

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI SMAN 5 SOLOK SELATAN

Clara Nadia*

*Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia

Email: clara_nadiia@yahoo.com

ABSTRACT

Data on the incidence of gastritis increases every year WHO (2022), the presentation rate of gastritis incidence in the world includes Japan 14,5%, England 22%, France 29,5% china 31% and Canada 35%. Gastritis is an infection of the gastric. Data on the incidence of gastritis from the south solok health office in 2022 is 21,619 (16,64%) patients in 2023 as many as 484 people. The purpose of this study is to determine the factors associated with the risk of gastritis in adolescents at SMAN 5 south solok in 2023. Thit type of quantitative research uses the method of cross-sectional research, research begins August 2023, the population in this study was 238 people with a sample of 69 people. Computerized data processing through the univariate analysis stage, namely descriptive ststistics in the from of mean, and bivariate analysis using chi-square with a confidance level of 95%. The results of the study found that more than half (59,4%) adolescents experienced the risk of gastritis. More than half (62,3%) poor diet, more than half (52,2%) adolescent experienced mild stres. The results of the chi-square test found there was a significant relationship between diet and the risk of gastritis with a p-value of 0.000, and there was a meaningful relationship between the level of stres and the risk of gastritis with a p-value of 0.003. Through the principal of SMAN 5 South Solok, it is expected to the health unit schools and classroom teachers to increase students knowledge about diet and stres levels on the risk of gastritis events by counducting education and collaborating with Public Health Center to conduct health counseling to schools about gastritis.

Keywords : diet, stres, risk of gastritis

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka

dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa, dalam masa peralihan atau transisi tersebut remaja mengalami berbagai masalah kesehatan sebagai akibat perubahan dalam interaksinya dengan lingkungan (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020). Salah satu masalah yang dialami remaja saat ini adalah gangguan pola makan yang

dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Salah satu penyakit yang dapat timbul adalah gastritis (Amita Diananda, 2019).

Gaya hidup remaja yang sering menjadi pemicu gastritis yang paling dominan ditemukan adalah pola makan yang tidak tepat sebesar 40% (Sri Fitriani et al, 2020). Dalam pola makan setiap harinya, remaja biasanya memiliki jadwal makan yang berantakan, sehingga remaja sering terlambat makan, melewati sarapan pagi sehingga perut kosong dalam waktu yang lama (Syahputri, 2021). Kehidupan serba instant juga kurang baik membuat remaja sangat suka mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji dan juga sering makan sembarangan tanpa memperhatikan kebersihan dan nilai gizi makanan (Anshari & Suprayitno, 2019)

Penyebab kasus gastritis yang banyak diderita remaja selain disebabkan oleh gaya hidup dan stres, diakibatkan juga tidak peduli serta kecenderungan menganggap remeh terhadap penyakit gastritis ini. Biasanya makanan yang sangat disukai remaja ialah makanan junk food termasuk makanan–makanan cepat saji (*fast food*), seperti hamburger, pizza, fried chicken, kentang goreng (*friench fries*), biskuit gurih dan manis, serta minuman bersoda. Keadaan ini akan meningkatkan faktor risiko penyakit tidak menular (PTM)

salah satunya adalah gastritis (Nuari Afrian Nian, 2015).

Gastritis merupakan gangguan Kesehatan pencernaan yang paling sering terjadi dan diabaikan oleh masyarakat, namun penyakit gastritis sangat mengganggu aktivitas sehari-hari yang bisa mengakibatkan kualitas hidup menurun dan tidak produktif. Penyakit ini jika dibiarkan akan menimbulkan sekresi lambung semakin meningkat dan akhirnya membuat lambung luka-luka (ulkus) dan dapat menimbulkan peradangan saluran cerna bagian atas berupa hematemesis (muntah darah) dan bahaya penyakit gastritis ini jika dibiarkan terus-menerus tanpa melakukan pengobatan dapat menimbulkan kanker lambung hingga menimbulkan kematian bagi penderitanya (Muttaqin & Sari, 2019).

Jika penyakit gastritis tidak segera dicegah, akan dapat menyebabkan peptic ulcers, dan pendarahan pada lambung. Beberapa bentuk gastritis kronis dapat mengakibatkan tukak lambung yang dysplasia sel lambung dan dapat memicu timbulnya kanker lambung. Bakteri *Helicobacter pylori* dapat memicu timbulnya tukak lambung karena merangsang peningkatan sekresi gastrin pada bagian antrum dan peningkatan HCl pada bagian fundus (Sukarmin, 2015). Dampak gastritis bagi remaja itu sendiri diantaranya adalah mual, muntah, kehilangan nafsu makan, dan nyeri diperut.

Biasanya penyakit ini bisa dicegah dengan makan secara teratur setiap hari, kurangi konsumsi jenis makanan yang asam dan pedas, jangan merokok, dan hindari stress (Misnadiarly, (2018).

Badan penelitian Kesehatan dunia WHO (2019), angka presentasi kejadian gastritis di Dunia diantaranya Jepang 14,5%, Inggris 22%, Perancis 29-5%, China 31%, dan Kanada 35% didunia, insiden gastritis sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Kejadian gastritis di asia tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya.

Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia tahun 2018 gastritis merupakan salah satu penyakit tertinggi dan masuk dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Depkes RI,2018). Di provinsi Sumatera Barat tahun 2019 menyatakan bahwa gastritis menempati posisi ke kedua sebagai penyakit terbanyak di provinsi Sumatera Barat yaitu sekitar 35.484 (Dinkes Provinsi Sumbar,2019).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Solok Selatan tahun 2022, gastritis merupakan penyakit nomor 2 dari 10 penyakit terbanyak dengan jumlah penderita 21.619 (16,64%), sedangkan kejadian gastritis pada rentang umur 15-19 tahun dengan jumlah penderita 1.940 (8,9%) pada usia anak remaja dan dewasa

awal .Data yang di dapat dari puskesmas Koto Parik Gadang Diatesh Kabupaten Solok Selatan sejak tahun 2022 memperlihatkan bahwa penyakit gastritis sebanyak 484 orang yang menderita gastritis, sedangkan pada tahun 2023 di mulai dari bulan januari sampai bulan April berjumlah 243 orang yang menderita gastritis.

Muttaqin & Sari. (2019) faktor yang menyebabkan gastritis, pola makan, obat-obatan dan sters sedangkan faktor yang menyebabkan gastritis akut, seperti merokok, jenis obat, alkohol, bakteri, virus, jamur, stres akut, radiasi, alergi atau intoksitasi dari bahan makanan dan minuman, garam empedu, makanan *junk food* termasuk makanan–makanan, cepat saji (*fast food*) iskemia dan trauma langsung.

Beberapa perilaku spesifik yang umumnya dipercaya menyebabkan masalah pola makan pada remaja yaitu: melewati waktu makan satu kali atau lebih setiap hari, pemilihan makanan selingan (*snack*) yang kurang tepat, takut mengalami obesitas khususnya remaja putri, kurangnya waktu untuk mengonsumsi makanan secara teratur, dan kurang didampingi ketika mengonsumsi makanan tertentu (Tussakinah, dkk, 2018).

Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan pedas yang bersifat asam secara berlebihan, sering

mengonsumsi makanan yang mengandung cuka pedas, makanan terlalu banyak bumbu dan merica, makanan junk food termasuk makanan–makanan cepat saji (*fast food*), serta minuman bersoda, suka memakan mie instan (Rizka Ausrianti, N, 2019).

Stress adalah suatu respon non spesifik tubuh terhadap setiap kebutuhan dan stimulus konsep yang lebih bernuansa biologis karena perubahan temperatur mekanik. Stress cenderung menyebabkan seseorang malas makan atau tidak memiliki keinginan untuk makan, kurangnya nafsu makan ini menyebabkan seseorang tidak makan tepat waktu. Stress yang berkepanjangan merupakan suatu faktor pemicu karena meningkatkan peningkatan produksi asam lambung. Gastritis sering dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau terburu-buru (Saroinson, M, dkk, 2014).

Penelitian oleh Diliyana & Utami, (2020) tentang hubungan stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMPN 14 di Kelurahan Baros Kota Sukabumi di ketahui 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 hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji *chi square* sehingga didapatkan nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$ berarti ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP 14 Kota Sukabumi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Syam, et al (2019) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Gastritis Pada Usia Dewasa Di Kelurahan Krukut Kota Depok Tahun 2022 mengatakan ada hubungan jenis makan, dan stress dengan kejadian gastritis. Di perkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mardiarti, et al (2021) di SMK Pelita 2 Bandung mengatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value}$ 0.000, pada merokok dengan nilai $p\text{-value}$ 0.012 dan pada kecemasan atau stress dengan nilai $p\text{-value}$ 0.000.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan di SMA N 5 Solok Selatan dengan mewawancarai 10 siswa 3 orang siswa yang mengalami gastritis tersebut juga mengatakan bahwa mereka suka mengonsumsi makanan yang pedas, bakso, mie instan, *junk food* 4 orang siswa suka mengonsumsi makanan/minuman asam,

dan tidak pernah sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah dan 3 orang siswa suka minum minuman yang bersoda dan berkafein seperti kopi, yang mana makanan atau minuman ini termasuk pada jenis makanan atau minuman yang dapat mengiritasi lambung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Risiko Kejadian Gastritis pada Remaja di SMAN 5 Solok Selatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Deskriptif Analitik* dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI F.1 sampai dengan siswa kelas XI F.7 yang terdiri dari 7 kelas dengan jumlah seluruh

siswa sebanyak 238 orang. Besar sampel dari penelitian ini yaitu 69 siswa.

Analisis univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu: variabel independen dengan variabel dependen. Untuk melihat adanya hubungan kedua variabel digunakan uji *Chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Jika $p \text{ value} < 0,05$ berarti adanya hubungan bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen. Jika $p \text{ value} \geq 0,05$ berarti tidak ada hubungan bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen.

HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis di SMAN 5 Solok Selatan

Resiko Kejadian Gastritis	f	%
Gastritis	41	59,4
Tidak Gastritis	28	40,6
Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari separoh (59,4%) responden mengalami risiko kejadian gastritis di SMAN 5 Solok Selatan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di SMAN 5 Solok Selatan

Pola Makan	f	%
Kurang Baik	43	62,3
Baik	26	37,7
Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari separoh (62,3%) pola makan responden masih kurang baik di SMAN 5 Solok Selatan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di SMAN 5 Solok Selatan

Tingkat Stres	f	%
Ringan	36	52,2
Sedang	33	47,8
Jumlah	69	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kurang dari separoh (47,8%) responden mengalami stres sedang di SMAN 5 Solok Selatan.

B. Analisa Bivariat

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Risiko Kejadian Gastritis Dan Pola Makan di SMAN 5 Solok Selatan

Pola Makan	Risiko Kejadian Gastritis				Jumlah		p-value
	Tidak Beresiko		Beresiko				
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	0,000
Kurang Baik	18	4,9	25	58,1	43	100	
Baik	23	88,5	3	11,5	26	100	
Total	41	59,4	28	40,6	69	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki risiko kejadian gastritis lebih banyak pada responden yang pola makan kurang baik sebanyak (58,1%) dibandingkan dengan pola makan baik (11,5%).

Secara statistik dengan uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan risiko kejadian gastritis pada pelajar di SMAN 5 Solok Selatan.

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Risiko Kejadian Gastritis Dan Tingkat Stres di SMAN 5 Solok Selatan

Tingkat Stress	Risiko Kejadian Gastritis				Jumlah		p-value
	Tidak Beresiko		Beresiko				
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%	0,003
Rendah	28	77,8	8	22,2	36	100	
Tinggi	13	39,4	20	60,6	33	100	
Total	41	59,4	28	40,6	69	100	

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki risiko kejadian gastritis lebih banyak pada responden yang tingkat stress sedang sebanyak (60,6%) dibandingkan dengan stress ringan sebanyak (22,2%).

Secara statistik dengan uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan risiko kejadian gastritis pada pelajar di SMAN 5 Solok Selatan.

PEMBAHASAN

a. Risiko kejadian gastritis pada remaja di SMAN 5 Solok Selatan tentang gastritis.

Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari separoh (59,4%) siswa mengalami risiko kejadian gastritis di SMAN 5 Solok Selatan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fajariah tahun (2022) tentang kejadian gastritis pada remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur didapat dari 265 responden diperoleh responden ada kejadian gastritis sebanyak 127 (47,9%) responden dan tidak ada kejadian gastritis sebanyak 138 (52,1%) responden.

Gastritis merupakan gangguan Kesehatan pencernaan yang paling sering terjadi dan diabaikan oleh masyarakat, namun penyakit gastritis sangat mengganggu aktivitas sehari-hari yang bisa mengakibatkan kualitas hidup menurun dan tidak produktif. Penyakit ini jika dibiarkan akan menimbulkan sekresi lambung semakin meningkat dan akhirnya membuat lambung luka-luka(ulkus) dan dapat menimbulkan peradangan saluran cerna bagian atas berupa hematemesis (muntah darah) dan bahaya penyakit gastritis ini jika dibiarkan terus-menerus tanpa melakukan pengobatan dapat

menimbulkan kanker lambung hingga menimbulkan kematian bagi penderitanya (Muttaqin & Sari, 2019).

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 (Anshari & Suprayitno, 2019).

Penyebab kasus gastritis yang banyak diderita remaja selain disebabkan oleh gaya hidup dan stres, diakibatkan juga tidak peduli serta kecenderungan menganggap remeh terhadap penyakit gastritis ini. Biasanya makanan yang sangat disukai remaja ialah makanan junk food termasuk makanan–makanan cepat saji (*fast food*), seperti hamburger, pizza, fried chicken, kentang goreng (*friench fries*), biskuit gurih dan manis, serta minuman bersoda (Nuari Afrian Nian, 2015).

Hasil penyebaran kuisioner didapatkan (59,4%) siswa sering mengalami penurunan nafsu makan, (46,4%) siswa sering merasa mual, (58%) siswa sering merasa pusing dan

nyeri pada bagian ulu hati atau perut bagian atas, (62,3%) siswa sering merasa perut kembung, (75,4%) siswa sering merasa nyeri, perih saat mengkonsumsi makanan yang pedas, (60,9%) siswa sering nyeri dan perih saat mengonsumsi makanan asam, (59,4%) dan sering merasakan nyeri perut saat terlambat makan.

Upaya yang dilakukan untuk pencegahan kejadian gastritis dapat dilakukan dengan melakukan pola hidup sehat dan mengatur pola makan. Selain itu mengurangi makanan junk food dan minuman yang bersoda. Kejadian gastritis dapat dicegah mulai dari usia remaja dengan membiasakan pola hidup sehat.

b. Hubungan pola makan siswa dengan risiko kejadian gastritis di SMAN 5 Solok Selatan

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki risiko kejadian gastritis lebih banyak pada siswa yang pola makan kurang baik sebanyak (58,1%) dibandingkan dengan yang pola makan baik (11,5%). Secara statistik dengan uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan risiko kejadian gastritis pada pelajar di SMAN 5 Solok Selatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mardiarti, et al (2021) Faktori-faktor yang berhubungan dengan resiko kejadian gastritis pada remaja di SMK Pelita 2 Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan memiliki riwayat gastritis sebanyak 59 (59%) responden, hampir separoh pola makan kurang baik dengan angka 47 (47%). Berdasarkan hasil uji statistik Spearman rank terdapat hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian gastritis dengan p -value 0.000.

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.

Barkah, A., Agustiyani, I. and Abdi (2021) 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.

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 siswasiswi 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 (Rizka Ausrianti, N, 2019)

Hasil penyebaran kuisisioner (56,5%) siswa tidak pernah makan 3 kali sehari, (52,2%) siswa tidak pernah makan yang sama setiap harinya, (76,8%) siswa tidak pernah makan sesuai dengan jadwal makan yang

seharusnya, (65,2%) siswa sering makan diatas jam 9 pagi, (55,1%) siswa sering makan makanan yang pedas, (73,9%) siswa sering makanan yang mengandung asam, (75,4%) siswa sering mengkonsumsi makanan instan seperti mie, minuman kemasan dan lain-lain, (63,8%) suka makan lebih dari jam 20.00 malam, (55,1%) siswa sering minum minuman yang bersoda.

Akibat jika pola makan tidak teratur sangat berpengaruh terhadap kesehatan alat pencernaan. Selain itu kebiasaan buruk seperti pola kan yang tidak teratur, suka mengkonsumsi makanan pedas dan asma juga akan berdampak terjadinya gastritis. Makanan yang sering kali menimbulkan masalah bagi kesehatan terutama kesehatan pencernaan misalnya, waktu makan yang tidak teratur bisa menyebabkan gangguan pada lambung, menu makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi buang air besar. gastritis terjadi akibat makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relative lama, akibatnya kadar asam 44 lambung meningkat sehingga permukaan lambung terkikis hingga menimbulkan semacam tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko.

Cara pencegahan terjadinya gastritis yaitu dengan mengatur pola makan dan disamping itu meningkatkan jumlah karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam makanan yang dikonsumsi. Selain pengaturan pola makan yang harus diperhatikan jenis makanan seperti menghindari makanan yang pedas dan kandungan asam. Pola makan yang baik yaitu makan sesuai dengan jadwal dan tanpa menunda makan ketika lapar.

c. Hubungan tingkat stres remaja dengan risiko kejadian gastritis di SMAN 5 Solok Selatan

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa siswa yang memiliki risiko kejadian gastritis lebih banyak pada siswa yang tingkat stress sedang sebanyak (60,6%) dibandingkan dengan stress ringan sebanyak (22,2%) dan. Secara statistik dengan uji *chi-square* didapatkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan risiko kejadian gastritis pada siswa di SMAN 5 Solok Selatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diliyana & Utami, (2020) tentang hubungan stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMPN 14 di

Kelurahan Baros Kota Sukabumi di ketahui 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 hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji *chi square* sehingga didapatkan nilai p -value sebesar $0,004 < \alpha = 0,05$ berarti ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP 14 Kota Sukabumi.

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.

Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gastritis karena pada saat stres hormon pada tubuh terjadi perubahan yang mengakibatkan asam lambung menjadi meningkat (HCL berlebih), apabila asam lambung berlebih maka dapat mempengaruhi pada sistem pencernaan dan menyebabkan gastritis. Disamping itu beban kerja yang sangat berat dan tekanan hidup yang berat juga dapat mengakibatkan stres dan dapat memicu timbulnya gastritis karena perubahan hormon tersebut. Pada usia remaja gastritis disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat (melewatkan waktu makan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, porsi makan terkadang sedikit, dan terkadang banyak, serta jenis makanan yang menyebabkan gastritis (Monica, 2021).

Hasil penyebaran kuisioner didapatkan bahwa (62,3%) siswa pernah cenderung bereaksi berlebihan terhadap satu hal, (43,5%) siswa sering merasakan banyak menghabiskan energy karena cemas, (50,7%) siswa pernah tidak sabaran, (42,0%) siswa sering mengalami kesulitan untuk senang setelah sesuatu yang terganggu,

(49,3%) siswa pernah mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang dilakukan, (42,0%) siswa sering mengalami gelisah.

Stres dapat mengakibatkan atau merangsang peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Stres juga akan mendorong gesekan antara makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya peradangan di lambung (Hadi, 2012). Stress atau meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu stress atau kecemasan. Menurut Kaplan, Sadock, & Grebb (2010), orang yang mengalami tingkat stress tinggi akan membuka gerbang sehingga rangsang nyeri akan meningkat. Apabila nyeri semakin kronis akan menimbulkan kecemasan dan dengan demikian nyeri juga akan terasa lebih meningkat.

Stres yang dialami oleh siswa disebabkan oleh banyak nya tugas sekolah dan banyak kegaitan di sekolah sehingga jam makan sering terlambat. Stress yang dialami pelajar menyebabkan malas makan sehingga merangsang peningkatan asam lambung, dan kemudian akan menyebabkan radang pada lambung. Pelajar yang rentan mengalami stress lebih mudah merasakan perasaan

bersalah, cemas, mengalami peningkatan nafsu makan dan juga mengalami penurunan nafsu makan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari separoh (59,4%) siswa mengalami risiko kejadian gastritis.
2. Lebih dari separoh (62,3%) pola makan pada siswa di SMAN 5 Solok Selatan masih kurang baik.
3. Lebih dari separoh (47,8%) siswa mengalami stres sedang di SMAN 5 Solok Selatan.
4. Terdapat hubungan pola makan dengan risiko kejadian gastritis pada siswa di SMAN 5 Solok Selatan dengan nilai p value 0,000
5. Terdapat hubungan stres dengan risiko kejadian gastritis pada siswa di SMAN 5 Solok Selatan dengan nilai p value 0,003

Saran

Melalui kepala sekolah SMAN 5 Solok Selatan diharapkan kepada unit Kesehatan sekolah (UKS) dan guru kelas untuk lebih meningkatkan pengetahuan siswa siswi tentang faktor yang berhubungan dengan pengetahuan, pola

makan, dan tingkat stres terhadap risiko kejadian gastritis pada siswa siswi dengan melakukan edukasi dan berkerjasama dengan puskesmas untuk penyuluhan Kesehatan ke sekolah tentang gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita Diananda. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya, Journal Istigna, Vol. 1, Nomor.1, hlm. 117
- Anshari & Suprayitno, 2019. Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda. Borneo Student Research, 140–145. journals.umkt.ac.id
- Barkah, A., Agustiyani, I. and Abdi (2021) 'Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I', Stikes Abdi Nusantara Jakarta, 4(1), pp. 52–58.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2013). *Profil kesehatan Kota Padang tahun 2012*.
- Misnadiarly. (2018). Mengenal Penyakit Organ Cerna : Gastritis (Dyspepsia atau Maag). In Pustaka Populer OBDA : Jakarta
- Muttaqin & Sari. (2019). Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: Salemba Medika

- Nuari Afrian Nian, 2015. Buku ajar asuhan pada gangguan sistem gastrointestinal; jakartam. TIM
- Rizka Ausrianti, N. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsup Dr. M Jamil Padang Tahun 2018.
- Saroinson, M, dkk (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas XI IPA DI SMA Negeri 9 Manado. Jurnal Keperawatan. Vol 2 No.2.
- Sukarmin (2015). Keperawatan Pada Sistem Pencernaan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suzanne, C., & Brenda, B. G. (2019). Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8. Journal of Chemical Information and Modeling
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis. Jurnal Kesehatan Andalas, 7(2), 217–225.
- World Health Organization (WHO). (2018)