



Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun Di Smk Kesehatan Logos Tahun 2024

The Relationship Between Diet and Stress with the Incidence of Gastritis in Children Aged 16-17 Years at Logos Health Vocational School in 2024

Teuku Ariq Haikal¹, Astrid Novita², Nina³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: ariqteuku24@gmail.com, astridghaida@gmail.com, naninna62@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 23-04-2025

Revised : 25-04-2025

Accepted : 27-04-2025

Pulished : 29-04-2025

Abstract

Gastritis is one of the digestive problems that many people suffer from. Nearly 10% of patients come to the emergency room with symptoms that identify doctors with a diagnosis of gastritis. Gastritis that often occurs in adolescents is partly due to not paying attention to diet properly due to their many activities and busyness, causing them to have irregular eating habits. Stress has an impact on changes in eating patterns that cause gastritis. If someone experiences stress, that person will lose their appetite, because they will always think about the problems in their mind To determine the Relationship Between Diet and Stress with the Incidence of Gastritis in Children Aged 16-17 Years at Logos Health Vocational School. This type of research is quantitative research, the sampling technique uses total sampling, the number of samples in this study is 90 students of Logos Health Vocational School in this study using the Chi-Square statistical test. There is a relationship between diet and Gastritis in children aged 16-17 years at Logos Health Vocational School with a P Value of 0.000, this means that the P value is less than 0.05 and There is a relationship between Stress and Gastritis in Children Aged 16-17 Years at Logos Health Vocational School P Value 0.000, this means that the P value is less than 0.05, so it can be concluded that there is a relationship between diet and stress with the incidence of gastritis. The conclusion of this study is that there is a relationship between diet and stress with the incidence of gastritis at Logos Health Vocational School in 2024.

Keywords: Diet, Stress, Gastritis

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu masalah pencernaan yang banyak di derita orang. Hampir 10% pasien datang ke instasi gawat darurat dengan gejala yang mengidentifikasikan dokter dengan diagnosa gastritis. Gastritis yang sering terjadi pada remaja salah satunya karena tidak memperhatikan pola makan dengan baik akibat banyak nya kegiatan dan kesibukan mereka sehingga menyebabkan mereka mempunyai kebiasaan pola makan tidak teratur. Stress berdampak pada perubahan pola makan yang menyebabkan gastritis. Apabila seseorang mengalami stress maka orang tersebut akan kehilangan nafsu makan, karena akan selalu memikirkan permasalahan yang ada di pikirannya Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan total sampling jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 siswa/i SMK Kesehatan Logos dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Chi-Square. Terdapat hubungan pola makan dengan Gastritis pada anak usia 16-17 tahun di SMK Kesehatan Logos dengan P Value 0,000 ini berarti nilai P lebih kecil dari 0,05 dan Terdapat hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos P Value 0,000 ini berarti



nilai P lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dan stress dengan kejadian gastritis. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara pola makan dan stress dengan kejadian gastritis di SMK Kesehatan Logos Tahaun 2024.

Kata Kunci : Pola Makan, Stress, Gastritis

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu masalah pencernaan yang banyak di derita orang. Hampir 10% pasien datang ke instasi gawat darurat dengan gejala yang mengidentifikasi dokter dengan diagnosa gastritis. Terdapat dua jenis diantaranya akut dan kronik dengan penyebab multifaktor. Pada gastritis kronis ada kaitannya dengan infeksi, yaitu bakteri *Helicobacteri Pylori* dan pada pemeriksaan fisik pasien mengeluh adanya nyeri tekan pada daerah epigastrium atau tukak lambung (Reza et al., 2020). Gastritis atau sakit pada ulu hati ialah terjadi peradangan pada mukosa dan sub mukosa lambung. Gastritis ditandai dengan rasa mual muntah, perdarahan pada kasus lanjut, rasa lemah dan nafsu makan menurun (Suwindri et al., 2021). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 melaporkan insiden gastritis diberbagai Negara yaitu, Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5%, Afrika 69%, Amerika Selatan 78% dan Asia 51%.

Kejadian gastritis di dunia mencapai hampir 1,8 hingga 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya, data dari Kemenkes RI mendapati bahwa Indonesia menempati urutan keempat sebagai negara dengan kasus gastritis tertinggi setelah Amerika, Inggris dan Bangladesh dan merupakan penyakit yang menempati posisi kelima dari sepuluh besar penyakit pasien rawat inap dan posisi keenam urutan penyakit pasien rawat jalan di rumah sakit. Menurut kementerian kesehatan RI pada tahun 2018, angka kejadian gastritis berkisar 40-50%. Gastritis adalah penyakit yang kerap terjadi pada banyak orang. Kemenkes (2019) menyebutkan beberapa wilayah di Indonesia, kasus gastritis sangat menonjol yaitu 274.396 kejadian dengan jumlah penduduk 238.452.952. Wilayah jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi) merupakan wilayah padat penduduk yang ditemukan kasus gastritis yaitu di DKI Jakarta pada tahun 2020 sebanyak 492.632 kasus (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020). Kota Bogor pada tahun 2019 dengan jumlah kasus gastritis 21.590 kasus (Dinas Kesehatan Kota Bogor, 2019). Kota Depok pada tahun 2019 mengalami peningkatan yang drastis terdapat 21.590 kasus atau 5,16% (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2019). Kota Tangerang pada tahun 2019 terdapat kasus gastritis dengan jumlah prevalensi 7.729 kasus dengan persentase 12,6% (Haniifah & aisyah, 2023). Sedangkan Kota Bekasi tahun 2020 didapatkan bahwa kasus kejadian gastritis sebanyak 3.464 kasus (Dinas Kesehatan Kota Bekasi, 2020) Remaja merupakan tahap peralihan dari masa anak-anak. Remaja akan mengalami tahap pertumbuhan tertentu yang bertujuan untuk mencapai kematangan sehingga dapat menentukan pertumbuhan di masa mendatang. Menurut World Health Organization (WHO), rentang usia remaja adalah 10–19 tahun, dan dibagi menjadi dua periode: remaja awal (usia 10–14) dan remaja akhir (usia 15–19). Gastritis yang sering terjadi pada remaja salah satunya karena tidak memperhatikan pola makan dengan baik akibat banyak nya kegiatan dan kesibukan mereka sehingga menyebabkan mereka mempunyai kebiasaan pola makan tidak teratur (Anggreni, 2022).



Efek dari pola makan yang tidak sehat tidak terjadi dalam waktu dekat. Bahkan gejala nya baru akan muncul setelah bertahun-tahun (Mustakim et al., 2021). Penyakit gastritis bila terus dibiarkan dapat merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga mengakibatkan kematian. Dampak dari gastritis bisa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), ulkus peptikum perforasi. (Anggreni, 2022).

Stress adalah suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal (stressor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi sosial dan keluhan fisik lainnya salah satunya menyebabkan nafsu makan berkurang sehingga menimbulkan gastritis. Apabila seseorang mengalami stress maka orang tersebut akan kehilangan nafsu makan, karena akan selalu memikirkan permasalahan yang ada di pikirannya. Seseorang akan terkena penyakit gastritis apabila mengalami stress dan pola makan yang tidak sehat, karena stress dapat membuat seseorang tidak mau makan (Jounal, 2021).

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan pada bulan Agustus 2024 kepada 10 anak Sekolah Menengah Kejuruan di SMK Kesehatan Logos yang berusia 16-17 tahun, di dapatkan hasil bahwa 8 dari 10 orang anak mengalami gastritis, dan 8 dari 10 orang memiliki pola makan yang kurang baik serta 8 dari 10 anak mengalami stress. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Pada Tahun 2024.

METODE

Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif berarti penelitian yang telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis pendekatan penelitian yang menganalisis variabel independen dan dependen pada waktu yang sama, hal ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dan stress terhadap gastritis pada remaja di SMK Kesehatan Logos pada tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMK Kesehatan Logos Kabupaten Bogor Tahun 2024. Menurut Ibu Nova Adriana selaku guru di SMK Kesehatan Logos jumlah Siswa/i yang berusia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos berjumlah 90 sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi. Penelitian ini dilakukan di SMK Kesehatan Logos. Jl. Pabuaran No.53, Rw. Panjang, Kecamatan Bojonggede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16921. Waktu penelitian September 2024 sampai Februari 2025 setelah mendapatkan izin dari pembimbing dan kepala sekolah SMK Kesehatan Logos.



HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2024

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	16 tahun	77	85,6
2.	17 tahun	13	14,4
Total		90	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Dari hasil tabel 4.1 usia terbanyak yaitu 16 tahun dengan jumlah 77 (85,6)

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2024

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	Pola makan baik	15	16,7
2.	Pola makan tidak baik	75	83,3
Total		90	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Dari hasil tabel 4.2 pola makan terbanyak yaitu pola makan tidak baik yaitu sebanyak 75 responden (83,3).

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Stres di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2024

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	Stress normal	12	13,3
2.	Stress sedang	23	25,6
3.	Stress berat	55	61,1
Total		90	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Dari hasil tabel 4.3 stress terbanyak yaitu stress berat yaitu sebanyak 55 responden (61,1).

Tabel 4.4



Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gastritis di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2024

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	Tidak terdapat gejala Gastritis	24	26,7
2.	Terdapat gejala gastritis	66	73,7
Total		90	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Dari hasil tabel 4.4 gastritis terbanyak yaitu terdapat gejala gastritis yaitu sebanyak 66 responden (73,7)

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024.

Tabel 4.5

Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024

Chi-Square			Gatritis		Total	P Value	Odds Ratio
			Tidak terdapat gejala gastritis	Terdapat gejala gastritis			
Pola Makan	Pola makan baik	Count	15	0	15	0,000	15,381
		% Of Total	16,7%	0,0%	16,7%		
	Pola makan tidak baik	Count	9	66	75		
		% Of Total	10,0%	73,3%	83.3%		
	Total	Count	24	66	90		
		% Of Total	26,7%	73,3%	100,0%		

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.5 didapatkan hasil penelitian Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos dengan *P Value* 0,000 ini berarti nilai *P* lebih kecil dari 0,05 maka terdapat Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos. Dengan nilai *odds ratio* 15,381 yang berarti siswa yang memiliki pola makan tidak baik berpeluang 15,3 atau 15 kali untuk mengalami gejala gastritis dibandingkan yang memiliki pola makan yang baik.



b. Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024

Tabel 4.6

Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024

Chi-Square			Gastritis		Total	P Value
			Tidak terdapat gejala gastritis	Terdapat gejala gastritis		
Stress	Stress normal	Count	10	2	12	0,000
		% Of Total	11,1%	2,2%	13,3%	
	Stress sedang	Count	2	21	23	
		% Of Total	2,2%	23,3%	25,6%	
	Stress berat	Count	12	43	55	
		% Of Total	13,3%	47,8%	61,1%	
	Total	Count	24	66	90	
		% Of Total	26,7%	73,3%	100,0%	

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.6 di dapatkan hasil penelitian Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos dengan *P Value* 0,000 ini berarti nilai *P* kurang dari 0,05 maka terdapat Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024.

Terdapat hubungan pola makan dengan Gastritis pada anak usia 16-17 tahun di SMK Kesehatan Logos seperti tabel 4.5 didapatkan hasil penelitian Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos dengan *P Value* 0,000 ini berarti nilai *P* lebih kecil dari 0,05 maka terdapat Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos, dengan nilai *odds ratio* 15,381 yang berarti siswa yang memiliki pola makan tidak baik berpeluang 15,3 atau 15 kali untuk mengalami gejala gastritis dibandingkan yang memiliki pola makan yang baik. Karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Pola makan merupakan suatu susunan dan jumlah makanan terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok pada waktu tertentu. Gastritis ini biasanya diawali dengan faktor pola makan yang tidak baik dan tidak teratur sehingga membuat perut menjadi sensitif ketika tingkat asam lambung meningkat (Putri et al., 2024). Tidak bisa dipungkiri pada zaman yang modern ini pola hidup manusia jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering



mengonsumsi *junk food*, makan tidak tepat pada waktunya, makan tanpa memperhatikan kebersihan lingkungan sekitarnya dan makan tidak dengan memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi risiko yang besar untuk terkena penyakit Gastritis (Pranata et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian (Anggreni, 2022). Didapatkan hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja hal ini disebabkan karena pola makan sangat mempengaruhi kejadian gastritis. Dalam hasil ini dapat disimpulkan 52 responden yang mempunyai pola makan tidak baik, hampir seluruh responden (96%) mengalami penyakit gastritis. Pola makan yang kurang baik pada remaja di SMAN 1 Paguyangan disebabkan karena pada usia yang masih muda, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti halnya melewati jam makan, sering mengonsumsi makan cepat saji (*fast food*), porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Daffa et al., 2023). Dalam hasil analisisnya terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian gastritis dengan nilai $p = 0,038$ ($p < 0,05$) serta terdapat hubungan antara stress dengan kejadian gastritis dengan nilai $p = 0,049$ ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan pola makan dan stress merupakan salah satu pemicu terjadinya gastritis di Desa Tembung.

Dan juga pola makan yang buruk lebih banyak terkena penyakit gastritis dengan 2,447 kali lebih berisiko di bandingkan orang yang dengan pola makan yang baik. Pola makan yang buruk seperti tidak sarapan, makan kurang dari 3 kali dalam sehari, sering mengonsumsi *junk food*, serta sering mengonsumsi makanan berminyak dan pedas. Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium. Kebiasaan makan tidak teratur ini akan membuat lambung sulit beradaptasi. Tidak makan dalam waktu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Peneliti berpendapat, Masa remaja adalah periode penting yang menentukan dasar kebiasaan makan seseorang untuk masa depan. Namun, banyak anak remaja yang mengalami kesulitan dalam memilih makanan yang bergizi dan seimbang, remaja masa kini lebih menyukai *junk food* seperti mie instan, pizza, burger, seblak, gorengan, bakso, dll. Selain enak, variannya yang cenderung lebih variatif, membuat remaja lebih tertarik untuk memakannya daripada berfokus pada nutrisi di dalamnya. Makanan seperti seblak, pizza, bakso tinggi lemak dan relatif tinggi garam, dan jika dimakan berlebihan, akan menjaga kontinum makan yang sehat. Makanan yang keras dan sulit dicerna dapat merusak lapisan lambung karena lambung bekerja terlalu keras untuk mengiritasinya. Hal yang dapat dilakukan adalah peningkatan pengetahuan terkait pola makan di SMK Kesehatan Logos dapat membuat peluang kerjasama dengan institusi pendidikan kesehatan atau petugas kesehatan untuk melaksanakan promosi kesehatan dengan metode yang sesuai untuk remaja.



2. Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024

Terdapat Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024, dapat di lihat dari tabel 4.6 di dapatkan hasil penelitian Hubungan Stress Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos dengan *P Value* 0,000 ini berarti nilai *P* kurang dari 0,05 maka terdapat Hubungan Dengan Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun di SMK Kesehatan Logos.

Karena itu, H_0 ditolak dan H_a diterima. Penelitian ini juga sejalan dengan (Della Amelia Permana Putri et al., 2022), stress dengan kejadian gastritis dengan *P Value* $=0,004 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat diartikan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis dengan nilai koefisien kontingen yaitu 0,460 yang dikategorikan sedang atau cukup. Dalam penelitian ini ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. stres dengan kejadian gastritis dengan *P Value* $= 0,004 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dapat diartikan bahwa ada hubungan antara stress dengan kejadian gastritis dengan nilai koefisien kontingen yaitu 0,460 yang dikategorikan sedang atau cukup. Dalam penelitian ini ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. Stress adalah suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stressor). Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stress mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya mengakibatkan nafsu makan berkurang sehingga menimbulkan gastritis. Stress menyebabkan penurunan semua kinerja organ tubuh yang dipengaruhi dan dikontrol oleh otak, ketika reseptor otak mengalami kondisi stress akan menyebabkan perubahan keseimbangan kondisi dalam tubuh sehingga berdampak terhadap perubahan pola makan yang menyebabkan gastritis (Uwa, Milwati and Sulasmini, 2019).

Peneliti berpendapat stress merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari tidak dapat dihindari, terutama bagi remaja. Pada usia 16-17 tahun, anak-anak menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan akademis, masalah sosial, dan perubahan fisik yang cepat. Setiap orang seringkali mengalami stress dalam kehidupan sehari-hari dan orang tersebut tidak dapat menghindarinya. Apabila stress tidak dapat dikelola dengan baik, maka akan meningkatkan kadar asam lambung. stress emosional yang tinggi, yang sering kali dikaitkan dengan perubahan hormon selama remaja, dapat mempengaruhi pola makan dan meningkatkan risiko gastritis. Stress dapat menyebabkan gangguan pola makan, seperti makan berlebihan atau mengabaikan makan, yang keduanya dapat memicu gejala gastritis. Hal yang dapat dilakukan adalah peningkatan pengetahuan terkait stress di SMK Kesehatan Logos dapat membuat peluang kerjasama dengan institusi pendidikan kesehatan atau petugas kesehatan untuk melaksanakan promosi kesehatan dengan metode yang sesuai untuk remaja.



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMK Kesehatan Logos Tahun 2024 dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Remaja Usia 16-17 Tahun Di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024” dapat disimpulkan :

1. Diketahui pola makan tidak baik pada siswa/i SMK Kesehatan Logos dengan kejadian gastritis sebanyak 66 orang (73,3%)
2. Diketahui bahwa tingkat stress berat pada siswa/i SMK Kesehatan Logos dengan kejadian gastritis sebanyak 43 orang (47,8%)
3. Adanya Hubungan Pola makan dan stress dengan kejadian gastritis pada anak usia 16-17 tahun di SMK Kesehatan Logos Tahun 2024

Kesimpulan bahwa perlu peningkatan mengenai pola makan dan manajemen stress pada anak usia 16-17 tahun di SMK Kesehatan Logos agar dapat mengurangi angka kejadian gastritis.

Saran

1. Pihak Sekolah

Sekolah perlu lebih aktif dalam mengadakan promosi kesehatan dalam upaya memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa/i tentang pentingnya menjaga pola makan serta mereduksi stress dengan bekerja sama dengan institut pemerintah baik dinas kesehatan maupun puskesmas.

2. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan responden mencari informasi lebih lanjut mengenai hubungan pola makan dan stress dengan kejadian gastritis melalui buku, internet, poster, leaflet dan media lainnya.

3. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperluas bahan bacaan di perpustakaan lingkungan dan dapat dijadikan sebagai bahan ajar bagi mahasiswa keperawatan UIMA atau mahasiswa prodi lainnya mengenai pentingnya pola makan dan manajemen stress.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber dan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan menggali variabel lain terkait pola makan dan stress dengan kejadian gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.



- Anggreni, V. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Cahyaningsih, R. B. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Usia Dewasa Di Puskesmas X Kota Bekasi. In *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi*, 1–60. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Cemara Rt . 09 / 05 Kelurahan Glodok Pendahuluan Metode dan Strategi. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 136–142. <https://doi.org/10.57101/dimasjurnal> Ghonimah, D. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada penderita
- 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>
- Dan Perempuan: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 168–174. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4488>
- Della Amelia Permana Putri, Hendri Hadiyanto, & Kartika Tarwati. (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/SIKONTAN>
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>
- Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution,
- Fitri, D. R., Khumairah, W., Auliyati, T., Khotimah, H., & Kunci, K. (2024). Identifikasi , Penanaman dan Digitalisasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Pada Gang Hijau Cemara Rt . 09 / 05 Kelurahan Glodok Pendahuluan Metode dan Strategi. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 136–142. <https://doi.org/10.57101/dimasjurnal>
- Ghonimah, D. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan pola makan pada penderita gastritis santriwati di pondok pesantren kota lasem.
- H.Buulolo, E. S. P. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan Tahun 2022. *Repository.Stikessantaelisabethmedan*, 1(1), 9–72. https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2023/06/032018037_Skripsi_ELYS-SRI-PUTRI-H.-BUULOLO.pdf
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>



- Herlina, L., Sutarna, A., Kristanti, I., & Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, S. (2023). Pola Makan Dan Gastritis Pada Remaja Santriwati Di Madrasah Al-Huffadz Ii. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 378–368.
- Herliyanti, H., Harun, L., & Suwandewi, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal of Nursing Invention*, 4(2), 126–133. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.447>
- Jounal, M. (2021). Medical Journal of Al-Qodiri Sba Author Yuly Abdi Zainurridha Medical Journal of Al-Qodiri. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 6(1), 44–50. http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/69
- Jounal, M. (2021). Medical Journal of Al-Qodiri Sba Author Yuly Abdi Zainurridha Medical Journal of Al-Qodiri. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 6(1), 44–50. http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/69
- Journal of Nursing Update*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.33085/jnu.v2i1.4820> Artini, B., Prasetyo, W., & Lestari, M. P. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stress
- Keperawatan, J., & Kebidanan, D. (2021). Medical Journal of Al-Qodiri Sba Author Yuly Abdi Zainurridha Medical Journal of Al-Qodiri.
- Keperawatan, J., Kebidanan, D., Ilmu, F., Universitas, K., Surabaya, M., Ketintang, J., Vii/, M., Tel, S. », Hubungan, P., Dengan, M., Gastritisdari, P., Antartika, S., Fauziah, S., Hernanto, F., Hernanto, F. F., & Kesehatan, F. I. (1929). Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis dari SMK Antartika 2 Sidoarjo. 0231, 148–155.
- Lestari, N. P., Hanafi, M., Sunarko, & Isworo, A. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada An. N dengan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Candimulyo kabupaten Magelang. *DIII Keperawatan*, 31–41. http://123.231.148.147:8908/index.php?p=show_detail&id=28804&keywords=&inXML=true
- Mohammad Mulyadi (. *Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71–80.
- Mulyadi, M. (2012). *RISET DESAIN DALAM METODOLOGI PENELITIAN*
- Mustakim, Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2021). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 1–4.
- Nalendra, B. A., Daffa, R., & Alfaaris, A. (2023). Pengaruh Musik Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja. *Clef: Jurnal Musik Dan Pendidikan Musik*, 4(2), 135–146.
- Notoatmodjo, soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). PT. Rineka Cipta.
- Nurhuda, M. g. (2019). *Gambaran asuhan keperawatan pada pasien dengan gastritis*.
- Pratama, P. H., Ghifary, H., Khairani, D. S., Syabil, S., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 168–174. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4488>
- Rukmana, L. N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, Hal 1-86.
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jiki*, 13(2), 53–62. Sepdianto, T. C., Abiddin, A.



- H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah*
- Shofah, W., & Widiawati, W. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 12-15 Tahun di MTs. Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik Widatus. *Journal of Public Health Science Research*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30587/jphsr.v1i1.1178>
- SMA Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan Tahun 2022. *Repository.Stikessantaelisabethmedan*, 1(1), 9–72. https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wp-content/uploads/2023/06/032018037_Skripsi_ELYS-SRI-PUTRI-H.-BUULOLO.pdf
- Suryadin, K. A. M. J. U. A., Akj rdiawan;, H. Z. F. T. M. K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In N. Saputra (Ed.), *PT Rajagrafindo Persada* (1st ed., Vol. 3, Issue 2). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI.
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Cahya Ningrum, W. A. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Cahya Ningrum, W. A. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
- Suyami, Purnomo, R. T., & Sutantri, R. (2019). Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat *JURNAL ILMU KESEHATAN MASYARAKAT*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(01), 93–112.
- terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2634>
- Trisnayanti, N. I. N. (2019). Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan gejala gastritis pada remaja di sma PGRI 4 Denpasar. *Skripsi*, 1–91.
- Umbu, A., K, M. A., & Qodir, A. (2020). PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP. 1, 69–72.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola