



Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan

The Relationship Between Diet Patterns and Stress Levels with the Incidence of Gastritis in Adolescents at Muhammadiyah 1 Middle School, South Jakarta

Niti Maulidya¹, Ristinawati², Agus Purnama³

Universitas Indonesia Maju

E-mail: nitimaulidya@gmail.com¹, ners.ristina@gmail.com², purnama.aguz@gmail.com³

Article Info

Article history :

Received : 02-04-2025

Revised : 04-04-2025

Accepted : 06-04-2025

Published : 08-04-2025

Abstract

Introduction: Gastritis is a disease caused by inflammation of the mucosa in the stomach which triggers an increase in acid in the stomach. High stomach acid or eating too much stimulating foods such as spicy and sour, functional problems, and damage to anatomical structures are common causes of gastritis. Not only diet, stress is also a trigger factor for gastritis. Objective: To identify the relationship between diet and stress levels and the incidence of gastritis in adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Jakarta. Method: This type of research is quantitative research with non-experimental methods with a descriptive research design with a cross sectional research design. The population of this research was 263 respondents, with total sampling. Results: based on the research results, the average age of respondents was in the age range of 13 years and the eating patterns with gastritis in teenagers at SMP Muhammadiyah 1 South Jakarta with a p value of 0.060 and the level of stress with gastritis in teenagers at SMP Muhammadiyah 1 South Jakarta with The resulting p value is 0.002. Conclusion: there is no relationship between diet and gastritis and there is a relationship between stress levels and the incidence of gastritis in teenagers at SMP Muhammadiyah 1 South Jakarta.

Keywords: *Eating Patterns, Adolescents, Stress Levels*

Abstrak

Pendahuluan: Gastritis adalah suatu penyakit yang di sebabkan oleh peradangan mukosa pada lambung yang dimana memicu terjadinya kenaikan asam di lambung. Asam lambung yang tinggi atau terlalu banyak makan-makanan yang merangsang seperti pedas dan asam, masalah fungsional, dan kerusakan struktur anatomi adalah penyebab umum gastritis. bukan hanya pola makan saja, stres juga merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya gastritis. Tujuan: Untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan tingkat stress dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta. Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode non-ekperimental dengan desain penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian *cross sectional* Populasi penelitian ini sebanyak 263 responden, dengan pengambilan sampel secara *total sampling*. Hasil: berdasarkan hasil penelitian rata-rata usia responden berada pada rentang usia 13 tahun dan pada pola makan dengan gastritis pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan dengan hasil p value 0,060 dan pada tingkat stress dengan gastritis pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan dengan hasil p value 0,002. Kesimpulan: tidak terdapat hubungan pola makan dengan gastritis dan terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian gastritis pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan.

Kata Kunci: *Pola Makan, Remaja, Tingkat Stress*



PENDAHULUAN

Penyakit menular dan penyakit tidak menular, yang keduanya merupakan tantangan bagi pembangunan kesehatan Indonesia saat ini. Penyakit menular disebabkan oleh gaya hidup seperti pola makan yang buruk (Kementrian Kesehatan, 2013). Penyakit saluran pencernaan seperti gastritis atau penyakit maag adalah salah satu penyakit tidak menular yang paling umum saat ini. Badan penelitian kesehatan dunia World Health Organization (WHO, 2017) mengadakan tinjauan terhadap 8 negara dan mendapatkan beberapa hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, yaitu Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian diikuti oleh India dengan persentase 43%, lalu beberapa lainnya seperti Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5%, Meskipun gastritis dianggap sebagai hal yang kecil, itu adalah awal dari penyakit yang dapat menyebabkan banyak masalah bagi seseorang. Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8% dengan prevalensi 274,396 kasus (Kognisi et al., 2021).

Menurut data kesehatan di Indonesia gastritis adalah salah satu dari 10 penyakit yang paling umum. Jumlah total kasus rawat inap di rumah sakit Indonesia adalah 30.154 (4,9%). Gastritis sangat umum di beberapa daerah. Di kota-kota di Indonesia, presentase kasus gastritis di Palembang 35,5%, Bandung 32 %, Denpasar 46 %, Surabaya 31,2%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%, sedangkan di Jakarta 50% (Nur Afida, 2023).

Gastritis adalah suatu penyakit yang di sebabkan oleh peradangan mukosa pada lambung yang dimana memicu terjadinya kenaikan asam di lambung (Daffa et al., 2023). Asam lambung yang tinggi atau terlalu banyak makan-makanan yang merangsang seperti pedas dan asam, masalah fungsional, dan kerusakan struktur anatomi adalah penyebab umum gastritis.

Menurut Sukarmin (2011), bukan hanya pola makan saja, stres juga merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya gastritis. Tubuh mengalami perubahan hormonal saat mengalami stres, yang menyebabkan produksi asam lambung yang berlebihan. Akibatnya yaitu dinding lambung terkikis sehingga menyebabkan kembung, perih, dan nyeri yang merupakan gejala gastritis (Husen & Tjandra, 2023). Orang Indonesia mulai mengalami gejala gastritis dari remaja hingga lanjut usia. Dibutuhkan lebih banyak perhatian dari orang tua atau keluarga untuk mengontrol dan mengurangi gastritis pada remaja, terutama di usia muda. Karena sebagian besar remaja lebih memilih untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah mereka dari pada menjaga pola makan teratur dan mengikuti program diet yang ketat untuk tampak langsing. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) remaja (adolescence) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (youth) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun (Karyawati & Biantoro, 2024). Masa remaja menunjukkan perubahan perkembangan yang tidak terlihat pada fase lain dalam kehidupan (Pratama & Sari, 2021).

Saat ini remaja sering terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Hal ini karena aktivitas sehari-hari mereka disibukkan dengan tugas sekolah dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan apa yang mereka makan, baik waktu dan jenis makanannya, yang membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung seperti maag atau gastritis (Karyawati & Biantoro, 2024).

Stres adalah salah satu penyebab gastritis dan kecemasan, yang terkait dengan pola hidup. Kecemasan dapat menyebabkan berbagai reaksi fisiologis, seperti masalah pencernaan. Menurut teori Lazarus, stres dapat terjadi jika seseorang merasa tidak mampu memenuhi tuntutan lingkungan fisik dan sosialnya. Dalam situasi stres, produksi asam lambung meningkat, yang dapat mengiritasi mukosa lambung dan akhirnya menyebabkan gastritis. Hormon kortisol di produksi oleh tubuh ketika kondisi stress terjadi dan mengakibatkan kekebalan tubuh melemah karena mineral dan vitamin B terkuras di dalam tubuh (Priyoto, 2014). Gastritis bila tidak diatasi akan



mengakibatkan suatu komplikasi seperti tukak lambung, perdarahan lambung, dan dapat juga terjadi kanker lambung (Husen & Tjandra, 2023). Semakin seseorang rentan mengalami atau merasakan stress maka akan tinggi risiko terjadinya gastritis. Penelitian yang dilakukan oleh Andi dan Hasna (2014) mengatakan bahwa sebanyak 60,5% terjadinya gastritis disebabkan oleh stress. Hal ini sesuai dengan penelitian Endah (2020) faktor stress sangat mempengaruhi kejadian gastritis berulang sebanyak 88,9% (Purbaningsih, 2020).

Di era globalisasi, peningkatan pendidikan mendorong masyarakat untuk memberikan pendidikan dan menyekolahkan anak-anak ke jenjang yang lebih tinggi, seperti anak-anak yang menyelesaikan SMP harus melanjutkan ke SMA. Kota Jakarta Selatan memiliki beberapa SMP yang dibagi berdasarkan kecamatan, salah satunya SMP Muhammadiyah 1 Jakarta yang berada dilingkup wilayah Jakarta selatan. SMP Muhammadiyah 1 memiliki perbedaan dengan SMP lain yang ada di wilayah tersebut. Perbedaan SMP Muhammadiyah 1 Jakarta dengan SMP lain yaitu dari segi ekstrakurikuler, dimana SMP Muhammadiyah 1 Jakarta memiliki ekstrakurikuler akademik dan non-akademik. Dengan hal tersebut siswa dapat mengikuti kegiatan tersebut untuk memenuhi standar pendidikan di sekolah sehingga kebanyakan siswa mengikuti pelajaran tambahan diluar jam pelajaran sekolah. Kesibukan siswa dalam kegiatan belajar di sekolah, kegiatan belajar diluar jam pelajaran sekolah, ekstrakurikuler akademik maupun ekstrakurikuler non-akademik, serta tugas-tugas yang menyita waktu terkadang membuat siswa SMP Muhammadiyah 1 Jakarta rentan mengalami gangguan pola makan dan perubahan tingkat stres yang berujung pada keluhan terhadap gejala masalah pada pencernaan.

Sebelum gastritis menjadi kronis, itu harus dicegah. Makanan dan stres adalah penyebab utama gastritis. Untuk mencegah gastritis berkembang menjadi fase kronis, tenaga kesehatan, baik perawat maupun bidan, harus memahami konsep dan menerapkan pendekatan keperawatan mereka pada pasien dengan gastritis. Cara untuk pencegahan terhadap gastritis yaitu mengurangi penyebab infeksi, mengurangi stress, mengurangi konsumsi obat penghilang nyeri, dan mengurangi konsumsi alkohol yang dapat membuat asam lambung meningkat. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non-ekperimental dengan desain penelitian *deskriptif* dengan rancangan penelitian *cross sectional*, dengan kriteria inklusi: subjek penelitian adalah Remaja/Adolescent, Responden merupakan siswa SMP Muhammadiyah 1 Jakarta, Bersedia menjadi responden dengan mengisi lembar inform consent. Kriteria eksklusi siswa yang tidak hadir ketika peneliti melakukan penelitian, Menolak untuk dilakukan penelitian. Mengisi kuesioner tidak lengkap Penelitian dilakukan pada tanggal 13 desember 2024. Persetujuan etis diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Indonesia Maju, Jakarta Selatan, Indonesia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik responden, kuesioner pola makan, kuesioner *perceived stress scale* (PSS-10) dan kuesioner gastritis.. Analisis data univariat menggunakan proporsi dan presentase, analisis bivariat menggunakan *chi-square*, *likelihood ratio test*, dan *continuity correction* Analisis data dilakukan dengan menggunakan jamovi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi responden penelitian (n=263)

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Perempuan	144	54,8 %
Laki-laki	119	45,2 %
Total	263	100 %



Berdasarkan tabel 1 menunjukan setengah dari responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan (54,8%), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak (45,2%).

Umur	Frekuensi (N)	Presentase (%)
12 tahun	52	19,8 %
13 tahun	99	37,6 %
14 tahun	90	34,2 %
15 tahun	21	8,0 %
16 tahun	1	0,4 %
Total	263	100 %

Berdasarkan tabel Responden pada penelitian ini memiliki rentang umur 12-16 tahun. mayoritas responden pada penelitian ini berumur 13 tahun, yaitu sebanyak (37,6%) dari jumlah seluruh responden.

Riwayat	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Ada Riwayat	163	62.0 %
Tidak ada riwayat	100	38,0 %
Total	263	100 %

Berdasarkan tabel menunjukan bahwa sebanyak (62%) responden pernah didiagnosa dokter mengalami gastritis, dan (38%) tidak memiliki riwayat gastritis yang didiagnosis dokter.

Gastritis	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Gastritis	166	63,1 %
Tidak gastritis	97	36,9 %
Total	263	100 %

Berdasarkan tabel gejala gastritis di atas menunjukan bahwa responden yang memiliki gejala gastritis lebih banyak dibandingkan responden yang tidak memiliki gejala gastritis. Sebanyak (63.1%).

Gastritis	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak baik	127	48,3 %
Baik	136	51,7 %
Total	263	100 %

Berdasarkan tabel di atas, menunjukan bahwa responden memiliki pola makan yang tidak baik, yaitu sebanyak (48.3%) dari jumlah seluruh responden.

Tingkat stress	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Stress ringan	141	53,6 %
Normal	1	0,4 %
Stress berat	121	46,0 %
Total	263	100 %

Berdasarkan tabel di atas Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) memiliki kategori tingkat stress, yaitu normal, stress ringan, dan stress berat. Pada tabel 4.6 menunjukan hasil kuesioner



PSS. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress ringan, yaitu sebanyak (53.6%) dari seluruh jumlah responden.

Tabel 2. Hubungan pola makan dan tingkat stress dengan gastritis Responden (N=263).

Gastritis	Tidak baik		Pola makan		Total	%
		%	Baik	%		
Gastritis	60	42,6	81	57,4	141	100
Tidak gastritis	67	54,9	55	45,1	122	100
Jumlah	127	48,3	136	51,7	263	100
p-value 0,060						

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi antara pola makan dan kejadian gastritis dari 263 responden sebanyak 141 orang dengan gastritis yaitu berjumlah 60 orang (42,6%) memiliki pola makan tidak baik, 81 orang (57,4%) memiliki pola makan baik. Dari 122 orang tanpa gastritis yaitu berjumlah 67 orang (54,9%) memiliki pola makan tidak baik, 55 orang (45,1%) memiliki pola makan baik. Secara total, ada 263 responden, dengan jumlah 127 orang (48,3%) memiliki pola makan tidak baik. 136 orang (51,7%) memiliki pola makan baik.

Pada uji menggunakan aplikasi jamovi yang digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis adalah Uji Chi-Square (χ^2 Test) karena menggunakan tabel 2x2 dan nilai expected count >5 maka peneliti menggunakan uji alternatif lain yaitu uji Continuity Correction. Output uji Continuity Correction antar pola makan dengan kejadian gastritis menunjukkan Nilai value = 4,00 dengan derajat kebebasan (df) = 1 dan Nilai p = 0,060, Karena p > 0,05, ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dan kejadian gastritis. Nilai Odds Ratio (OR) = 0,608 dengan interval kepercayaan 95% (0,373–0,991): Odds Ratio < 1 menunjukkan bahwa orang dengan pola makan baik memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan orang yang memiliki pola makan tidak baik.

Gastritis	Stress ringan		Tingkat stress		Stress berat	Total
		%	Normal	%		
Gastritis	62	44	1	0,7	78	100
Tidak gastritis	79	64,8	0	0	43	100
Jumlah	141	63,6	1	0,4	121	100
p-value 0,002						

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stress ringan, yaitu sebanyak 141 responden, 79 (64.8%) diantaranya tidak mengalami gastritis dan 62 (44%) mengalami gastritis. Responden yang memiliki tingkat stress dalam tingkat normal sebanyak 1 responden, 1 (0.7%) memiliki gejala gastritis. Terdapat 121 responden yang mengalami stress berat, sebanyak 78 (55.3%) responden mengalami gastritis, dan sisanya 43 (35.2%) tidak mengalami gastritis.

Uji bivariat yang digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gastritis adalah uji *chi-square* 3x2. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai harapan/expected yang < 5 melebihi 20%, sehingga perlu dilakukan uji alternatif lain berupa uji *likelihood ratio*. Output uji *likelihood ratio* antar tingkat stress dengan kejadian gastritis menunjukkan Nilai Chi-Square (χ^2) p-value 0,002, Uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis. Karena p-value (0,003) < 0,05, hipotesis nol ditolak. Menunjukkan bahwa, tingkat stres (ringan, normal, berat) berhubungan secara signifikan dengan adanya atau tidak adanya gastritis.



Pembahasan

Pola makan, seperti makan yang tidak teratur, makanan yang meningkatkan asam lambung, frekuensi makan yang tidak tepat, stres, alkohol, usia, obat anti inflamasi non steroid (OAINS), dan rokok, adalah beberapa penyebab gastritis. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, baik dari segi jumlah, jenis, dan fungsi, dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Selain itu, makan dengan cara yang tidak teratur dalam jangka waktu yang lama juga dapat menyebabkan gastritis. Pola makan yang buruk (tidak teratur) dapat memengaruhi kesehatan karena menyebabkan peradangan lambung dan peningkatan asam lambung. Selain itu, gastritis dapat didorong oleh kebiasaan makan yang terlalu cepat, terlalu panas, terlalu dingin, atau terlalu pedas (Smeltzer, 2000 dalam Putri, Agustin, dan Wulansari, 2010).

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja. Studi sebelumnya yang dilakukan oleh (nurhafizah et al., 2024) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengalami gastritis sebanyak 52 responden (59,1%). Sebagian besar remaja putri menerapkan pola makan yang kurang baik sebanyak 48 responden (54,5%). Dan Studi sebelumnya oleh Wahyuni, Rumpiati, dan Lestariningsih (2017) di pondok pesantren Al-Munjiyah Durisawo di Kelurahan Nologamen Kabupaten Ponogoro menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dan frekuensi penyakit gastritis.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan akan berpengaruh terhadap kejadian gastritis. dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan yang baik cenderung tidak mengalami gastritis, sementara responden yang memiliki pola makan yang tidak baik cenderung mengalami gastritis karena faktor-faktor seperti pola makan atau frekuensi, waktu yang tidak teratur, atau jenis makanan yang mengganggu terhadap mukosa lambung. Untuk menghindari gastritis, siswa siswi smp Muhammadiyah 1 jakarta selatan harus menjaga pola makan yang teratur dan menghindari makanan cepat saji.

Stress yang berlebihan menyebabkan peningkatan produksi asam lambung, yang mengiritasi mukosa lambung. Akibatnya, gejala gastritis seperti anoreksia, mual, muntah, rasa asam di mulut, perut kembung, nyeri ulu hati setelah makan, bersendawa, merasa kenyang meskipun makan sedikit, dan muntah atau cairan pekat (Brunner dan Suddarth, 2002).

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gejala gastritis pada remaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merita, Sapitri, dan Sukandar (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian penyakit gastritis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Puri dan Suyanto (2012) pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang tidak sejalan dengan yang ini, yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara stres dan frekuensi gastritis.

Overall conclusion and novelty

Penelitian ini menunjukan bahwa responden yang memiliki gejala gastritis lebih banyak dibandingkan responden yang tidak memiliki gejala gastritis. Sebanyak 166 responden atau (63,1%) dari seluruh jumlah responden. Variabel pola makan menunjukan bahwa lebih dari separuh responden memiliki pola makan baik, yaitu sebanyak 136 responden atau (51,7%) dari seluruh jumlah responden. Hasil kuesioner PSS menunjukan bahwa Sebagian besar responden mengalami stress ringan, yaitu sebanyak 141 responden atau (53,6%) dari jumlah seluruh responden.

Responden yang memiliki pola makan baik mayoritas tidak mengalami gejala gastritis. responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 136 responden, 81 (57,4%) diantaranya mengalami gastritis dan 55 (45,1%) tidak mengalami gastritis. sebanyak 127 (48,3%) responden



pola makan tidak baik, 67 (54,9%) di antaranya tidak mengalami gastritis, sedangkan 60 (42,6%) lainnya mengalami gastritis. output uji chi-square anatar pola makan dengan gastritis menunjukan p value sebesar 0,060, yang menandakan bahwa tidak terdapat hubungan anatra pola makan dan gastritis. penelitian ini menunjukan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak baik beresiko mengalami gastritis dibandingkan dengan responden dengan pola makan baik.

Mayoritas responden menglamai stress ringan yaitu sebanyak 141 responden, 79 (64,8%) tidak mengalami gastritis dan 62 (44%) di antaranya menglamai gastritis. responden yang memiliki tingkat stress dalam kategori normal terdapat satu responden, sedangkan responden yang mengalami stress berat sebanyak 121 responden, 78 (55,3%) diantaranya mengalami gastritis, dan 43 (35,2%) sisanya tidak mengalami gastritis. output uji chi-square antara tingkat stress dengan gastritis menunjukan p value sebesar 0,002, yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis. Karena $p\text{-value} (0,002) < 0,05$, hipotesis nol ditolak. Menunjukan bahwa, tingkat stres (ringan, normal, berat) berhubungan secara signifikan dengan adanya atau tidak adanya gastritis.

Penelitian ini menunjukan bahwa determian utama yang mepengaruhi gastritis di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta adalah Tingkat Stress responden. Tingkat stress 53,6% dari total responden dalam kategori tingkat stress ringan atau sedang. Kemungkinan responden makan tiga kali dalam sehari atau tidak tepat waktu tidak tertutup oleh jadwal makan yang telah ditetapkan. Pola makan responden dapat dipengaruhi oleh preferensi pribadi yang berbeda-beda, dan terkadang mereka tidak makan dengan teratur dan tepat waktu karena ada kegiatan atau tugas yang belum selesai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres responden lebih cenderung berdampak pada pola makan mereka. Perlu dilakukan penelitian menyeluruh tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres serta cara responden menangani stres.

Peneliti berasumsi sebagian besar remaja putri yang terlibat dalam penelitian ini tidak mengalami gastritis karena mereka dapat mempertahankan pola makan yang sehat. Namun, sebagian kecil remaja putri yang terlibat dalam penelitian mengalami gastritis karena mereka tidak dapat mengatur pola makan mereka dengan baik, seperti makan makanan instan, pedas, dan asam dengan sering. Hal ini menyebabkan remaja putri mengalami gastritis dengan gejala seperti nyeri di epigastrium, nyeri ulu hati, mual, dan terkadang muntah.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan tentang hubungan pola makan dan stress dengan gastritis adalah sebagai berikut: Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan dengan hasil p value 0,060. Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan gastritis pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan dengan hasil p value 0,002

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk studi lanjutan dengan variabel yang sama. Dengan menggunakan pengingat 3 kali 24 jam, wawancara, dan kuesioner tentang pola makan, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyelidiki lebih lanjut pola makan responden. Diharapkan responden variabel tingkat stres diwawancarai lebih lanjut. Selain itu, diharapkan mereka dapat mendiskusikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi gejala gastritis.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Almatsier S. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Almatsier S; Soetardjo S dan Soekatri M. 2011. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Apriyani, Lilis. 2021. Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa *new normal* di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. Vol.1 No.1
- Between, R., Patterns, D., Occurrences, G., Female, I., District, A. T., Musyafra, N., Irawan, D., Cut, S., Dhien, N., Aceh, P., Pesantren, P., Kabupaten, A. S., & Regency, A. T. (2024). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang*. 1(3), 1–14.
- Brunner dan Suddarth. 2010. *Buku ajar medikal bedah edisi. 8*. Binapura Akasara, Jakarta.
- Daffa, R. Z., Susanti, N., Pranita, M., Jannah, M. M., Zahra, M. U., Saragih, P. A., Harahap, M., Karina, R. L., Fikri, M. A., & Wijaya, M. A. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Stres Terhadap Kejadian Penyakit Gastritis Di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(2), 133. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i2.1603>
- Hulu VT dan Taruli RS. 2019. *Analisis data statistik parametrik aplikasi spss dan statcal*. Yayasan Kita Menulis, Medan.
- Husen, A., & Tjandra, L. (2023). Analisis Hubungan Faktor Pola Makan dan Stress Dengan Kejadian Gastritis. *Calvaria Medical Journal*.
- Karyawati, T., & Biantoro, S. W. (2024). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 94–98. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1>
- Kasi, O. A., Kalesaran, A. F. C., & Ratag, B. T. (2019). Hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis d wilayah kerja puskesmas Tateli kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 8(7), 152–160.
- Kognisi, P. K., Risiko, P., Jenis, D. A. N., Bidori, F., Puspitowati, L. I. dan I., Wijaya, I. G. B., Alifah, U., Artikel, I., Paedagoria, S. N., Anwar, I., Jamal, M. T., Saleem, I., Thoudam, P., Hassan, A., Anwar, I., Saleem, I., Islam, K. M. B., Hussain, S. A., Witcher, B. J., alma. (2021). N Title. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Marissa, R., Asniar, & Yanti, S. V. (2023). Pola makan pada remaja dayah yang mengalami gejala gastritis di aceh besar. *JIM FKep*, VII(1), 110–116.
- Nur Afida, U. (2023). Tingkat Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1902–1908. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.381>
- Putri MWR, Vendi EK, Rudi H. 2018. Hubungan stres dengan kekambuhan gastritis pada siswa-siswi kelas XII di SMAN 1 Cepu. *Jurnal Kesehatan STIKES Bahrul Ulum*. Vol.3 No.1
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Prisylvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021).



- GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA DI DESA SARANI MATANI KECAMATAN TOMBARIRI PADA MASA PANDEMI COVID-19.10(8),33–40. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/36859>
- Purbaningsih, E. S. (2020). Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Resiko Kejadian Gastritis Berulang. *Syntax Idea*, 2(5), 50–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v2i5.262>
- Restiana, Desty E. 2019. *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun tahun 2019*. Skripsi. Stikes Bakti Husada Mulia Madiun. Madiun.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Siyoto S dan Ali S. 2015. *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing, Yogyakarta.
- Trisna Apriyani, P. A. S. (2024). GAMBARAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA UINSU. 2(1), 76–79.
- Wahyuni, SD. 2017. Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Global Health Science*. Vol. 2 No. 2
- Widiastuti, A. K. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Semarapura. [Skripsi]. Denpasar: STIKES Bali.
- Widiyanto, J., & Rahayu, S. (2019). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Effect. *SemnasMIPAKes UMRI*, 20(2), 1–7. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i2.47822>
- Zainurridha YA. 2021. Stres dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodiri. *Medical Journal of Al- Qodiri*. Vol.6 No.1.
- Zurriyatun Thoyibah (2021) *Komunikasi Dalam Keluarga*. Nusa Tenggara Barat: NEM.