



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA SMPN 14 KELURAHAN BAROS KOTA SUKABUMI

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND STRESS INCIDENCE OF GASTRITIS IN STUDENTS OF SMPN 14 BAROS VILLAGE, SUKABUMI CITY

Della Amelia Permana Putri¹, Hendri Hadiyanto², Kartika Tarwati³

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email: dellaamelp3@ummi.ac.id

ABSTRAK

Remaja rentan terkena berbagai macam penyakit salah satunya penyakit gastritis. Gastritis terjadi pada orang-orang yang memiliki pola makan tidak baik yang dapat merangsang produksi asam lambung serta salah satu faktor yang dapat menimbulkan munculnya gejala gastritis yaitu stres yang dapat meningkatkan HCL dalam lambung. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada siswa SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 51 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Uji statistik penelitian ini adalah Uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan angka kejadian gastritis mencapai 38 responden (74,5%), mempunyai pola makan buruk 27 responden (52,9%), di kategori stres paling banyak responden mengalami stres sedang dengan 17 responden (34,0%). Dari Uji *chi square* untuk tabulasi silang pola makan dengan kejadian gastritis didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pola dan kejadian gastritis dengan nilai koefisien kontingen yaitu 0,621 yang dikategorikan kuat. Untuk tabulasi silang stres dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value} = 0,004 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat diartikan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis dengan nilai koefisien kontingen yaitu 0,460 yang dikategorikan sedang atau cukup. Dalam penelitian ini ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi.

Kata kunci: gastritis, pola makan, stres

ABSTRACT

Adolescents are susceptible to various diseases, one of which is gastritis. Gastritis occurs in people who have a bad diet that can stimulate stomach acid production and one of the factors that can cause gastritis symptoms is stress which can increase HCL in the stomach. The purpose of this study was to identify the relationship between diet and stress with the incidence of gastritis in students of SMPN 14 Baros Village, Sukabumi City. This research method is quantitative research with a correlation descriptive design using a cross sectional approach. The number of respondents in this study was 51 respondents. The sampling technique in this study was simple random sampling. The statistical test of this research is the Chi Square Test. The results showed that the incidence of gastritis reached 38 respondents (74.5%), 27 respondents (52.9%) had a bad diet, in the stress category most respondents experienced moderate stress with 17 respondents (34.0%). From the chi square test for cross-tabulation of eating patterns with the incidence of gastritis, the result is $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted which means that there is a relationship between pattern and the incidence of gastritis with a contingent coefficient value of 0.621 which is categorized as strong. For cross-tabulation of stress and gastritis with $p\text{-value} = 0.004 < \alpha = 0.05$, H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is a relationship between stress and gastritis with a contingent coefficient value of 0.460 which is categorized as moderate or sufficient. In this study there is a relationship between diet and the incidence of gastritis at SMPN 14 Baros Village, Sukabumi City.

Keywords: gastritis, diet, stress

PENDAHULUAN

Di zaman yang serba modern ini, pada umumnya remaja lebih suka memiliki gaya

hidup yang instan dan kurang sehat yang diawali dengan kesalahan-kesalahan pola makan sehingga menjadi sebuah kebiasaan



yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit salah satunya penyakit gastritis. Gaya hidup yang instan dan kurang sehat membuat remaja menyukai makanan instan seperti makanan *junk food* atau *fast food* (makanan cepat saji), makan mie instan, sering minum soft drink, minum-minuman beralkohol, suka ngemil yang tidak sehat, jajan sembarangan, suka makan kekenyangan, makan yang terlalu cepat, makan yang tidak teratur. Kesalahan-kesalahan pola makan pada remaja saat ini menjadi sebuah kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit salah satunya adalah penyakit gastritis yang disebabkan karena pola makan yang tidak teratur. Pola makan sangat terkait dengan produksi asam lambung (Hidayah, 2012).

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus atau lokal yang disebabkan oleh infeksi bacterial *Helicobacter pylori* ataupun beberapa bahan yang sering dimakan dapat menyebabkan rusaknya sawar mukosa pelindung lambung (Wijaya & Putri, 2013). Berdasarkan *World Health Organization (WHO) 2019*, prevalensi penyakit gastritis di negara yaitu 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk (Azer, & Akhondi, 2020).

Berdasarkan Departemen Kesehatan RI tahun 2018 kejadian gastritis di Indonesia mencapai 40-50% . Secara global, Indonesia menempati urutan keempat dalam jumlah infeksi gastritis dari kasus 238.452.952 jiwa penduduk dengan tingkat prevalensi 274.396 kasus. Menurut data kesehatan di Indonesia gastritis adalah salah satu dari 10 penyakit yang paling umum diantara pasien. Jumlah total kasus rawat inap di rumah sakit Indonesia adalah 30.154 (4,9%) (Nage et al, 2018). Berdasarkan data Dinkes Kota Sukabumi

2019 persentase angka kejadian gastritis di Kota Sukabumi sebesar 5% dengan 23.234 kasus dan merupakan penyakit yang ada di urutan ke 7 dari 20 penyakit tertinggi yang ada di Kota Sukabumi.

Selain pola makan yang tidak baik, kebanyakan remaja juga tidak dapat mengelola stres dengan baik. Stres ini mudah terjadi pada remaja yang disebabkan oleh faktor-faktor lingkungan dan kondisi remaja yang masih labil. Sehingga jika berkepanjangan ini menjadi salah satu pemicu peningkatan produksi asam lambung. Stres tidak hanya berpengaruh terhadap gastritis tetapi juga dapat menimbulkan kekambuhan pada penderita gastritis (Tussakinah et al, 2018).

Penyakit gastritis biasanya lebih menyerang pada usia remaja 12-21 tahun. Didapatkan data mencapai 25,5% dari 170 penderita gastritis yang mencakup seluruh golongan usia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa usia remaja membutuhkan perawatan yang khusus sehingga dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit gastritis sejak dini (Novitayanti, 2020).

Hasil survey yang dilakukan oleh peneliti di SMPN14 Kelurahan Baros melalui wawancara terhadap beberapa remaja didapatkan hasil bahwa 6 dari 10 remaja mengatakan memiliki riwayat penyakit gastritis karena disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tidak memperhatikan pola makan dengan baik, contohnya kebiasaan tidak sarapan, malas, lupa, terburu-buru, dimana dipengaruhi oleh adanya aktivitas dan kegiatan lain yang padat sehingga mempengaruhi jadwal. Selain itu sering mengonsumsi makanan pedas dan asam, makan makanan jajan yang kurang bergizi seperti gorengan, minuman bersoda yang dapat merangsang dan meningkatkan asam lambung, sehingga berisiko memicu



timbulnya gastritis, serta karena tugas sekolah dan terlalu banyak berpikir sehingga timbulnya stres yang dapat meningkatkan asam lambung.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena dan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa SMPN 14 Kelurahan Baros kota Sukabumi tahun 2022. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan anatara pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada siswa SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi.

METODE

Lokasi dan Desain Penelitian

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. Jenis penelitian yang digunakan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan crosssectional. Dimana seluruh variabel yang akan diamati, diukur pada saat penelitian. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada remaja di wilayah kerja Kelurahan Baros Kota Sukabumi. Dimana variabel bebas yaitu pola makan dan stres variabel terikatnya yaitu gastritis pada remaja akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan (Sujarweni, 2014).

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah sebagian remaja di SMP 14 Kota Sukabumi yang diambil dalam tiga kelas 9a sebanyak 34 remaja, kelas 9c Sebanyak 34 remaja dan kelas 8a sebanyak 34 remaja. Jadi, populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 102 remaja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Simple Random Sampling. Simple Random Sampling yaitu suatu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil sebagian jumlah sampel yang diinginkan secara acak (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan jumlah populasi sebanyak 102 siswa, didapatkan sampel sebanyak 51 responden dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022

No	Usia	Jumlah	(%)
1	13 tahun	9	17,6
2	14 tahun	25	49,0
3	15 tahun	15	29,4
4	16 tahun	2	3,9
Total		51	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa usia terbanyak pada penelitian ini yaitu 14 tahun dengan 25 remaja (49,0%), 15 tahun sebanyak 15 remaja (29,4%), remaja berusia 13 tahun sebanyak 9 remaja atau 17,6%, dan remaja berusia 16 tahun sebanyak 2 remaja atau 3,9%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022

No	Jenis kelamin	Jumlah	(%)
1	Laki-laki	17	33,3
2	Perempuan	34	66,6
total		51	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 remaja (66,6%) dan jenis kelamin laki-laki 17 remaja (33,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Siswa Di SMPN 14 Di Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022

No	Pola Makan	Jumlah	Presentase (%)
1	Baik	24	47,1
2	Buruk	27	52,9



Total	51	100,0
-------	----	-------

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa karakteristik responden yang menunjukkan pola makan buruk sebanyak 27 siswa (52,9%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Pada Siswa Di SMPN 14 Di Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022

No	Stres	Jumlah	(%)
1	Tidak stres	12	23.5
2	Ringan	11	21.6
3	Sedang	17	33.3
4	Berat	8	15.7
5	Sangat berat	3	5.9
Total		51	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa karakteristik yang menunjukkan tingkatan stres paling banyak berada di

kategori stres sedang dengan sebanyak 17 siswa (33,3%), stres ringan sebanyak 11 siswa (21,6%), stres berat sebanyak 8 siswa (15,7%), dan stres sangat berat sebanyak 3 siswa (5,9%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis Pada Siswa Di SMPN 14 Di Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022

No	Kejadian gastritis	Jumlah	(%)
1	Tidak gastritis	13	25.5
2	Gastritis	38	74.5
total		51	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa karakteristik yang menunjukkan gastritis sebanyak 38 siswa (74,5%), sedangkan yang tidak gastritis sebanyak 13 siswa (25,5%)

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022

Pola makan	Kejadian gastritis				Total	
	Tidak gastritis		Gastritis			
	frekuensi	%	frekuensi	%	frekuensi	%
Baik	13	54.2	11	45.8	24	100.0
Buruk	0	0.0	27	100.0	27	100.0
Jumlah	13	26.0	38	74.0	51	100.0
P value					0,000	
CC					0,621	

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis diketahui dari 51 responden terdapat 27 responden (100,0%) dengan pola makan buruk gastritis, 13 responden (54,2%) dengan pola makan baik dengan tidak gastritis, dan 11 responden (45,8%) dengan pola makan baik dengan gastritis. Untuk mengetahui

hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP 14 Kota Sukabumi yang berada di Kelurahan Baros Kota Sukabumi, digunakan uji analisis chi-square. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis ada tidaknya hubungan pola makan dengan dengan kejadian gastritis.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Silang Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi Tahun 2022**

Stres	Kejadian gastritis				Total	
	Tidak gastritis		Gastritis			
	frekuensi	%	frekuensi	%	frekuensi	%
Tidak stres	8	66,7	4	33,3	11	100,0
Ringan	2	18,2	9	81,8	11	100,0
Sedang	3	17,6	14	82,4	17	100,0
Berat	0	0,0	8	100,0	8	100,0
Sangat berat	0	0,0	3	100,0	3	100,0
Jumlah	13	26,0	38	74,0	51	100,0
P value					0,004	
CC					0,460	

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang hubungan stres dengan kejadian gastritis diketahui dari 51 responden terdapat 14 responden (82,4%) dengan tingkatan stres pada kategori sedang dengan gastritis, 9 responden (81,8%) dengan kategori stres ringan dengan gastritis, 8 responden (100,0%) dengan kategori stres berat dengan gastritis, 3 responden (100,0%) dengan kategori stres sangat berat dengan gastritis, dan 4 responden (33,3%) dengan kategori tidak stres dengan gastritis. Selanjutnya 8 responden (66,7%) dengan kategori tidak stres dengan tidak gastritis, 3 responden (17,6%) dengan kategori stres sedang dengan tidak gastritis, dan 2 responden (18,2%) dengan kategori stres ringan dengan tidak gastritis.

Pembahasan

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan kebiasaan pola makan responden buruk sebagian besar responden menjawab makan kurang dari 3 kali dalam sehari, makan saat lapar, mengkonsumsi makanan pedas, makanan asam dan makanan instan. Sebagian responden yang mempunyai

pola makan baik sebanyak 24 remaja (47,1%) hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner beberapa pertanyaan yang menunjukkan kebiasaan pola makan responden baik seperti sehari makan sebanyak 3 kali sehari, makan dalam waktu yang teratur, sehari makan sebanyak 3 piring nasi, makan sedikit-sedikit tapi sering dan sarapan nasi. Menurut Bagas, (2016), hal di atas dapat berpengaruh terhadap pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup. Hal ini didukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handayani & Thomy, (2018) diketahui bahwa yang memiliki frekuensi makan kurang baik sebanyak 65%, dan ada 76,7% responden yang mengkonsumsi makanan iritasi, dan 50% responden yang porsi makannya kurang baik. Bisa diartikan frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan yang tidak baik beresiko terhadap penyakit.

Menurut Saam et al., (2014) stres adalah reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan terhadap seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan,



marah, rasa permusuhan dan agresif%). Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti responden sering merasa mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas yang dikategorikan stres sedang. Apabila stres tidak dapat dikelola dengan baik maka akan meningkatkan kadar asam lambung yang memicu terjadinya penyakit gastritis. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan sebagian besar responden menjawab mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas.

Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu oleh Rita & Annica, (2020) tentang Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja. Hasil penelitian membuktikan sebanyak (50 %) tingkat stress sedang, (30%) tingkat stress ringan, (20%) tingkat stress berat yang artinya banyak sekali remaja yang tidak mengelola stres dengan baik yang dimana menjadi pemicu kekambuhan penyakit. Dengan itu siswa-siswi dapat memperhatikan dan dapat mengelola stresnya dengan baik.

Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi

Berdasarkan hasil tabel silang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi menunjukkan bahwa dari 51 responden mendapatkan hasil 27 responden (100,0%) dengan pola makan buruk gastritis, 13 responden (54,2%) dengan pola makan baik dengan tidak gastritis, dan 11 responden (45,8%) dengan pola makan baik dengan gastritis. Dari analisis menunjukkan bahwa pola yang buruk dapat mengakibatkan gastritis. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji Chi square sehingga didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP 14 Kota Sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian

gastritis. Hasil dari (C) kotengsi dari hasil uji analisis chi square sebesar 0,621 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan hubungan antara variabel pada tingkat kuat. Dari hasil uji statistik tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Pola makan yang dapat dilakukan siswa-siswi yaitu dengan mengatur frekuensi makan secara teratur, porsi makan yang secukupnya, serta jenis dan model makanan yang dikonsumsi seperti makanan asam dan pedas yang dapat menimbulkan terjadinya peningkatan asam lambung. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar siswa-siswi memiliki pola makan yang kurang baik, hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa menunjukkan responden sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan penyakit gastritis seperti makanan asam, pedas serta sering mengkonsumsi makanan instan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diliyana & Utami, (2020) mengatakan bahwa ada keterkaitan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri dengan hasil uji statistik Chi Square didapatkan hasil p-value sebesar 0,048 ($< 0,05$). Sebagian besar remaja yang terkena gastritis mengaku bahwa responden sering terlambat makan, suka mengkonsumsi makanan pedas dan suka mengkonsumsi makanan siap saji, malas makan makanan pokok dan hanya makan makanan sampingan, serta kebanyakan dari responden makan sehari hanya satu kali. Dari hal-hal yang dilakukan responden di atas dapat memicu terjadinya gastritis.

Berdasarkan teori dan penelitian terkait, peneliti berpendapat bahwa kejadian gastritis ini banyak disebabkan karena pola makan yang tidak teratur seperti sering makan terlambat dan makan makanan pedas dan asam memicu terjadinya peningkatan asam lambung. Disamping itu jumlah karbohidrat, protein, vitamin dan mineral



dalam makanan yang dikonsumsi tidak seimbang.

Hubungan Stres dengan kejadian gastritis pada siswa di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi

Berdasarkan hasil tabel silang hubungan stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMPN 14 di Kelurahan Baros Kota Sukabumi diketahui dari 51 responden terdapat 14 responden (82,4%) dengan tingkatan stres pada kategori sedang dengan gastritis, 9 responden (81,8%) dengan kategori stres ringan dengan gastritis, 8 responden (100,0%) dengan kategori stres berat dengan gastritis, 3 responden (100,0%) dengan kategori stres sangat berat dengan gastritis, dan 4 responden (33,3%) dengan kategori tidak stres dengan gastritis. Dari analisis menunjukkan bahwa stres dapat memicu terjadinya gastritis. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji Chi square sehingga didapatkan nilai p-value sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP 14 Kota Sukabumi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Hasil dari (C) kotengsi dari hasil uji analisis chi square sebesar 0,460 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan hubungan antara variabel pada tingkat sedang. Dari hasil uji statistik tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis.

Setiap orang seringkali mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari dan orang tersebut tidak dapat menghindarinya. Apabila stres tidak dapat dikelola dengan baik, maka akan meningkatkan kadar asam lambung. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti responden sering merasa mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas yang dikategorikan stres sedang. Dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin rentan terkena gastritis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika et al., (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan stres dengan kejadian gastritis pasien rawat jalan di Puskesmas Pajang Surakarta dengan p-value $0,000 < 0,05$. Stres memiliki dampak negatif terhadap saluran pencernaan melalui mekanisme neuroendokrin sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Dampak stres yang mempengaruhi pada saluran pencernaan menyebabkan penurunan aliran darah pada sel epitel lambung dan mempengaruhi fungsi sel epitel dalam melindungi mukosa lambung.

Penelitian Feyisa & Woldeamanuel, (2021) juga mengatakan adanya hubungan signifikan antara stres dengan kejadian gastritis. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis adalah stres. Stres yang terjadi terus menerus dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga menyebabkan luka lambung semakin luas.

Hartati et al., (2014) menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif. Pada usia produktif rentan terserang gejala gastritis karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi akibat pengaruh faktor-faktor lingkungan. Pada usia produktif dengan tuntutan pekerjaan yang besar membuat seseorang terkadang mempunyai pola dan frekuensi makan yang tidak teratur sehingga hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

Berdasarkan teori dan penelitian terkait, dapat disimpulkan bahwa kesibukan diluar sekolah, banyaknya tugas, kurang istirahat, pola makan tidak dijaga siswa-siswi menyebabkan stres. Siswa yang harus terus belajar, adanya ujian dapat meningkatkan risiko stres. Apabila stres tidak diatasi maka berisiko terjadinya luka pada lambung.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan pada



pembahasan yang terpapar diatas maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola makan pada siswa di SMPN 14 di Kelurahan Baros Kota Sukabumi adalah baik sebanyak 47,1%.
2. Siswa SMPN 14 di Kelurahan Baros Kota Sukabumi berada di kategori stres ringan 21,6% dan sedang 33,3%.
3. Bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada siswa di SMPN 14 di Kelurahan Baros Kota Sukabumi. Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Nilai keeratan diantara variabel yaitu 0,621 yang dikategorikan kuat (0,60-0,799). Hubungan stres dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value} = 0,004 < \alpha = 0,05$. Nilai keeratan diantara variabel yaitu 0,460 yang dikategorikan sedang atau cukup (0,40-0,599).

Saran

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dan membantu memperdalam pola makan dan gastritis. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan faktor atau variabel lain yang berhubungan dengan angka kejadian gastritis untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, K. A., Isra, A., Firdausy, Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/content/article/view/9627>
- Azer, S. A. & Akhondi, H. (. (2020). Gastritis. *StatPearls [Internet]*.
- Bagas. (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Pondok AL-Hikmah, Trayon, Karanggede, Boyolali*.
- Brunner & Suddarth. (2019). *Buku ajaran keperawatan medikal bedah* (edisi 12). EGC.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Diliyana, & Utami. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>
- Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>
- Endra, F. (2017). *Pedoman Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo : Zifatama Jawa.
- Feyisa, Z. T., & Woldeamanuel, B. T. (2021). Prevalence and associated risk factors of gastritis among patients visiting Saint Paul Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246619>
- Hadi.H. (2017). Studi Komparasi Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta berdasarkan Tempat Tinggal. *Universitas ‘Aisyiyah*, 1–11.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>



- Hartati et al. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. *Jom Psik, 1*.
- Hidayah. (2012). *Kesalahan-kesalahan Pola Makan Pemicu Penyakit Mematikan*. Jogjakarta :Buku Biru.
- 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>
- Nage, E., M. & M. (2018). Hubungan Antara Pola Makan dengan Terjadinya Gastritis Pada Pasien yang Dirawat di RSUD Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, XII*(4), Pp. 442 - 447.
- Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nova Rita; Sri Wahyuni Annica. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah, 3*(1), 3(1), 317–326. <https://backup.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/60>
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. (Edisi III). Jakarta Selatan Salemba Medika.
- Resty, D. E. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di MA Walsongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun tahun 2019*. 8(5), 55.
- Riwidikdo. (2013). *Statistik Kesehatan dan Aplikasi SPSS Dalam Prosedur Penelitian*. Rohima Press.
- Saam, Zulfan, & Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. Rajawali Pers.
- Saroinsong. (2013). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas Xi Ipa Di Sma Negeri 9 Manado. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–1699.
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jiki, 13*(2), 53–62.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta Pustaka Baru Press.
- Suparyanto. (2012). *ETIOLOGI DAN PENANGANAN GASTRITIS*. <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2012/02/etiologi-dan-penanganan-gastritis.html>
- Tussakinah et al. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas, 7*(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i2.p217-225.2018>
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Jurnal Nursing News, 4*(1), 237–247.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah 2 (Keperawatan Dewasa)*. Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Adolescent health*; Available from: <https://www.who.int/news-room/spotlight/coming-of-age-adolescent-health>. (n.d.).

