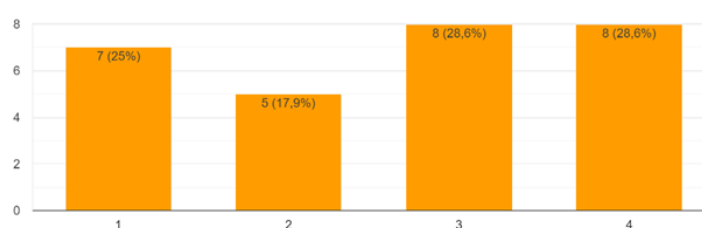
Gambar 4. Diagram Konsumsi Mie Instan

Diagram diatas merupakan diagram yang menunjukkan seberapa sering mahasiswa makan mie instan. Dari diagram tersebut dapat diketahui sebanyak 42,8% mahasiswa sering makan mie instan, sedangkan 57,2% mahasiswa sesekali makan mie instan.



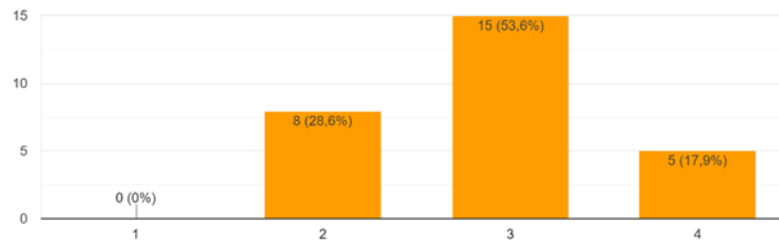
Gambar 5. Diagram Konsumsi Junk Food

Diagram tersebut merupakan diagram yang berisi seberapa sering mahasiswa makan *junk food*. Kemudian didapat sebanyak 60,7% mahasiswa sering makan *junk food* dan sebanyak 39,2% mahasiswa tidak sering makan *junk food*.



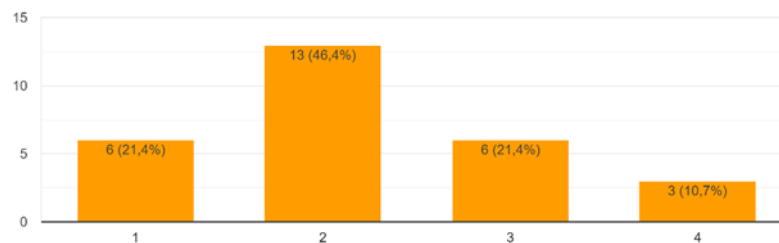
Gambar 6. Diagram Konsumsi Makanan Pedas

Diagram tersebut merupakan kebiasaan mahasiswa untuk makan pedas. Pada diagram menunjukkan sebanyak 57,2% mahasiswa tetap makan pedas mekipun mereka memiliki masalah pada lambung, sedangkan 42,9% mahasiswa melakkan hal sebaliknya.

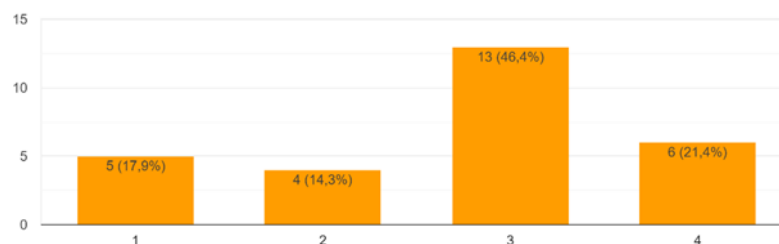


Gambar 7. Diagram Konsumsi Air Putih

Diagram tersebut merupakan diagram seberapa banyak mahasiswa yang mengkonsumsi cukup air putih yang dibutuhkan tubuh. Dari diagram menunjukkan sebanyak 71,5% mahasiswa selalu minum air putih 1 liter setiap harinya, sedangkan sisanya tidak melakukan hal tersebut.

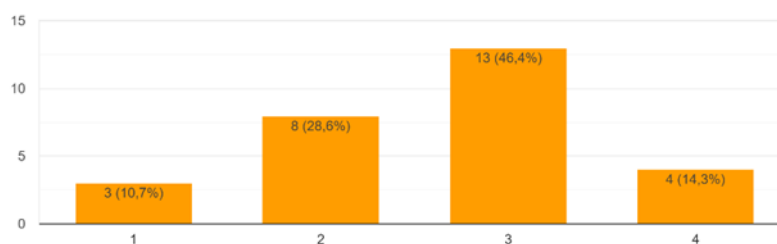


Gambar 8. Diagram Konsumsi Kafein Setiap Hari



Gambar 9. Diagram Sering Konsumsi Kafein

Pada gambar diagram 8 dan 9 berisi mengenai konsumsi minuman berkafein. Pada diagram 8 mengenai konsumsi minuman kafein setiap hari yang menunjukkan sebanyak 9 mahasiswa (32,1%) mengkonsumsi minuman kafein setiap harinya. Pada diagram 9 menunjukkan bahwa mahasiswa yang sering mengkonsumsi minuman kafein namun tidak setiap hari sebesar 67,8%.



Gambar 10. Diagram Kebiasaan Berolahraga

Diagram 10 berisi mengenai kebiasaan berolahraga pada mahasiswa. Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa responden malas berolahraga, dibuktikan dengan hasil presentase sebesar 60,7%.

Uji normalitas data pengetahuan kesehatan pencernaan dan perilaku sehat data menggunakan uji Kolmogorov Smirnov yang menghasilkan nilai signifikansi 0,273. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel berdistribusi normal.

Hasil uji korelasi Pearson Data Pengetahuan Kesehatan pencernaan dan Perilaku Sehat Mahasiswa (Tabel 3).

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson Data Pengetahuan Kesehatan Pencernaan dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus

| Variabel | Koefisien korelasi | Sig. |
|---|--------------------|-------|
| Pengetahuan Kesehatan Pencernaan Perilaku Sehat | 0,275 | 0,156 |

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pearson correlation(r) diperoleh 0,275. Hal ini berarti terdapat korelasi antara variabel pengetahuan kesehatan pencernaan dengan variabel perilaku sehat, akan tetapi tingkat hubungannya rendah. Menurut Sugiono (2010) kriteria interval 0,20 - 0,399 termasuk dalam kategori rendah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,275 juga menunjukkan arah hubungan korelasi positif artinya semakin tinggi nilai variabel pengetahuan kesehatan pencernaan maka semakin tinggi pula nilai variabel perilaku sehat.

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment menunjukkan bahwa ada korelasi antar pengetahuan kesehatan pencernaan dengan perilaku sehat pada mahasiswa. Hubungan yang ditimbulkan oleh pengetahuan dengan perilaku bersifat positif. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Wati (2021) tingkat pengetahuan mempengaruhi kesehatan seseorang, terutama dalam kesehatan pencernaan. Perilaku seseorang dalam melakukan pencegahan terjadinya gangguan pada sistem pencernaan dapat dipengaruhi salah satunya dengan sikap dan pengetahuan terkait faktor-faktor penyebab penyakit atau gangguan dalam

pencernaan telah cukup sehingga dapat mempengaruhi sikap seseorang dalam bertindak. Maka dari itu, semakin baik pengetahuan mahasiswa terhadap kesehatan pencernaan akan semakin baik pula perilaku sehat mahasiswa.

Pengetahuan kesehatan pencernaan dapat mempengaruhi perilaku sehat seseorang Hal ini dijelaskan bahwa perubahan perilaku dalam kehidupan manusia menurut terjadi melalui tiga tahap. Tahap pertama adalah pengetahuan yang merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang meliputi faktor pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan dan budaya serta kondisi sosial ekonomi seseorang. Tahap kedua adalah sikap yang merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus sehingga tidak dapat langsung dilihat. Sikap merupakan kesiapan untuk bertindak tetapi bukan merupakan suatu tindakan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan dari apa yang disikapi seseorang, terwujud dalam tindakan nyata yang merupakan bentuk dari perilaku (Notoadmodjo, 2003).

Tingkat hubungan antara pengetahuan kesehatan pencernaan dengan perilaku hidup sehat menunjukkan hubungannya tergolong rendah yaitu koefisien korelasinya sebesar 0,275. Hal ini dapat terjadi karena perilaku hidup sehat tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuannya saja melainkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Terbentuknya perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor predisposisi, faktor pemungkin, faktor penguat dan faktor endogen. Faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan terhadap kesehatan, keyakinan dan nilai. Faktor pemungkin meliputi sarana, prasarana dan lingkungan. Faktor penguat meliputi sikap dan perilaku petugas kesehatan. Faktor endogen meliputi ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat pembawaan dan intelegensi (Istiningtyas, 2013). Hasil uji regresi menunjukkan R square ($r = 0,156$) maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan pencernaan secara signifikan berpengaruh sebesar 15,6% terhadap perilaku hidup sehat.

Pola makan tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan atau bahkan tidak makan dapat menyebabkan perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Ahli gizi UM Surabaya menjelaskan bahwa jadwal makan yang tidak teratur akan berdampak pada lambung. Makan yang tidak teratur menyebabkan timbul rasa lapar yang lebih dibanding orang yang lapar makan teratur, sehingga akan lebih sulit untuk mengontrol apa yang akan dikonsumsi, sehingga jumlah yang dikonsumsi lebih banyak.

Pola konsumsi yang tidak teratur dapat memicu beberapa hal sebagai berikut. Pertama, memicu kelelahan karena selama beraktivitas dapat meningkatkan penggunaan cadangan energi otot. Sehingga terjadi pengurangan glikogen otot yang dapat menimbulkan rasa Lelah dan akan berbanding lurus dengan penurunan kadar glikogen otot. Kedua, memicu kondisi mengantuk karena kandungan karbohidrat pada makanan yang dikonsumsi menyebabkan kadar gula darah naik dan turun secara cepat, yang dapat menyebabkan tubuh mudah Lelah. Tubuh akan melepas insulin dan banyak asam amino trifosfat yang akan masuk ke otak dan dapat memacu hormon serotonin yang memiliki efek relaksasi dan mengantuk. Ketiga, kelebihan jumlah makanan dikonsumsi. Hal ini disebabkan karena menahan lapar dalam waktu lama, seseorang akan mengonsumsi banyak kalori saat waktu makan tiba. Keempat, kekurangan nutrisi karena ada kebutuhan gizi secara kuantitas dan kualitas yang belum terpenuhi (Uswah, 2022).

Pola makan dan gaya hidup atau perilaku dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan seperti gastritis dan syndrome dyspepsia. Gastritis atau yang sering kita kenal dengan penyakit maag merupakan peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi secara terus-menerus (Jusuf et al., 2022). Hal ini menyebabkan lecet dan terjadinya luka yang mengakibatkan inflamasi yang disebut gastritis (Bayti et al., 2021). Lambung secara natural akan terus menghasilkan asam lambung dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan, dimana biasanya glukosa darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasa lapar. Pada saat tersebut jumlah asam lambung terstimulasi, sehingga jika seseorang telat makan hingga 2-3 jam maka asam lambung yang diproduksi akan semakin banyak dan berlebih, mengakibatkan terjadinya iritasi mukosa lambung. Iritasi ini dapat menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium (Barkah et al., 2021).

Sebagian masyarakat menyatakan penyakit sistem pencernaan (gastritis) disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah atau tidak teratur. Gastritis merupakan salah satu jenis kasus yang umumnya diderita oleh kalangan remaja, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya pengetahuan, pola makan, stres dengan perilaku untuk mencegah terjadinya gastritis (Maharani et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Huzaifah (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang penyebab gastritis dengan perilaku pencegahan gastritis.

Sindrom dyspepsia merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman pada perut bagian atas atau ulu hati (Irianto, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Dwijayanti (2019) menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi kafein

berpengaruh terhadap dyspepsia pada mahasiswa yang mengonsumsi harian memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami dyspepsia dibanding dengan konsumsi non harian dan tidak mengonsumsi kafein. Penelitian yang dilakukan oleh (Siregar & Tampubolon, 2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang penyebab sindrom dyspepsia dengan perilaku pencegahannya.

Dalam penelitian ini membuktikan bahwa pengetahuan seseorang berkorelasi dengan perilakunya. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Lisdiana et al., 2018). Hal ini sesuai dengan apa yang sudah disampaikan diatas bahwa faktor predisposisi yang meliputi pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan kesehatan pencernaan dengan perilaku hidup sehat pada mahasiswa Tadris Biologi IAIN Kudus. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian untuk mengetahui perilaku makan mahasiswa terhadap resiko terkena gastritis dan sindrom dyspepsia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, K., Firdausy, A., Alfaeni, S., Amalia, N., Rohmani, N., & Nasution, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *ScientificPeriodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86.
- Barkah, A., Agustiyani, I., Abdi, S., & Jakarta, N. (2021). Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *In Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1). <https://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antaraperawat/article/view/462>
- Bayti, C. S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2021). Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh. *Biologi Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 13(1), 43–47. <https://doi.org/10.24815/jbe.v13i1.21841>
- Dewi, A. sinta, Atifah, Y., Farma, S. A., Yuniarti, E., & Fadhilla, R. (2021). Pentingnya Konsumsi Probiotik untuk Saluran Pencernaan dan Kaitannya dengan Sistem Kekebalan Tubuh Manusia. *Universitas Negeri Padang*.
- Dwijayanti, F. (2019). *Pengaruh frekuensi konsumsi kafein terhadap sindrome dispepsia pada mahasiswa*. FK-Usakti.

- Huzaifah, Z. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Healthy-Mu Journal*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.35747/hmj.v1i1.62>
- I Putu Dody Suarnatha, & I Made Agus Oka Gunawan. (2022). Implementasi Metode Certainty Factor dalam Sistem Pakar Deteksi Penyakit Pencernaan pada Manusia. *Jurnal CoSciTech (Computer Science and Information Technology)*. <https://doi.org/10.37859/coscitech.v3i2.3872>
- Irianto. (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Alfabeta.
- Istiningtyas, A. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap tentang Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK UNDIP Semarang. *Jurnal KesMaDaSKa*.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Lisdiana, H, N. W., & Ariyani, S. (2018). ANALISIS HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU REPRODUKSI SEHAT MAHASISWA BIOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Biologi*, 236–241.
- Maharani, R., Alhidayati, A., Syukaisih, S., & Rahayu, E. P. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4791>
- Notoadmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Rineka Cipta.
- Prasetya, W. D. (2022). *Pengetahuan*. Kementerian Keuangan Republik Indonesia.
- Siregar, M. A., & Tampubolon, N. R. (2022). EDUKASI PENCEGAHAN SINDROM DYSPEPSIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA AMANAH TAHFIDZ KABUPATEN DELI SERDANG. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(3), 892–899.
- Uswah. (2022). *Ahli Gizi UM Surabaya: Ini Bahayanya kalau Makan Sehari Sekali*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Wati, L. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN GASTRITIS PADA MAHASISWA ILMU KESEHATAN DI UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA (UBBG) BANDA ACEH. In *UBBG Institutional Repository* (Vol. 14, Issue 1). UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA (UBBG) BANDA ACEH.