



Hubungan Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Swasta Bina Siswa

Bilson Barasa¹, Rostime Hermayerni Simanullang²

¹⁻²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

¹bilsonbarasa.keperawatan21@gmail.com ²hermayerni@gmail.com

Abstract

Stress and poor diet can affect the occurrence of gastritis. Adolescence is a crucial period in physical and psychological development, so it can trigger stress and irregular eating patterns that cause gastritis. Objective To determine whether there is a relationship between stress and eating patterns with the occurrence of gastritis in adolescents at Bina Siswa Private High School. Method This type of research is quantitative with descriptive correlation design using a Cross-sectional approach. The research sample involved 58 students selected using total sampling. Data were collected through a questionnaire perceived stress scale (PSS), a questionnaire diet, Gastritis questionnaire. Statistical tests using statistical tests using Spearman's rho to analyze the relationship between the two variables. The results showed that stress is the most influential variable on the incidence of Gastritis in SMA Swasta Bina Siswa. The value of Exp (B) = 4.667 indicates that students who experience stress have a 4.667 times greater risk of experiencing Gastritis compared to students who do not experience stress. This is supported by a significance value that meets the requirements ($p < 0.05$). Conclusion there is a significant relationship between stress levels and diet with the incidence of gastritis in adolescents at SMA Swasta Bina Siswa. Therefore, it is recommended that schools need to integrate educational programs on stress management and healthy eating patterns into the curriculum, seminars, and extracurricular activities that support students' mental and physical health.

Keywords: Stress, eating patterns, adolescents

Abstrak

Stress dan pola makan yang buruk dapat berpengaruh pada terjadinya gastritis. Masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan fisik dan psikologis, sehingga dapat memicu terjadinya stress dan pola makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan gastritis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stress dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Swasta Bina Siswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan Cross-sectional sampel penelitian melibatkan 58 siswa yang dipilih menggunakan total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner perceived stress scale (pss), kuesioner pola makan, kuesioner Gastritis. uji statistik menggunakan uji statistik menggunakan Spearman's rho untuk menganalisis hubungan antara kedua variable. Hasil penelitian menunjukkan Stress merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian Gastritis di SMA Swasta Bina Siswa. Nilai $Exp(B) = 4,667$ menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stress memiliki risiko 4,667 kali lebih besar untuk mengalami Gastritis dibandingkan dengan siswa yang tidak mengalami stress. Hal ini didukung dengan nilai signifikansi yang memenuhi syarat ($p < 0,05$). Kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di sekolah SMA Swasta Bina Siswa.

Kata kunci: Stress, pola makan, remaja

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus, atau lokal akibat infeksi bakteri *Helicobacter pylori* atau bahan-bahan yang sering dikonsumsi yang

menyebabkan kerusakan mukosa lambung [1]. Gastritis adalah kondisi yang menyebabkan peradangan pada lapisan lambung oleh bakteri *Mycobacterium* dan *Helicobacter pylori* dengan gejala seperti mual, muntah, nyeri perut, dan sakit

kepala. Penyakit degeneratif ini disebabkan oleh gaya hidup buruk dan menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat baik di negara berkembang maupun negara maju [2].

Data World Health Organization (2020) menunjukkan prevalensi gastritis pada usia produktif berkisar dari 0,1% pada usia 25-34 tahun hingga 12,2% pada usia 75 tahun ke atas. Angka kejadian gastritis di seluruh dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta orang setiap tahunnya pada tahun 2019, termasuk Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5%. Sekitar 583.635 kasus gastritis terjadi setiap tahun di Asia Tenggara, dengan prevalensi di negara berkembang mencapai 50,8% dan negara maju 34,7% [3].

Di Indonesia, gastritis berada pada urutan keenam berdasarkan jumlah kasus sebesar 33.580 jiwa pasien rawat inap di rumah sakit, dengan 60,86% terjadi pada pasien rawat jalan yang memiliki 201.083 kasus [4]. Angka kejadian gastritis tertinggi di Indonesia mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, disusul Jakarta 40,8%, Denpasar 46,8%, Palembang 35,5%, dan kota lainnya. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, gastritis menempati urutan penyakit tidak menular terbanyak dengan 23.154 kasus (Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, 2019).

Stres menjadi salah satu faktor risiko gastritis yang prevalensinya terus meningkat. Menurut WHO, sekitar 264 juta orang di dunia menderita depresi yang sering kali terkait dengan stres kronis. Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa sekitar 9% penduduk Indonesia mengalami masalah kesehatan mental termasuk stres. Pada remaja Indonesia, prevalensi stres mencapai 20-30% dengan gejala kecemasan dan depresi, bahkan penelitian lain menunjukkan sekitar 35% remaja merasa terbebani dengan tekanan dari sekolah, hubungan sosial, dan harapan orang tua. Stres berdampak pada sistem pencernaan melalui mekanisme neuroendokrin yaitu peningkatan hormon kortisol yang menggerakkan sekresi lambung (peptin dan HCL) sehingga berpotensi menyebabkan gastritis [5].

Pola makan merupakan faktor risiko lain yang berkontribusi pada kejadian gastritis. Pola makan mencakup susunan dan jumlah makanan yang dikonsumsi, termasuk frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan [6]. Ketidakteraturan dalam kebiasaan makan meningkatkan kepekaan lambung terhadap peningkatan produksi asam lambung yang biasanya menyebabkan gastritis [7]. Di Indonesia, makanan khas yang kaya akan bumbu pedas seperti sambal serta makanan berlemak dan digoreng berpotensi meningkatkan risiko gastritis, terutama jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan atau tidak teratur. Penelitian [8] menunjukkan bahwa 31,5% responden mengalami gastritis dengan pola makan yang buruk.

Studi sebelumnya [9] menemukan bahwa pola makan dan tingkat stres berhubungan dengan kekambuhan gastritis pada remaja dengan hasil 36,7% pola makan tidak teratur, 50% mengalami tingkat stres sedang, dan terdapat korelasi signifikan antara pola makan dan kekambuhan gastritis. Hal ini menunjukkan hubungan yang kuat antara stres dengan pola makan yang dapat menyebabkan gastritis. Stres menyebabkan nafsu makan menurun, membuat lambung kosong, dan meningkatkan asam lambung yang menyebabkan nyeri lambung [10].

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti, siswa pernah mengalami gastritis dengan gejala seperti perut sakit, kelelahan, mual, dan penurunan nafsu makan. Siswa mengatakan tidak teratur dalam hal makan, sering terlambat makan, sering mengonsumsi makanan pedas, terkadang tidak berminat untuk makan, sulit berkonsentrasi, dan cemas tanpa alasan yang jelas. Hasil kuesioner gastritis menunjukkan kejadian gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan mengalami stres. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian tentang hubungan stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Swasta Bina Siswa untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kedua faktor tersebut terhadap kejadian gastritis pada populasi remaja.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif hubungan (korelasi) Pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Swasta Bina Siswa yang berjumlah 58 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga diperoleh total sampel sebanyak 58 responden. Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk mengukur stress adalah Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang terdiri dari sepuluh pertanyaan dan memiliki skor $1 =$ dan $0 =$. Sedangkan untuk instrumen untuk pola makan adalah kuesioner Pola Makan yang terdiri dari 17 pertanyaan tentang pola makan dengan skor $1 =$, $0 =$, dan 10 pertanyaan tentang penderita gastritis dengan skor $1 =$, $0 =$. Dan untuk instrument yang digunakan untuk mengukur gejala gastritis adalah kuesioner Gastritis yang terdiri dari 10 pertanyaan Dengan ketentuan memberikan tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang disediakan : (1) Iya dan (0) Tidak. Dengan kriteria hasil Tidak gastritis 0-5 dan Gastritis 6-10. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* yang merupakan metode statistik non-parametrik untuk mengukur tingkat hubungan antara antar variabel. Dan Uji *Regresi Linear Logistik* untuk mengetahui variabel independent

mana yang paling besar pengaruhnya atau yang memiliki pengaruh yang paling dominan terhadap variabel dependen.

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil dari penelitian hubungan stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja :

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	f	%
1	Usia		
	15 Tahun	10	17.2
	16 Tahun	35	60.3
	17 Tahun	13	22.4
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	32	55.2
	Perempuan	26	44.8

Dari tabel 1. Dapat dilihat rata-rata responden berusia 15 tahun berjumlah 10 responden (17.2%), usia 16 tahun berjumlah 35 responden (60.3%), dan usia 17 tahun berjumlah 13 responden (22.4%). Sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 32 responden dan perempuan sebanyak 26 responden (44.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden

Variabel	f	%
Stres Ringan	13	22.4
Stres Sedang	40	69
Stres Berat	5	8.6
Total	58	100

Dari tabel 2. Dapat dilihat distribusi frekuensi tingkat stres responden dengan mayoritas 40 responden (69%) mengalami Stress Sedang, 5 responden (8,6%) mengalami Stress Berat, dan 13 responden (22,4%) mengalami Stress Ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Variabel	f	%
Baik	10	17.2
Buruk	48	82.8
Total	58	100

Dari tabel 3. Dapat dilihat distribusi frekuensi pola makan responden dengan mayoritas kategori Buruk sebanyak 48 responden (82.8%) dan kategori Baik sebanyak 10 responden (17,2%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis Pada Responden

Variabel	f	%
Tidak Gastritis	10	17.2
Gastritis	48	82.8
Total	58	100

Dari tabel 4. Dapat dilihat distribusi frekuensi kejadian Gastritis pada responden dengan mayoritas sebanyak 48 responden (82.8%) mengalami gastritis dan 10 responden (17,2%) tidak mengalami gastritis.

Tabel 5. Hubungan Stres dan Pola Makan dengan Terjadinya Gastritis pada Remaja di SMA Swasta Bina Siswa

Variabel	Stres	Pola Makan	Kejadian Gastritis
Stres			
Correlation Coefficient	1.000	0,376	0,283
Sig. (2-tailed)	.	0,004	0,031
N	58	58	58
Pola Makan			
Correlation Coefficient	0,376	1.000	0,275
Sig. (2-tailed)	0,004	.	0,037
N	58	58	58
Kejadian Gastritis			
Correlation Coefficient	0,283	0,275	1.000
Sig. (2-tailed)	0,031	0,037	.
N	58	58	58

Dari Tabel 5. Dapat dilihat hasil uji statistik korelasi *Spearman's rho* yang menunjukkan hubungan yang signifikan antar variabel. Dimana terdapat Hubungan antara Stres dan Pola Makan menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,376 dan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Stress juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis, ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,283 dan nilai signifikansi 0,031 ($p < 0,05$). Selanjutnya, terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,275 dan nilai signifikansi 0,037 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Swasta Bina Siswa.

Tabel 6. Besarnya Pengaruh Hubungan Stress dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMA Swasta Bina Siswa

		Variables in the Equation			
		Sig.	Exp(B)	95% EXP(B) Lower	C.I.for Upper
Step 1 ^a	Stress	.131	3.399	.695	16.617
	Pola Makan	.219	2.817	.540	14.709
	Constant	.103	.037		
Step 2 ^a	Stress	.041	4.667	1.063	20.494
	Constant	.215	.105		

Dari Tabel 6. Dapat dilihat hasil uji statistik Uji Regresi Linear Logistik dari kedua variabel yang diteliti, Stres merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap kejadian Gastritis di SMA Swasta Bina Siswa. Nilai Exp(B) = 4,667 menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stress memiliki risiko 4,667 kali lebih besar untuk mengalami Gastritis dibandingkan dengan siswa yang tidak mengalami stres. Hal ini didukung dengan nilai signifikansi yang memenuhi syarat ($p < 0,05$) dan interval kepercayaan 95% yang tidak mencakup nilai 1 (1,063-20,494). Sementara itu, variabel Pola Makan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kejadian Gastritis karena memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p = 0,219$). Dengan demikian, bahwa dari kedua variabel yang diteliti, variabel Stres yang memiliki pengaruh signifikan atau paling dominan terhadap kejadian Gastritis di SMA Swasta Bina Siswa.

Hasil analisis ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang dialami remaja memiliki pengaruh terhadap pola makan mereka, dimana semakin tinggi tingkat stres cenderung berhubungan dengan pola makan yang semakin buruk. Selain itu, baik tingkat stres maupun pola makan yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko kejadian gastritis pada remaja. Hasil Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [11] hubungan stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan kejadian gastritis. Dari 44 responden yang diteliti, sebanyak 32 responden (72,7%) yang mengalami pola makan buruk juga mengalami gastritis, sedangkan hanya 12 responden (42,9%) dengan pola makan baik yang mengalami kondisi yang sama. Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menghasilkan nilai p-value sebesar 0,022, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis,

dengan odds ratio (OR) sebesar 3,556, yang berarti responden dengan pola makan buruk memiliki peluang 3,556 kali lebih besar untuk mengalami gastritis. Selain itu, analisis juga menunjukkan bahwa dari 39 responden yang mengalami stres, sebanyak 32 responden (82,1%) mengalami gastritis, sedangkan dari 33 responden yang tidak mengalami stres, hanya 12 responden (36,4%) yang mengalami gastritis. Hasil analisis ini menunjukkan p-value 0,000, yang menandakan hubungan yang sangat signifikan antara stres dan kejadian gastritis, dengan OR sebesar 8,000, menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres memiliki peluang 8 kali lebih besar untuk mengalami gastritis. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pola makan yang baik dan pengelolaan stres untuk mencegah kejadian gastritis pada remaja.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [12] yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis pada remaja di SMK Nusantara 02 Kesehatan. Dengan menggunakan metode analisis Chi-Square, penelitian ini menemukan nilai $p = 0,001$, yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut sangat kuat dan signifikan ($p < \alpha = 0,05$). Dari 64 responden yang terlibat, mayoritas mengalami tingkat stres berat (54,7%) dan lebih dari setengahnya juga mengalami gastritis (53,1%). Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa risiko terjadinya gastritis meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat stres, dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 7,583. Ini berarti remaja yang mengalami stres berat memiliki kemungkinan lebih dari tujuh kali lipat untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres lebih rendah. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja, karena stres yang tidak ditangani dapat berkontribusi pada masalah kesehatan fisik seperti gastritis. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi untuk mengelola stres di kalangan remaja sangat diperlukan untuk mengurangi risiko gastritis dan meningkatkan kualitas hidup mereka

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMA Swasta Bina Siswa mengalami stres berat (60,3%), memiliki pola makan buruk (82,8%), dan menderita gastritis (82,8%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan pola makan dengan nilai koefisien korelasi 0,376 ($p=0,004$), dimana stres menjadi faktor paling dominan yang meningkatkan risiko gastritis hingga 4,667 kali lipat dibandingkan remaja yang tidak mengalami stres. Temuan ini mengimplikasikan perlunya intervensi komprehensif melalui program manajemen stres

dan edukasi pola makan sehat yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah untuk menurunkan prevalensi gastritis pada remaja. Pihak sekolah dan orang tua perlu berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan fisik remaja, termasuk menyediakan konseling psikologis, kantin sehat, dan jadwal makan yang teratur. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas program intervensi berbasis sekolah dalam mengurangi tingkat stres dan memperbaiki pola makan remaja, serta mengkaji faktor-faktor lain seperti durasi tidur, aktivitas fisik, dan dukungan sosial yang mungkin berperan dalam kejadian gastritis pada populasi.

Daftar Rujukan

- [1] A. Umi, "Jurnal Farmasi dan Ilmu Kefarmasian Indonesia (JFIKI) Vol 6 No 2," *J. Farm. dan Ilmu Kefarmasian Indones.*, vol. 6, no. 2, pp. 51–90, 2019.
- [2] M. Rugge, K. Sugano, D. Sacchi, M. Sbaraglia, and P. Malfertheiner, "Gastritis: An Update in 2020," *Curr. Treat. Options Gastroenterol.*, vol. 18, no. 3, pp. 488–503, 2020, doi: 10.1007/s11938-020-00298-8.
- [3] S. Suwindri, Y. Tiranda, and W. A. C. Ningrum, "Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review," *JKM J. Keperawatan Merdeka*, vol. 1, no. 2, pp. 209–223, 2021.
- [4] Kemenkes RI, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional," *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. p. hal 156, 2018.
- [5] D. R. Juniawanti, "Decreased Lead Levels, Kupang, and Boiling," *J. Public Heal. Sci. Res.*, vol. 1, no. 1, p. 1, 2020, doi: 10.30587/jphsr.v1i1.1178.
- [6] R. Sitompul and I. S. M. Wulandari, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia," *Coping Community Publ. Nurs.*, vol. 9, no. 3, p. 258, 2021, doi: 10.24843/coping.2021.v09.i03.p03.
- [7] A. adatul Kamilah, M. Fatmawati, P. Putriani, and M. T. Abadi, "Promosi gizi seimbang: Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan sehat," *J. Pengabd. Masy. Kesosi*, vol. 6, no. 2, pp. 29–35, 2023.
- [8] N. Atika, "Several Pillars of Health Transformation in Indonesia: From Resilience Pharmaceutical Supply, Health Insurance, Primary Health Care, To Digital Health," *Indones. J. Heal. Adm.*, vol. 11, no. 2, pp. 183–185, 2023, doi: 10.20473/jaki.v11i2.2023.183-185.
- [9] E. Novitayanti, "Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran," *Infokes J. Ilm. Rekam Medis Dan Inform. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 18–22, 2020.
- [10] G. G. Maserati, "Pengaruh Stres Kerja dan Coronavirus Anxiety terhadap Mental Well-Being pada Generasi Milenial," 2020.
- [11] Y. Rimbawati, R. Wulandari, and Mustakim, "Hubungan Aktifitas Fisik, Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara," *Indones. J. Heal. Med.*, vol. 2, no. 1, pp. 60–73, 2022.
- [12] D. A. Haniifah, A. Aisyah, and N. Nuraenah, "Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan di Tangerang Selatan," *Malahayati Nurs. J.*, vol. 6, no. 9, pp. 3712–3722, 2024.