

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA

Rijan Madani^{1*}, Ernawati Hamidah², Lutiya³, Hendri Hadiyanto⁴¹⁻⁴Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Korespondensi: aldosellig@ummi.ac.id

Disubmit: 01 September 2025

Diterima: 19 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i8.19057>

ABSTRACT

Diseases of the digestive system are one type of non-communicable disease that occurs in many communities, which will certainly affect activities and lifestyles, one of which is gastritis which is one of the digestive disorders caused by diet. Teenagers tend to have more physical inactivity and a less healthy diet, which contributes to unhealthy lifestyle choices. Food choices and the onset of gastritis are linked. Basically, an irregular diet can cause gastritis by making the stomach more sensitive to increased stomach acid production. Dietary changes that cause gastritis are not only influenced by diet, but also by stress. Someone who is stressed will lose their appetite, because they will always think about the problems that are on their mind. Knowing the relationship between diet and stress with gastritis in adolescents. The research design used was descriptive correlation with a cross sectional approach, the population in this study were 444 people, a sample of 100 people using random sampling technique. Data collection using a questionnaire sheet. Based on the results of the Chi-Square statistical test shows a p-value of 0.000 (p-value <0.05) which means there is a significant relationship between diet and gastritis in adolescents and based on the results of the Chi-Square statistical test shows a p-value of 0.002 (p-value <0.05) which means there is a significant relationship between stress and gastritis in adolescents. There is a significant relationship between diet and gastritis in adolescents and there is a significant relationship between stress and gastritis in adolescents.

Keywords: Diet, Stress, Gastritis, Teenager

ABSTRAK

Penyakit pada sistem pencernaan merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat, yang tentunya akan mempengaruhi aktivitas dan pola hidup, salah satunya *gastritis*, yang merupakan salah satu gangguan pencernaan yang disebabkan oleh pola makan. Remaja cenderung memiliki lebih banyak aktivitas fisik dan diet yang kurang sehat, yang berkontribusi pada pilihan gaya hidup yang tidak sehat. pilihan makanan dan timbulnya *gastritis* saling berkaitan. Pada dasarnya, pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan *gastritis* dengan membuat lambung lebih sensitif terhadap peningkatan produksi asam lambung. Perubahan pola makan yang menyebabkan *gastritis* tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh stres. Seseorang yang mengalami stres akan kehilangan nafsu makan, karena akan selalu memikirkan masalah yang ada di pikirannya. Mengetahui hubungan

pola makan dan stres dengan gastritis pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional* dengan jenis pendekatan *cross sectional*, populasi dalam penelitian sebanyak 444 orang, sampel sebanyak 100 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja dan berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,002 ($p\text{-value} < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gastritis pada remaja. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja dan terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gastritis pada remaja.

Kata Kunci: Pola Makan, Stres, Gastritis, Remaja

PENDAHULUAN

Penyakit pada sistem pencernaan merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat, yang tentunya akan mempengaruhi aktivitas dan pola hidup, salah satunya *gastritis*, yang merupakan salah satu gangguan pencernaan yang disebabkan oleh pola makan. Hampir 10% orang diseluruh dunia mengalami *gastritis* (Syafi'i & Andriani, 2019). Menurut WHO (2019) bahwa jumlah kasus *gastritis* di seluruh dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta jiwa setiap tahunnya, persentase kasus di Indonesia adalah 40,8%, dengan 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk di beberapa daerah. Menurut data Kementerian Kesehatan, Jawa Barat termasuk dalam sepuluh kota paling banyak kasus *gastritis*, dengan 31,2% kasus pada tahun 2015 dan mengalami peningkatan yang cukup tinggi pada tahun 2020 sebesar 61,6% (Hadinata, 2020). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Sukabumi (2019) terdapat 23.234 kasus *gastritis* di Kota Sukabumi, mewakili tingkat kejadian 5%. Dan penyakit nomor dua menempati urutan ketujuh diantara 20 penyakit teratas di Kota Sukabumi (Putri et al., 2022).

Masalah pencernaan tidak boleh diabaikan, terutama *gastritis*

pada anak muda. Masa remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial (Zajuly et al., 2023). *Gastritis* biasanya menyerang remaja hingga dewasa karena dapat mengganggu sistem pencernaan di usia tua (Zebua & Wulandari, 2023). Remaja sering terjebak dalam kebiasaan makan yang tidak sehat, bahkan gangguan yang dapat menyebabkan *gastritis* (Amri, 2020). Remaja cenderung memiliki lebih banyak aktivitas fisik dan diet yang kurang sehat, yang berkontribusi pada pilihan gaya hidup yang tidak sehat. Dia juga sering mengalami stres dan kebiasaan makan yang tidak sehat, merokok, dan makanan yang sangat pedas (Merrin et al., 2024). *Gastritis* yang disebabkan oleh produksi asam lambung yang melebihi batas normal dapat diperparah oleh beberapa faktor, seperti waktu makan yang tidak teratur, pola makan atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan seperti pencernaan. Mengerjakan tugas yang melebihi kemampuan fisik/mental dan kurang istirahat (Putra & Wardhani, 2023).

Menurut Mappagerang, R., (2017) menunjukkan bahwa pilihan

makanan dan timbulnya *gastritis* saling berkaitan. Pada dasarnya, pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan *gastritis* dengan membuat lambung lebih sensitif terhadap peningkatan produksi asam lambung. Informasi pola makan tersedia mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan (Usman, dkk. 2021). Perubahan pola makan yang menyebabkan *gastritis* tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan tetapi juga oleh stres. Seseorang yang mengalami stres tersebut akan kehilangan nafsu makannya, karena dia akan selalu memikirkan permasalahan yang ada di pikirannya (Uwa L, dkk. 2019). Stres dapat menyebabkan seseorang kehilangan minat pada makanan, yang meningkatkan risiko terkena *gastritis* (Zainurridha, 2021). Stres dapat bermanifestasi secara fisik, mental, dan kimiawi dalam situasi yang mengejutkan, membingungkan, menjengkelkan, atau menakutkan. Stres mungkin muncul ketika seseorang tidak mampu menangani respons yang dipicu. Stres dapat menyebabkan peningkatan asam lambung, yang jika dibiarkan untuk waktu yang lama, dapat menyebabkan luka erosi dinding lambung dan nyeri (Kurdaningsih et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan oleh penulis pada tanggal 4 oktober 2024 dengan melakukan wawancara pada 10 remaja, didapatkan data bahwa 5 remaja memiliki pola makan yang buruk yang meliputi makan kurang sehat dan mengonsumsi makanan goreng-gorengan dan pedas, didapatkan juga 3 remaja mengatakan jadwal kuliah mereka padat baik dikelas, laboratorium dan dilahan praktek, hal ini menyebabkan tingkat stres yang meningkat dan kehilangan nafsu makan, serta 2 remaja lainnya mengatakan tenggat waktu

pengumpulan tugas yang bisa dibilang cukup cepat juga menyebabkan remaja stres dan menyebabkan lupa makan, sehingga mereka memilih makanan cepat saji yang tidak sehat, seperti mie instan, dan *junk food* lainnya.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Pola Makan

Definisi

Pola makan biasanya mencerminkan karakteristik kelompok masyarakat dimana seseorang tinggal, seperti di Indonesia, dimana nasi adalah makanan utamanya (NurSaadah, 2023). Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan masalah pencernaan, yang dapat menyebabkan orang terlambat makan atau tidak makan sama sekali. *Gastritis*, kondisi yang membahayakan lambung, dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan perut kosong yang berlebihan (Bakar et al., 2023).

Klasifikasi Pola Makan

a. Pola Makan Sehat

Pola makan yang sehat memerlukan konsumsi makanan yang kaya akan berbagai nutrisi (Hartati & Utomo, 2019). Kriteria Pola makan sehat:

1) Jenis Makan

Jenis makanan termasuk buah, sayur, lauk pauk, dan makanan pokok. Makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

2) Frekuensi Makan

Sarapan, makan siang, makan malam, dan makanan ringan semuanya termasuk dalam frekuensi makan sepanjang hari. Karena kebutuhan nutrisi orang dewasa lebih besar daripada balita, frekuensi makan orang

dewasa dan balita sangat berbeda.

3) Jumlah Makan

Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari menentukan asupan makanan harian seseorang (Adwan, 2018 dalam Hartati & Utomo, 2019). Jumlah makanan dapat mencakup satu porsi penuh atau setengah porsi.

b. Pola Makan Tidak Sehat

Menurut Nursaadah (2023) makan makanan yang kurang nutrisi karena kebiasaan makan yang tidak sehat, pola makan yang tidak teratur, dan konsumsi makanan yang tidak mencukupi. Sarapan sangat penting untuk tetap fokus, tetapi pola makan seperti ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental seseorang.

Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Nursaadah (2023) faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu:

a. Faktor Ekonomi

Karena ekonomi sangat penting untuk meningkatkan daya beli makanan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Secara umum, orang kaya akan memiliki lebih banyak pilihan untuk membeli makanan berkualitas tinggi dalam jumlah besar, tetapi beberapa orang lebih suka membeli makanan berdasarkan rasa daripada nilai nutrisinya.

b. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial dan budaya memengaruhi pola makan. Beberapa daerah memiliki kebiasaan yang melarang dan memperbolehkan makanan tertentu.

c. Faktor Agama

Beberapa agama memiliki peraturan tentang perilaku, pola

makan, dan waktu makan yang harus diikuti oleh pengikutnya. Misalnya, agama Islam memiliki aturan tentang cara berperilaku.

d. Faktor Pendidikan

Pengetahuan tentang pola makan akan mempengaruhi bagaimana seseorang menerapkan pola makannya.

e. Faktor Lingkungan

Lingkungan dan media pemasaran seseorang juga berdampak pada pola makan.

Konsep Stres

Definisi

Stres merupakan agen aktif yang dapat dikendalikan melalui strategi perilaku, kognitif, dan afektif. Orang-orang akan merespons stresor yang sama dengan cara yang berbeda. Pendekatan

medikopsikologi menganggap stres sebagai paradigma *psikoneuroimunologi* (Donsu, 2020).

Jenis Stres

Menurut Donsu (2020) ada dua tipe stres:

a. Stres Akut

Salah satu nama stres ini adalah reaksi *fight-or-flight*. Stres akut adalah reaksi tubuh terhadap ancaman, kesulitan, atau ketakutan.

b. Stres Kronis

Stres kronis memiliki dampak yang lebih tahan lama dan merepotkan dan lebih sulit untuk dikelola daripada stres akut.

Sumber Stres

Menurut Donsu (2020) tiga aspek sumber stres yaitu;

a. Diri Sendiri

Konflik antara keinginan dan kenyataan yang saling bersaing biasanya menyebabkan tekanan internal seperti spiritual, mental atau fisik.

b. Keluarga

Stres yang disebabkan oleh masalah keluarga dapat ditingkatkan oleh konflik dalam keluarga, masalah keuangan, dan berbagai aspirasi.

c. Masyarakat dan Lingkungan

Stres berasal dari lingkungan dan masyarakat ketika tidak ada interaksi interpersonal atau pengakuan dimasyarakat (Hidayat, 2008 dalam Donsu, 2020).

Konsep Gastritis

Definisi

Gastritis adalah peradangan lapisan lambung yang terjadi secara lokal atau terus-menerus. Kehilangan nafsu makan, nyeri atau bengkak diperut bagian atas, mual, dan muntah adalah tanda-tanda peradangan. Bahan pengiritasi atau bakteri dapat merusak pertahanan mukosa, menyebabkan peradangan pada mukosa lambung secara lokal (Sylvia & Suwahyu, 2024).

Klasifikasi Gastritis

Menurut Rahayu (2021) gastritis diklasifikasikan sebagai berikut:

a. *Gastritis Akut*

Biasanya tidak berbahaya dan dapat hilang sendiri. Gejalanya meliputi:

- 1) *Gastritis erosif* akut terjadi ketika kerusakan hanya terjadi pada mukosa *muscularis*, atau otot lapisan lambung.
- 2) *Gastritis* akut *hemoragik*, yang ditandai dengan peradangan dan erosi, atau hilangnya *kontinuitas* jaringan di beberapa bagian mukosa lambung, dan tingkat perdarahan yang berbeda pada mukosa lambung.

b. *Gastritis Kronis*

Peradangan yang berkelanjutan dikenal sebagai

gastritis kronis. Gejalanya meliputi:

- 1) *Gastritis superficial*, ditandai dengan kemerahan, *edema*, perdarahan, dan erosi pada mukosa.
- 2) *Gastritis atrofik*, suatu kondisi dimana peradangan menyebar ke seluruh lapisan mukosa dan akhirnya menyebabkan kanker lambung.
- 3) *Nodul* yang tidak rata, tipis, dan hemoragik terbentuk pada mukosa lambung akibat *gastritis hipertrofik*.

Etiologi Gastritis

Beberapa hal, seperti penggunaan obat *antiinflamasi nonsteroid*, dapat menyebabkan *gastritis*. *Salsilat*, *digitalis*, *steroid*, *kokain*, *NSAID* (seperti *indometasin*, *ibuprofen*, dan asam salisilat), *sulfonamid*, dan obat kemoterapi dapat menyebabkan iritasi pada lambung. Stres fisik dapat berasal dari trauma, *sepsis*, luka bakar, gagal ginjal, gagal pernafasan, kerusakan sistem saraf pusat, dan *refluks* lambung. Makanan dan minuman yang menyebabkan iritasi. Minuman berbahan kafein dan alkohol, serta makanan berbumbu, dapat mengiritasi mukosa lambung (Rahayu, 2021).

Patofisiologi Gastritis

Peran lambung mencakup menjaga fungsi fisiologis dan melindungi dari faktor internal dan eksternal. Beberapa kondisi yang mempengaruhi kualitas mukosa lambung dapat menyebabkan peradangan. Mekanisme pertahanan lambung, termasuk *mukus* dan *musin*, pH *lumen* lambung yang rendah, dan *mikrovaskularisasi* di lambung, dapat terganggu oleh rangsangan internal dan eksternal, menyebabkan kerusakan mukosa lambung dan penyakit seperti

gastritis dan tukak lambung (Miftahussurur M, & Yudith, 2021).

Manifestasi Klinik Gastritis

Menurut Rahayu (2021)

Gambaran klinis pada *gastritis* yaitu:

a. *Gastritis* akut, meliputi:

- 1) Perdarahan dan *ulserasi superfisial*.
- 2) Sakit perut disertai *anoreksia*, kelelahan, mual, dan sakit kepala, cegukan dan muntah.
- 3) Beberapa pasien menunjukkan *asimptomatik*.
- 4) Makanan yang mengganggu dapat menyebabkan diare dan gejala kolon jika masuk ke dalam usus dan tidak dimuntahkan.
- 5) Kehilangan rasa lapar dapat berlangsung selama dua hingga tiga hari, pasien biasanya pulih dalam waktu kurang dari satu hari.

b. *Gastritis Kronis*

Gastritis tipe A biasanya tidak menunjukkan gejala apapun kecuali kekurangan vitamin B12 dan kembung, nyeri ulu hati setelah makan, mual, muntah, dan *anoreksia* (kurangnya nafsu makan).

Komplikasi Gastritis

Menurut Rahayu (2021)

Komplikasi yang mungkin terjadi pada *gastritis* adalah:

- a. Perdarahan saluran cerna bagian atas.
- b. *Ulkus peptikum*, *perforasi* dan anemia karena gangguan *absorbs* vitamin B12.

Penatalaksanaan Gastritis

Menurut (Rahayu, 2021)

Pengobatan pada *gastritis* meliputi:

- a. *Antikoagulan*: Jika terjadi perdarahan pada lambung.
- b. *Antasida*: *Gastritis* yang tidak parah diobati dengan antasida dan istirahat; pada kasus yang parah, cairan dan elektrolit

diberikan secara intravena untuk menjaga keseimbangan cairan sampai gejala membaik.

- c. *Histonin: Ranitidin* membantu mengurangi ketidaknyamanan lambung.

- d. *Sulcralfate*: Untuk menutupi dan melindungi mukosa lambung dari efek iritasi asam dan *pepsin*.

Gastrojejunuskopi/reseksi lambung: Pembedahan untuk menghilangkan perforasi dan *gangren* untuk menyingkirkan penyumbatan *pilorus*.

Konsep Remaja

Definisi

Masa remaja adalah waktu antara anak dan dewasa. Masa remaja, juga dikenal sebagai (adolescence), masa dimana perubahan yang cepat terjadi dalam perkembangan fisik, kognitif, psikososial, dan tingkah laku. Selain itu, remaja sering menentukan apa yang mereka makan. Faktor-faktor seperti kebiasaan makan keluarga, pengaruh iklan atau media, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan makanan membentuk pola makan remaja (Adriani & Bambang, 2016).

Perkembangan Psikologi Remaja

Perkembangan psikologis remaja dapat dibagi menjadi 2 periode, yaitu:

- a. Periode masa puber (12-18 tahun).
- b. Masa prapubertas, merupakan pergantian dari masa anak-anak menuju masa prapubertas.
- c. Masa pubertas atau masa remaja awal (14-16 tahun).
- d. Masa akhir pubertas (17-18 tahun).
- e. Periode remaja adolesens (19-21 tahun).

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelasional* dengan jenis pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 444 orang. Sampel dalam penelitian yaitu sebanyak 100 orang, dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi Remaja di lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi, bersedia menjadi responden, ada keluhan gastritis, dan kriteria eksklusi merupakan remaja yang diluar lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi, tidak bersedia menjadi responden, tidak ada keluhan gastritis.

Instrumen pada penelitian yaitu menggunakan kuesioner. Pengumpulan data yang digunakan

yaitu data primer melalui penyebaran kuesioner, dan data sekunder didapatkan dari artikel, jurnal, buku, serta data dari fakultas kesehatan.

Teknik Analisa data meliputi analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat menjelaskan karakteristik responden dan distribusi frekuensi. Analisa bivariat pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan pola makan dan stres dengan gastritis pada remaja. Untuk menentukan hubungan antara dua variabel tersebut, dilakukan uji *chi-square* dengan tingkat kesalahan atau kekeliruan sebesar 5%, Jika $P \text{ Value} \geq 0,05$: H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Jika $P \text{ Value} \leq 0,05$: H_0 ditolak artinya ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	11,0
Perempuan	89	89,0
Usia		
17-18 tahun	20	20,0
19-21 tahun	80	80,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 89 responden (89,0%), sebagian kecil responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak

11 responden (11,0%), sebagian besar responden berusia 19-21 tahun sebanyak 80 orang (80,0%), sebagian kecil responden berusia 17-18 tahun sebanyak 20 responden (20,0%).

Hasil Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pola Makan, Stres dan Gastritis pada Remaja

Variabel	Frekuensi	Presentase %
Pola Makan		
Pola Makan Baik	60	60,0
Pola Makan Tidak Baik	40	40,0
Stres		
Stres Tidak Berat	69	69,0
Stres Berat	31	31,0
Gastritis		
Positif	82	82,0
Negatif	18	18,0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik sebanyak 60 orang (60,0%), sebagian besar responden mengalami stres

tidak berat yaitu sebanyak 69 orang (69,0%), sebagian besar responden mengalami gastritis positif yaitu sebanyak 82 orang (82,0%).

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 3. Hasil uji Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja

Pola Makan	Gastritis				Total	%	P-Value
	Negatif	%	Positif	%			
Pola Makan Baik	18	30,0	42	70,0	60	100,0	0,000
Pola Makan Tidak Baik	0	0,0	40	100,0	40	100,0	
Total	18	18,0	82	82,0	100	100,0	

Berdasarkan table 3. dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami pola makan baik dengan gastritis positif sebanyak 42 orang (70,0%) dan sebagian kecil responden mengalami pola makan baik dengan gastritis negatif yaitu 18 orang (30,0%). Sementara itu, sebagian besar responden mengalami pola makan tidak baik dengan gastritis positif

sebanyak 40 orang (100,0%) dan sebagian kecil responden tidak mengalami pola makan tidak baik dengan gastritis negatif.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja.

Tabel 4. Hasil uji Hubungan Stres dengan Gastritis pada Remaja

Stres	Gastritis				Total	%	P-Value
	Negatif	%	Positif	%			
Stres Tidak Berat	18	26,1	51	73,9	69	100,0	0,002
Stres Berat	0	0,0	31	100,0	31	100,0	
Total	69	69,0	31	31,0	100	100,0	

Berdasarkan table 4. dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami stres tidak berat dengan *gastritis* positif sebanyak 51 orang (73,9%) dan sebagian kecil responden mengalami stres tidak berat dengan *gastritis* negatif yaitu 18 orang (26,1%). Sementara itu, sebagian besar responden mengalami stres berat

dengan *gastritis* positif sebanyak 31 orang (100,0%) dan sebagian kecil responden tidak mengalami stres berat dengan *gastritis* negatif.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan *p-value* sebesar 0,002 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan *gastritis* pada remaja.

PEMBAHASAN

Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden dalam penelitian ini memiliki pola makan yang baik, dan sebagian kecil responden memiliki pola makan yang tidak baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pranata (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik, dan sebagian kecil responden memiliki pola makan yang kurang baik. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu, termasuk frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Penyakit pencernaan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat (L. A. Putri, 2023).

Menurut penelitian (Maharani et al., 2021) menyebutkan bahwa mayoritas orang yang menderita *gastritis* berusia antara 18 dan 20 tahun, sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas orang yang menderita *gastritis* berusia antara 19 dan 21 tahun. Rentang usia ini dapat dikaitkan dengan komponen gaya hidup dan kebiasaan di antara remaja akhir hingga dewasa. Banyak orang pada usia tersebut cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur dan mengonsumsi makanan cepat saji. Waktu makan yang tidak teratur menyebabkan asam lambung

meningkat karena lambung tidak dapat mencerna makanan dengan benar. Hasil dari *gastritis* kambung, yaitu nyeri pada ulu hati, muntah, dan sering bersendawa (Sitompul & Wulandari, 2021).

Dalam waktu tiga hingga empat jam, makanan harus dicerna oleh lambung, dan dalam waktu tujuh hingga delapan jam, lambung harus kosong (Triana, 2020). Jika lambung tidak dipenuhi segera, asam lambung akan mencerna mukosa lambung, menyebabkan sakit (Ausrianti & Nurieni, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur pada usia remaja akhir hingga dewasa awal dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Pola makan ini menyebabkan lambung kosong untuk waktu yang lama, sehingga asam lambung dapat merusak mukosa lambung dan menyebabkan gejala *gastritis*.

Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami stres tidak berat dan sebagian kecil responden mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sartika (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami stres ringan dan sebagian kecil responden mengalami stres sedang. Dalam kehidupan sehari-hari seringkali

melibatkan stres yang tidak dapat dihindari. Stres dapat terjadi karena banyaknya hal yang harus diatasi dalam kegiatan sehari-hari. Kadar asam lambung meningkat jika stres tidak dapat dikelola dengan baik (Astuti & Wulandari, 2020).

Di usia remaja, para remaja diminta untuk bertahan hidup dan mengatasi masalah secara mandiri, yang menyebabkan stres (Saraswati et al., 2022). Remaja biasanya disibukkan dengan banyak aktivitas, tugas, organisasi, dan kegiatan lainnya di sekolah, yang berpotensi meningkatkan stres (Suwindri et al., 2021). Sama seperti remaja yang menjadi mahasiswa, mereka sering merasa terburu-buru dan kesulitan mengatur waktu antara studi, tugas, ujian, dan aktivitas lainnya. Selain itu, tuntutan akademik yang semakin meningkat, seperti tenggat waktu tugas yang ketat, ujian yang sering, dan harapan untuk nilai yang baik, dapat menyebabkan tekanan mental.

Stres yang tidak dikelola dengan baik memengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk saluran pencernaan. Stres memengaruhi saluran pencernaan melalui mekanisme neuroendokrin, menurunkan aliran darah ke sel epitel lambung dan mengganggu kemampuan sel epitel untuk melindungi mukosa lambung (L. A. Putri, 2023).

Peneliti berpendapat bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mempengaruhi saluran pencernaan melalui mekanisme neuroendokrin, meningkatkan risiko gastritis. Akibat tuntutan akademik dan aktivitas yang padat, remaja, terutama mahasiswa, rentan mengalami stres, yang menyebabkan asam lambung meningkat dan gangguan fungsi mukosa lambung.

Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gastritis positif dan sebagian kecil responden mengalami gastritis negatif. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Firdausy (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian *gastritis* lebih banyak dibandingkan yang tidak mengalami *gastritis*. Menurut (Elys, 2022), meningkatnya kasus *gastritis* pada remaja biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan konsumsi makanan yang kurang bergizi. *Gastritis* biasanya menyerang orang-orang di usia produktif. Ini karena gaya hidup yang tidak sehat, kesibukan yang tidak memberi perhatian pada kesehatan, dan stres yang mudah terjadi karena pengaruh lingkungan (M. W. R. Putri et al., 2020).

Penelitian (Eka, 2020) menjelaskan bahwa tingkat kepadatan kegiatan siswa, tingkat stres yang disebabkan oleh proses belajar, kebiasaan makan pagi, dan konsumsi makanan yang tidak sehat adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan *gastritis*. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Laurensius et al., 2019) juga menjelaskan bahwa gaya hidup siswa yang tinggal di perantauan telah berubah karena mereka tidak mengikuti gaya hidup yang sehat, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka.

Peneliti berasumsi bahwa beberapa komponen utama berkontribusi pada gastritis remaja: pola makan yang tidak sehat, tingkat stres yang tinggi yang disebabkan oleh tekanan akademik, dan perubahan gaya hidup, terutama bagi siswa yang tinggal di perantauan. Kelompok usia produktif lebih rentan mengalami gastritis karena kesibukan yang

padat dan kurangnya perhatian terhadap kesehatan.

Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan *gastritis* pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kurdaningsih (2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian *gastritis* pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang.

Pola makan seseorang terdiri dari frekuensi, jenis, dan banyaknya makanan yang mereka konsumsi. Asam lambung dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk, seperti sering mengonsumsi makanan pedas dan asam, jam makan yang tidak teratur, dan sering telambat makan (Ratukore et al., 2022).

Hasil penelitian (Maidartati et al., 2021) menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berkorelasi dengan frekuensi *gastritis*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda. Namun, ini bertentangan dengan hasil penelitian peneliti bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah wanita. Ini disebabkan oleh perbedaan dalam aktivitas dan komposisi tubuh antara laki-laki dan perempuan, seperti dalam memilih makanan, di mana perempuan cenderung menghindari porsi yang besar dan mengurangi frekuensi makan untuk menjaga penampilan. Selain itu, perempuan lebih sering mengonsumsi makanan pedas dan asam dibandingkan laki-laki, yang menyebabkan mereka menjadi kurang sehat.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang tidak sehat, waktu makan yang tidak teratur, dan

kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat adalah semua faktor yang berkontribusi pada masalah ini. Karena kebiasaan makan mereka yang berbeda dari laki-laki, perempuan lebih rentan mengalami *gastritis*.

Hubungan Stres dengan Gastritis Pada Remaja

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *gastritis* pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Bakar (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna diantara tingkat stres pada masalah *gastritis* pada peserta didik kelas 12 MAN 1 Kendari Tahun 2022.

Stres menyebabkan semua organ tubuh gagal berfungsi dengan baik. Reseptor otak mengatur kinerja organ tubuh, jadi ketika reseptor otak lelah, tubuh menjadi lelah, yang mengganggu sistem pencernaan, menyebabkan *gastritis* (Uwa, 2019). Saat seseorang mengalami stres tanpa disadari, mereka memicu produksi asam lambung yang berlebihan, yang menyebabkan *gastritis*. Sistem persyarafan otak berhubungan langsung dengan lambung (Mustika et al., 2021).

Seseorang dapat menghindari *gastritis* dengan melakukan pengolahan stres yang baik. Stres dapat meningkatkan asam lambung dan mengiritasi mukosa lambung. Jika seseorang sudah menderita *gastritis*, stres dapat menyebabkan kekambuhan penyakitnya. Stres memengaruhi saluran pencernaan melalui mekanis neuroendokrin, menyebabkan *gastritis*. Tekanan pikiran mempengaruhi saluran pencernaan dan mengurangi aliran darah ke sel epitel lambung. Ini juga mempengaruhi bagaimana sel epitel melindungi mukosa lambung. Stres juga dapat menghilangkan nafsu

makan seseorang, menyebabkan pola makan tidak teratur. Jadi stres adalah salah satu penyebab penyakit *gastritis* (Kurdaningsih & Firmansyah., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa stres dapat menyebabkan produksi asam lambung yang berlebih dan masalah pada sistem pencernaan. Selain itu, stres menyebabkan nafsu makan hilang, yang meningkatkan risiko terkena *gastritis* dan memperburuk kondisi penderita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistic *Chi-Square* terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan *gastritis* pada remaja dan terdapat hubungan antara stres dengan *gastritis* pada remaja.

Saran

1. Institusi pendidikan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai masukan terhadap system pembelajaran bagi Mahasiswa Kesehatan Univeritas Muhammadiyah Sukabumi.

2. Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan. Agar lebih berhati-hati dalam menjaga pola makan dan stres untuk kehidupannya agar kejadian *gastritis* dapat dicegah.

3. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk penelitian lebih lanjut. Selain itu, diharapkan bisa menjadi sarana untuk dapat mengembangkan keterampilan dan meningkatkan pemahaman mengenai topik yang sedang diteliti melalui pengumpulan data dan analisa data dan diharapkan dapat

bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

4. Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam menjaga status kesehatan dalam mengatasi pola makan dan stres sehingga status kesehatannya tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Bambang, W. (2016). *Pengantar gizi masyarakat*. Kencana, Jakarta.
- Adwan, S. M. (2018). *Penyakit hati, lambung, usus, dan gangguan sistem pencernaan*. https://library.stikesmus.ac.id/index.php?p=show_detail&id=487
- Amri, s. w. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 659-666. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2966>
- Astuti, D. A. O. P., & Wulandari, D. (2020). Stres dan Perilaku Merokok Berhubungan dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(2), 213-222.
- Ausrianti, R., & Nurieni., &. (2019). Hubungan Pola Makan dan Faktor Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Jamil Padang Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XIII(4), 105-112.
- Bakar, A. A., Sabilu, Y., & Hikmawati, Z. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Kelas 12 Man 1 Kendari Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(2), 81-85. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i2.43211>

- Donsu Tine, D. J. D. S. M. (2020). *Psikologi Keperawatan*. PT. PUSTAKA BARU.
- Eka, N. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18-22.
- Elys, S. P. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Telukdalam Kabupaten Nias Selatan. Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan*.
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9627>
- Hadinata, D. (2020). Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Gastritis pada Pasien Berobat Jalan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka Tahun 2018. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 8(1).
- Hartati., S., & Utomo, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. *In JOM PSIK*, 1(2).
- Kurdaningsih., S. V., & Firmansyah., M. (2021). Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah. *J Kesehat Saelmakers Perdana.*, 4(2), 196-203. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/266>
- Laurensius, F. U., Milwati, S., & Sulasmini., &. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237-247.
- Maharani, Riri, Alhidayati, Alhidayati Syukaisih, S. A., & Rahayu., E. P. (2021). "Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Kesehatan Di STIKes Hang Tuah Pekanbaru." *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75-83. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4791>.
- Maidartati, M., Tita, Puspita Ningrum, A., & Priska, F. (2021). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung." *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21. <https://doi.org/10.25157/jkg.v3i1.4654>.
- Mappagerang, R., & Hasnah, &. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmu Kesehatan Pencerah*, 6(1), 59-64.
- Merrin, Suralaga, C., & Usman, A. M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Smp Perjuangan Informatika Terpadu Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 6, 4501-4510. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj>
- Miftahussurur, M., Yudith, A., & Reny, I. (2021). *Buku ajar aspek klinis gastritis*. Airlangga University Press, Jawa Timur.
- Mustika, A. M., Dasuki, D., & Saswati, N. (2021). Gambaran Pola Makan dan Stress Pada Penderita Gastritis di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Manuju:*

- Malayahayati Nursing Journal*, 3(2), 174-180.
- Nursaadah, O. (2023). *Pola Makan Dan Pengaruhnya Terhadap Psikologis & Spiritual*. CV Pustaka Taman Ilmu.
- Permana Putri, D. A., Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Smpn 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 125-134. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKO-NTAN>
- Pranata, A., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya: The Connection of Eating and Stress with Events Gastritis at UPT Puskesmas Kayon Palangka Raya City. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 98-109.
- Putra, P. S., & Wardhani, k. (2023). Gambaran Karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 75-81. <https://doi.org/https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.366>
- Putri, L. A. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis pada Pasca Masa Pandemi. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(April), 23-29.
- Putri, M. W. R., Vendi, E. K., & Hariyono, R. (2020). Hubungan Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Siswa-Siswi Kelas Xii Di Sman 1 Cepu. *Well Being*, 3(1), 71-78.
- Rahayu, A. (2021). *Terapi Non Farmakologi Pada Nyeri Gastritis*.
- Ratukore, R. S. J. P., Manurung, I. F. E., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336-344. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1526>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207-216. <https://doi.org/10.33992/jgk.v15i2.2021>
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Pencegahan Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(2), 53-62.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209-223.
- Syafi'i, M., & Andriani, D. (2019). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada pasien yang berobat di puskesmas. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 2(1), 52-60.

- Sylvia, E., & Suwahyu, R. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 44-50. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.31917>
- Triana, F. (2020). *Pola Makan, Tingkat Stres, Status Gizi dan keluhan Gastritis Pada Perawatdi RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2019*. Medan.
- Usman, M. A. R., Dimpudus, R. O. Y., Zulfatunnadiroh, L. A., Pratiwi, R. Y., & Paneo, A. S., & Putra, C. A. R. (2021). The relationship between diet pattern and gastritis prevalence in nursing semester ii study program students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17, 92-94.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini., &. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237-247.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 243-245.
- Viantri Kurdaningsih, S., Ramadhani Firmansyah, M. J. K. S. P., & Siti Khadijah, S. (2021). Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah Eating Pattern and Stress With Gastritis Students of Nursing Science Study Program. 196 | *Jksp*, 4(2), 196-201.
- WHO. (2019). *Presentase kejadian gastritis*.
- Zainurridha, Y. A. (2021). Stres Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodir. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 6(1), 44-50. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i1.69
- Zajuly, M., Subroto, H., & Faridah, I. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di Sman 25 Kabupaten Tangerang Tahun 2023. *Bioedutech: Jurnal Biologi, Pendidikan Biologi, Dan Teknologi Kesehatan*, 2(1), 234-244. <http://jurnal.anfa.co.id>
- Zebua, E., Sri, I., & Wulandari, M. (2023). Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Yang Menjalani Sistem Blok. *Jurnal Ners*, 7(1), 158-162.