Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6(1) 2026, Page: 20750-20759

Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Cimahi

Triyani P[1], Tohri T[2], Puspa MW[3] , Istinah[4]
1 Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Jawa Barat, Indonesia
2 Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Jawa Barat, Indonesia
3 Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Jawa Barat, Indonesia
4 Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Jawa Barat, Indonesia
Email: pratiwytriyani@gmail.com, mawarpwmawar@gmail.com, tonika@rajawali.ac.id, istianah.phd@gmail.com

Published: April, 2026

ABSTRACT

Latar Belakang: Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang masih banyak dialami oleh remaja, terutama akibat pola makan yang tidak teratur dan tingkat stres yang tinggi. Remaja usia sekolah menengah atas rentan mengalami perubahan pola hidup, tekanan akademik, serta kebiasaan makan yang kurang sehat, sehingga berpotensi meningkatkan kejadian gastritis.
Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi.
Metode Penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola makan, stres, dan gastritis, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.
Hasil Penelitian Penelitian menunjukkan bahwa dari 80 responden, sebanyak 50% memiliki pola makan kurang dan sebagian besar berada pada tingkat stres sedang. Kejadian gastritis terdiri dari 47,5% mengalami gastritis dan 52,5% dan tidak mengalami gastritis. Uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis ($p < 0,000$) serta hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis ($p < 0,000$).
Kata Kunci: pola makan, tingkat stres, gastritis, remaja

ABSTRACT

Background: Gastritis is one of the digestive disorders that is still commonly experienced by adolescents, mainly due to irregular eating patterns and high stress levels. High school-aged adolescents are prone to lifestyle changes, academic pressure, and unhealthy eating habits, which can potentially increase the incidence of gastritis.
Research Objective: This study aims to determine the relationship between eating patterns and stress levels with the incidence of gastritis among 12th grade students at State Senior High School 1 Cimahi.
Research Method: This is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample consisted of 12th grade students at State Senior High School 1 Cimahi. Data were collected using questionnaires on eating patterns, stress, and gastritis, then analyzed using the Chi-Square test.
Research Findings: The study found that of the 80 respondents, 50% had poor eating habits and most were at a moderate stress level. Gastritis incidence consisted of 47.5% experiencing gastritis and 52.5% not experiencing gastritis. The Chi-Square test showed that there was a significant relationship between eating patterns and gastritis incidence ($p < 0.000$) as well as a significant relationship between stress levels and gastritis incidence ($p < 0.000$).
Keywords: eating patterns, stress levels, gastritis, adolescents

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara simultan dan progresif. Periode ini sering disebut sebagai masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan terjadinya pubertas, pencarian identitas diri, serta peningkatan kebutuhan akan pengakuan sosial (Hurlock, 2018; Santrock, 2017). Perubahan tersebut berimplikasi pada pola perilaku sehari-hari remaja, termasuk dalam hal kebiasaan makan dan pengelolaan stres. Remaja cenderung mengadopsi gaya hidup yang

kurang sehat, seperti melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, serta pola istirahat yang tidak teratur. Selain itu, tuntutan akademik, tekanan sosial, dan ekspektasi lingkungan turut meningkatkan beban psikologis yang dialami remaja. Kondisi ini berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan, khususnya pada sistem pencernaan, salah satunya gastritis.

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Secara patofisiologis, gangguan ini terjadi akibat ketidakseimbangan antara faktor agresif (seperti asam lambung dan pepsin) dengan faktor protektif mukosa lambung. Pada remaja, faktor risiko yang dominan berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur serta stres psikologis yang tidak terkelola dengan baik. Pola makan didefinisikan sebagai susunan dan kebiasaan konsumsi makanan yang meliputi jenis, jumlah, serta frekuensi makan dalam periode tertentu guna memenuhi kebutuhan gizi individu (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pola makan yang tidak seimbang, seperti kebiasaan menunda makan, konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, maupun minuman berkafein secara berlebihan, dapat memicu peningkatan sekresi asam lambung dan iritasi pada dinding lambung (Sediaoetama, 2015). Jika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, maka risiko terjadinya gastritis akan semakin meningkat.

Selain faktor pola makan, stres juga merupakan determinan penting dalam terjadinya gangguan lambung. Stres merupakan respons biologis dan psikologis tubuh terhadap tekanan lingkungan yang dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis dan kesehatan individu (Yaribeygi et al., 2017; Mariotti, 2015). Aktivasi stres yang berkepanjangan akan merangsang sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Respons neuroendokrin tersebut dapat meningkatkan produksi asam lambung serta menurunkan daya tahan mukosa lambung, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya inflamasi pada dinding lambung (Guyton & Hall, 2016). Dengan demikian, interaksi antara faktor perilaku (pola makan) dan faktor psikologis (stres) menjadi aspek yang penting untuk dikaji dalam konteks kesehatan remaja.

Beberapa penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan tidak teratur dan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada kelompok usia remaja (Sartika et al., 2020; Yunita & Harahap, 2020). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa gastritis pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga berkaitan erat dengan gaya hidup dan kondisi psikososial. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara spesifik menganalisis hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Negeri 1 Cimahi, guna memperoleh gambaran empiris yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu suatu rancangan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan variabel dependen pada satu waktu pengukuran tanpa adanya tindak lanjut (follow up) terhadap responden (Notoatmodjo, 2018). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis secara simultan pada populasi remaja. Desain cross sectional dinilai efektif dalam menggambarkan distribusi variabel serta menguji hubungan antarvariabel dalam waktu relatif singkat dan biaya yang lebih efisien.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi yang berjumlah 398 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) 10%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, yaitu setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi responden (Nursalam, 2016). Teknik ini digunakan untuk meminimalkan bias seleksi serta meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi penelitian.
Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas tiga bagian. Pertama, Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengukur pola makan responden. Instrumen ini menilai frekuensi konsumsi jenis makanan tertentu dalam periode waktu tertentu, sehingga dapat menggambarkan kecenderungan pola makan baik atau kurang (Siagian, 2010). Kedua, *Perceived Stress Scale* digunakan untuk mengukur tingkat stres responden. Instrumen ini menilai persepsi individu terhadap tekanan atau stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari melalui sejumlah pernyataan yang dinilai menggunakan skala Likert (Schneider et al., 2020). Ketiga, lembar observasi digunakan

untuk mengidentifikasi kejadian gastritis berdasarkan tanda dan gejala klinis yang dilaporkan responden, seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, kembung, dan rasa perih pada lambung.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur variabel secara tepat dan konsisten. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah dengan tetap memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk persetujuan responden (informed consent), kerahasiaan data, serta anonimitas partisipan. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik pola makan, tingkat stres, maupun kejadian gastritis. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pola makan dan tingkat stres) dengan variabel dependen (kejadian gastritis) menggunakan uji Chi-Square pada tingkat signifikansi 0,05 (Notoatmodjo, 2018). Apabila nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti.

HASIL PEMBAHASAN

Gambaran pola makan pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Pola Makan	N	%
Kurang	40	50,0
Cukup	0	0,0
Baik	40	50,0
Total	80	100,0

Berdasarkan table diatas terlihat bahwa 40 siswa (50%) memiliki pola makan baik dan pola makan kurang sebanyak 40 siswa (50%), sementara kategori pola makan cukup tidak ditemukan atau bernilai 0 (0%).

Gambaran stres pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Kategori Stres	N	%
Ringan	37	46,3
Sedang	32	40,0
Berat	11	13,8
Total	80	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa responden yang di kategorikan mengalami stress ringan yaitu 37 (46,3%), sedang 32 (40,0%) dan berat hanya 11 (13,8%) orang.

Gambaran kejadian gastritis pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Kejadian Gastritis	N	%
Tidak	38	47,5
Ya	42	52,5
Total	80	100,0

Tabel diatas menunjukan bahwa dari 80 responden yang diteliti, sebanyak 42 responden (52,5%) mengalami gastritis, sedangkan 38 responden (47,5%) tidak mengalami gastritis.

Gambaran pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Pola Makan	Gastritis		Total	*p-value*
	Tidak	Ya		
	N	n	N	<0,000
Kurang	3	37	40	
Cukup	0	0	0	
Baik	35	5	40	
Total	38	42	80	

Berdasarkan Tabel diatas, pada kategori pola makan kurang, sebagian besar responden mengalami gastritis, yaitu 37 dari 40 siswa, sedangkan hanya 3 siswa yang tidak mengalami gastritis. Sebaliknya, pada kategori pola makan baik, mayoritas responden tidak mengalami gastritis, yaitu 35 dari 40 siswa, sementara 5 siswa mengalami gastritis. Distribusi ini menunjukkan adanya perbedaan proporsi kejadian gastritis berdasarkan kategori pola makan responden. **Gambaran stres dengan kejadian gastritis pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi**

Tingkat Stres	Gastritis		Total	*p-value*
	Tidak	Ya		
	N	N	N	<0,000
Ringan	17	20	37	
Sedang	10	22	32	
Berat	11	0	11	
Total	38	42	80	

Berdasarkan Tabel diatas diperoleh hasil bahwa pada kategori stres ringan (37 siswa), sebagian responden mengalami gastritis, sedangkan sebagian lainnya tidak mengalami gastritis. Pada kategori stres sedang (32 siswa), mayoritas responden mengalami gastritis dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis. Sementara itu, pada kategori stres berat (11 siswa), seluruh responden mengalami gastritis dan tidak terdapat responden yang tidak mengalami gastritis. Distribusi ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan proporsi kejadian gastritis seiring dengan meningkatnya tingkat stres.

Pembahasan

Gambaran Pola Makan Pada Remaja Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi pola makan responden terbagi menjadi dua kategori, yaitu pola makan kurang dan pola makan lebih, masing-masing sebesar 50%, sedangkan kategori pola makan cukup tidak ditemukan. Pola makan yang tergolong baik dicirikan oleh keteraturan waktu makan, seperti tidak melewatkan sarapan, makan tiga kali sehari dengan porsi yang seimbang, mengonsumsi makanan yang beragam serta bergizi, dan membatasi asupan makanan pedas, tinggi lemak, serta minuman berkafein.

Sebaliknya, pola makan yang kurang umumnya ditandai dengan kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan jadwal makan, konsumsi makanan cepat saji atau jajanan tinggi lemak dan gula, pemilihan menu yang tidak seimbang, serta kurangnya perhatian terhadap kecukupan gizi harian.

Menurut Almatsier (2010), pola makan menggambarkan susunan jenis makanan, jumlah, serta frekuensi konsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan konsumsi makanan yang bersifat iritatif, seperti pedas, asam, tinggi lemak, maupun berkafein, dapat merangsang peningkatan sekresi asam lambung yang berpotensi mengiritasi lapisan mukosa lambung. Kondisi tersebut dapat mengganggu fungsi sistem pencernaan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya gastritis. Selain itu, ketidakteraturan waktu makan, seperti jarang sarapan atau makan dalam jumlah besar sekaligus,

juga dapat memengaruhi keseimbangan kerja lambung (Gibney et al., 2009).

Hasil temuan pada penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Khomsan (2004) yang menyatakan bahwa pola makan yang buruk tidak hanya memengaruhi status gizi, tetapi juga berdampak pada kesehatan organ pencernaan. Ketidakseimbangan jenis makanan dan frekuensi makan dapat menyebabkan lambung bekerja lebih berat, sehingga memicu iritasi pada lapisan mukosa. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan rendah serat dapat memperlambat proses pencernaan dan meningkatkan paparan asam lambung terhadap dinding lambung.

Buku teks fisiologi yang ditulis oleh Guyton & Hall (2016) juga menjelaskan bahwa proses sekresi asam lambung sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan pola makan. Ketidakteraturan makan dapat memicu aktivitas berlebihan pada sekresi asam lambung, terutama ketika lambung dalam keadaan kosong, sehingga risiko terjadinya peradangan mukosa lambung meningkat. Pola makan yang tidak seimbang, baik dari sisi kualitas maupun kuantitas, dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara kebutuhan tubuh dan asupan yang diterima, sehingga memicu berbagai gangguan kesehatan termasuk gastritis.

Dengan demikian, gambaran pola makan responden pada penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan terhadap pola makan yang kurang baik, baik dalam hal frekuensi makan maupun pemilihan jenis makanan. Kebiasaan makan yang tidak teratur serta pemilihan makanan yang kurang sesuai dengan prinsip gizi seimbang berpotensi meningkatkan risiko gangguan pencernaan, khususnya gastritis. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat sebagai upaya preventif untuk menjaga kesehatan saluran cerna.

Gambaran Stres Pada Remaja Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 32 responden (40,0%), diikuti stres ringan 37 responden (46,3%), dan stres berat sebesar 11 responden (13,8%). Stres ringan umumnya dipicu oleh tekanan yang masih dapat diatasi, seperti tugas sekolah yang tidak terlalu berat, perubahan emosional remaja, atau kebiasaan harian yang kurang teratur tetapi belum menimbulkan gangguan bermakna. Stres sedang muncul ketika beban akademik semakin tinggi, seperti persiapan ujian dan tuntutan prestasi, ditambah tekanan sosial dari teman sebaya, harapan orang tua, serta ketidakstabilan emosi yang membuat siswa lebih mudah merasa cemas atau tegang. Sementara itu, stres berat dialami oleh sebagian kecil siswa dan biasanya dipicu oleh tekanan berkepanjangan atau masalah pribadi yang lebih kompleks, seperti konflik keluarga, kecemasan tinggi yang tidak terselesaikan, kebiasaan hidup tidak sehat, serta kurangnya dukungan sosial, sehingga siswa mengalami beban psikologis yang lebih dominan dan sulit dikendalikan.

Menurut Santrock (2019), stres merupakan respons biologis, psikologis, dan sosial yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan dirinya untuk beradaptasi. Ketika seseorang mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat, tubuh mengaktifkan sistem saraf simpatis dan memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini berperan meningkatkan kewaspadaan, tetapi jika berlangsung lama dapat menimbulkan gangguan fisiologis, termasuk pada saluran pencernaan.

Dalam konteks kesehatan pencernaan, Guyton & Hall (2016) menjelaskan bahwa stres dapat meningkatkan aktivitas saraf vagus, yang berperan dalam merangsang sekresi asam lambung melalui stimulasi sel parietal. Ketika seseorang mengalami stres secara berulang atau berkepanjangan, produksi asam lambung dapat meningkat secara signifikan sehingga menyebabkan iritasi pada mukosa lambung. Kondisi ini dapat memperburuk gejala gastritis atau memicu terjadinya peradangan pada lapisan lambung. Hal ini menjelaskan mengapa pada penelitian ini terdapat kecenderungan bahwa responden dengan stres sedang dan berat memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan pencernaan, khususnya gastritis.

Selain itu, Robbins & Cotran (2014) menyatakan bahwa stres emosional yang tidak terkelola

dapat menghambat proses regenerasi sel mukosa lambung dan menurunkan kemampuan pertahanan dinding lambung terhadap paparan asam. Mekanisme tersebut meningkatkan kerentanan mukosa terhadap peradangan. Stres yang berkelanjutan juga dapat memengaruhi perilaku makan, seperti menurunnya nafsu makan, kebiasaan makan tidak teratur, atau konsumsi makanan yang tidak sehat, sehingga memperbesar potensi terjadinya gangguan pencernaan.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori kesehatan mental yang dijelaskan oleh Stuart (2016), bahwa stres tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada fungsi tubuh secara keseluruhan. Individu yang mengalami stres sedang hingga berat cenderung menunjukkan perubahan pada kebiasaan sehari-hari, termasuk pola tidur, pola makan, dan aktivitas fisik, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Dengan demikian, tingkat stres yang cukup tinggi pada responden menjadi salah satu faktor yang berpotensi memperburuk kondisi gastritis.

Secara keseluruhan, gambaran tingkat stres responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kondisi fisik terutama saluran pencernaan. Upaya pengelolaan stres melalui relaksasi, manajemen waktu, aktivitas fisik, dan dukungan sosial menjadi penting untuk mencegah dampak negatif stres terhadap kesehatan.

Gambaran Kejadian Gastritis Pada Remaja Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gastritis, yaitu sebanyak 42 responden (52,5%), sedangkan sisanya tidak mengalami gastritis sebanyak 38 responden (47,5%). Tingginya angka kejadian gastritis pada masyarakat bukanlah hal baru, mengingat gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang prevalensinya cukup tinggi di berbagai negara, termasuk Indonesia. Gastritis dapat terjadi akibat proses inflamasi pada mukosa lambung yang dipicu oleh berbagai faktor risiko seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas atau asam, stres, infeksi Helicobacter pylori, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid, serta gaya hidup tidak sehat (Smeltzer & Bare, 2013).

Tingginya angka gastritis yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan laporan Kemenkes RI (2018) yang menyebutkan bahwa gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup banyak diderita masyarakat Indonesia, dengan prevalensi mencapai lebih dari 40% pada kelompok usia produktif. Hal ini menunjukkan bahwa gastritis bukan hanya dialami oleh kelompok usia lanjut, tetapi juga dapat terjadi pada kelompok usia remaja hingga dewasa muda akibat kebiasaan makan yang tidak teratur, sering menunda makan, atau konsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh pendapat Dewi & Yuliana (2017), yang menjelaskan bahwa faktor- faktor seperti pola makan yang buruk, kebiasaan tidak sarapan, konsumsi kopi dan minuman berkafein secara berlebihan, serta stres emosional memiliki kontribusi besar dalam terjadinya gastritis. Pada penelitian ini, proporsi gastritis kronis yang lebih tinggi dapat berkaitan dengan adanya paparan jangka panjang terhadap faktor pencetus, baik berupa pola makan maupun stres. Gastritis kronis umumnya terjadi akibat inflamasi mukosa lambung yang berlangsung lama dan berulang sehingga menyebabkan perubahan struktur mukosa lambung (Murray et al., 2016).

Selain itu, teori yang dikemukakan oleh Price & Wilson (2014) menyebutkan bahwa gastritis dapat berkembang dari fase akut ke fase kronis apabila faktor pemicunya tidak terkontrol dalam jangka panjang. Pola makan yang tidak baik serta tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung, memicu iritasi mukosa, dan pada akhirnya menyebabkan peradangan kronis. Temuan ini selaras dengan penelitian Sari (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan tidak teratur dengan kejadian gastritis, terutama pada individu yang memiliki kebiasaan melewatkan jam makan.

Yunita & Harahap (2020) menegaskan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang mampu memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, sehingga meningkatkan sekresi asam lambung dan menurunkan pertahanan mukosa. Hal ini menyebabkan individu dengan tingkat stres ringan hingga

berat lebih rentan mengalami kekambuhan gastritis. Temuan tersebut konsisten dengan data penelitian ini, dimana responden dengan stres sedang dan berat memiliki proporsi gastritis lebih tinggi dibandingkan responden dengan stres ringan.

Secara keseluruhan, tingginya angka kejadian gastritis pada penelitian ini menunjukkan bahwa gastritis merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada kelompok usia yang memiliki pola makan kurang teratur serta paparan stres yang tinggi. Kebiasaan makan yang kurang baik, keterpaparan stres, serta gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi faktor pemicu utama terjadinya gastritis. Oleh karena itu, pembiasaan pola makan sehat, pengelolaan stres yang baik, serta gaya hidup sehat merupakan langkah penting dalam mencegah dan mengurangi angka kejadian gastritis di masyarakat.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Hasil penelitian pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang menandakan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dan kejadian gastritis. Data menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang cenderung mengalami gastritis kronis, sedangkan responden dengan pola makan yang lebih baik lebih banyak mengalami gastritis akut. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur dalam jangka waktu panjang dapat memperburuk kondisi lambung. Ketika lambung dibiarkan kosong dalam waktu lama, produksi asam lambung tetap berlangsung sehingga berpotensi menyebabkan iritasi pada mukosa lambung. Jika kondisi tersebut terjadi secara terus-menerus, peradangan dapat berkembang menjadi gastritis kronis.

Secara teori, pola makan yang tidak teratur seperti sering melewatkan waktu makan, jarang sarapan, makan dalam porsi besar sekaligus, serta kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, asam, berlemak, dan minuman berkafein dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan memperlambat proses penyembuhan mukosa lambung. Menurut Almatsier (2010) dan Gibney et al. (2009), ketidakseimbangan frekuensi dan jenis makanan dapat menyebabkan lambung bekerja lebih berat dan meningkatkan risiko gangguan pada sistem pencernaan. Selain itu, Khomsan (2004) juga menyatakan bahwa pola makan yang tidak baik dapat memicu iritasi pada dinding lambung karena paparan asam lambung yang terjadi secara terus-menerus.

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh Zuhair (2023) di Desa Tembung, Kecamatan Percut Sei Tuan, yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis (p = 0,038). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kebiasaan tidak sarapan, frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari, konsumsi makanan pedas dan tinggi lemak, serta tingginya asupan makanan cepat saji menjadi faktor utama yang dapat merangsang peningkatan sekresi asam lambung dan memicu peradangan pada mukosa lambung.

Selain itu, penelitian Wahyuni dan Suwahyu (2024) di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang baik memiliki risiko 54 kali lebih besar mengalami gastritis kronis dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan baik. Hasil ini semakin menegaskan bahwa pola makan merupakan determinan penting dalam terjadinya gastritis, khususnya apabila kebiasaan makan yang tidak teratur berlangsung dalam jangka waktu lama.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa pola makan memiliki kontribusi signifikan terhadap kejadian gastritis pada remaja. Penerapan pola makan yang teratur, dengan frekuensi yang memadai, pemilihan makanan bergizi seimbang, serta pembatasan konsumsi makanan yang bersifat iritatif terhadap lambung, berpotensi menurunkan risiko gastritis. Sebaliknya, kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak seimbang dapat meningkatkan paparan asam lambung terhadap mukosa, sehingga memicu inflamasi dan memperburuk kondisi gastritis.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2023) pada mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang yang menunjukkan

bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis (p > 0,05) erbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh jumlah sampel yang relatif kecil yaitu 30 responden sehingga kekuatan uji statistik menjadi rendah dan kurang mampu menggambarkan hubungan antar variabel secara optimal. Selain itu, pengumpulan data yang dilakukan secara online melalui kuesioner memungkinkan terjadinya bias informasi karena responden mengisi secara mandiri tanpa pengawasan langsung. Faktor lain seperti *infeksi Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi non steroid (OAINS), pola tidur, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok yang tidak dikaji dalam penelitian tersebut juga dapat memengaruhi kejadian gastritis, sehingga hubungan antara pola makan, stres, dan gastritis tidak terlihat secara signifikan.

Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai p-value < 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis. Responden dengan stres ringan lebih banyak mengalami gastritis akut, sedangkan kelompok dengan stres sedang dan berat dominan mengalami gastritis kronis

Hal ini menunjukkan bahwa intensitas stres yang lebih tinggi dapat memperbesar risiko gangguan lambung yang bersifat menahun. Secara fisiologis, stres berkepanjangan dapat merangsang sistem saraf otonom dan meningkatkan produksi asam lambung. Apabila kondisi tersebut terjadi terus-menerus, mukosa lambung menjadi lebih rentan terhadap iritasi dan peradangan kronis.

Secara fisiologis, stres akan mengaktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon kortisol serta katekolamin yang berpengaruh terhadap peningkatan sekresi asam lambung dan penurunan aliran darah pada mukosa lambung. Menurut Guyton & Hall (2016), peningkatan asam lambung yang berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi dengan mekanisme pertahanan mukosa yang baik dapat menyebabkan kerusakan dinding lambung. Selain itu, Sherwood (2016) menjelaskan bahwa stres juga dapat menurunkan produksi mukus pelindung lambung sehingga mukosa lebih mudah mengalami inflamasi dan menimbulkan keluhan nyeri epigastrium, mual, dan rasa perih.

Penelitian Wahyuni dan Suwahyu (2024) di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang turut mendukung hasil penelitian ini. Dalam studi tersebut ditemukan hubungan signifikan antara stres dan gastritis (p = 0,00), di mana individu dengan stres berat memiliki peluang 24 kali lebih tinggi mengalami gastritis dibandingkan mereka yang mengalami stres ringan. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres merupakan faktor risiko penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan gastritis.

Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres yang tidak terkontrol dalam jangka panjang akan memperburuk kondisi lambung dan mempercepat terjadinya gastritis kronis.

Namun, penelitian yang dilakukan oleh Kintan Aulia Amanda (2022) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan signifikan dengan kejadian gastritis (p
= 0,003), meskipun pada penelitian tersebut pola makan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan ini semakin memperkuat bahwa faktor psikologis terutama stres memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan sekresi asam lambung dan gangguan pada sistem pencernaan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan faktor yang berperan penting terhadap terjadinya gastritis pada remaja. Stres ringan cenderung menyebabkan gastritis akut karena peningkatan asam lambung bersifat sementara, sedangkan stres sedang dan berat yang berlangsung lama dapat menyebabkan kerusakan mukosa lambung secara berulang sehingga berkembang menjadi gastritis kronis. Oleh karena itu, kemampuan remaja dalam mengelola stres sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya gastritis dan menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Temuan penelitian ini berbeda dengan hasil studi yang dilakukan oleh Pitaloka et al. (2024)

pada perawat di RSUD Labuang Baji Makassar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dan gejala gastritis (p = 0,522), meskipun pola makan terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis. Tidak ditemukannya hubungan antara stres dan gastritis dalam penelitian tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden yang merupakan kelompok usia dewasa. Responden dengan pengalaman kerja yang lebih matang serta kemampuan koping stres yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan respons fisiologis terhadap stres, sehingga dampaknya terhadap kondisi lambung dapat diminimalkan.

Selain itu, perawat sudah terbiasa menghadapi tekanan kerja sehingga terjadi proses adaptasi terhadap stres yang dialami. Perbedaan indikator yang digunakan, dimana penelitian tersebut menilai gejala gastritis secara umum sedangkan penelitian ini mengkategorikan gastritis akut dan kronis, juga dapat memengaruhi hasil analisis sehingga hubungan antara stres dan kejadian gastritis pada remaja dalam penelitian ini terlihat lebih signifikan.

Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada remaja siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cimahi. Berdasarkan analisis pola makan, siswa terbagi ke dalam dua kategori yaitu pola makan baik dan pola makan kurang, masing-masing sebanyak 40 siswa, dan tidak terdapat siswa dengan pola makan cukup. Pada kelompok pola makan kurang, hampir seluruh responden mengalami gastritis, sedangkan hanya sebagian kecil yang mengalami gastritis akut. Sebaliknya, pada kelompok pola makan baik, sebagian besar responden mengalami gastritis akut dan hanya sedikit yang tidak mengalami gastritis. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p-value* < 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan kejadian gastritis. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2020) di Tiongkok dan Kumar & Singh (2019) di India yang menyatakan bahwa kebiasaan makan tidak teratur, sering melewatkan waktu makan, serta konsumsi makanan pedas dan makanan cepat saji berhubungan dengan meningkatnya kejadian gastritis pada remaja dan mahasiswa. Produksi asam lambung yang terjadi secara terus-menerus akibat pola makan yang buruk dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung dan berkembang menjadi gastritis kronis.

Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis juga menunjukkan pola yang signifikan. Pada kategori stres ringan, sebagian besar siswa tidak mengalami gastritis sebanyak 33 siswa, sedangkan hanya 1 siswa yang mengalami gastritis. Berbeda dengan itu, pada kategori stres sedang dan berat, sebagian besar siswa mengalami gastritis, masing- masing 35 siswa pada stres sedang dan 6 siswa pada stres berat. Hasil uji *Chi-square* kembali menunjukkan *p-value*
< 0,000, menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Park et al. (2018) di Korea Selatan dan Aydin & Akbulut (2021) di Turki yang menyatakan bahwa stres akademik yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya keluhan nyeri epigastrium, mual, dan gangguan lambung pada remaja. Secara fisiologis stres akan meningkatkan hormon kortisol dan merangsang aktivitas saraf otonom yang menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung. Jika kondisi ini berlangsung lama maka dapat menyebabkan kerusakan mukosa lambung dan meningkatkan risiko gastritis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang baik dan tingkat stres yang sedang hingga berat merupakan dua faktor penting yang berperan dalam meningkatkan risiko gastritis, terutama gastritis kronis. Hal ini juga didukung oleh penelitian Smith et al. (2017) yang menyebutkan bahwa individu dengan pola makan teratur dan kemampuan manajemen stres yang baik memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan lambung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa setengah dari responden memiliki pola makan dalam kategori kurang, yang ditandai dengan ketidakteraturan waktu makan serta kecenderungan mengonsumsi makanan yang berisiko terhadap kesehatan

lambung. Mayoritas responden juga mengalami stres dalam kategori ringan, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dialami dalam aktivitas sehari-hari, khususnya terkait tuntutan akademik dan sosial. Selain itu, sebagian besar responden teridentifikasi mengalami gastritis kronis, yang mengindikasikan adanya paparan faktor risiko yang berlangsung secara berulang atau dalam jangka waktu relatif lama. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis, dengan nilai signifikansi p=0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gastritis pada remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pihak sekolah meningkatkan program edukasi kesehatan yang berfokus pada penerapan pola makan sehat dan seimbang serta pengelolaan stres yang efektif. Upaya ini dapat dilakukan melalui penyuluhan kesehatan, program konseling, maupun integrasi materi kesehatan dalam kegiatan pembelajaran. Langkah promotif dan preventif tersebut diharapkan mampu menurunkan angka kejadian gastritis serta meningkatkan derajat kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

REFERENSI

Almatsier, S. (2010). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Amanda, K. A., & Firdausy, A. I. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health, 3(2), 75–86.

Dewi, N. P. A., & Yuliana, N. M. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada masyarakat.

Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 45–52.

Gibney, M. J., Margetts, B., Kearney, J., & Arab, L. (2009). Gizi kesehatan masyarakat.

Jakarta: EGC. Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2016). Textbook of medical physiology (13th

ed.). Philadelphia: Elsevier.

Hurlock, E. B. (2018). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Profil kesehatan Indonesia tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.

Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Khomsan, A. (2004). Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Kumar, P., & Clark, M. (2019). Kumar and Clark's clinical medicine (10th ed.). London: Elsevier.

Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: New insights into the molecular mechanisms of brain– body communication. *Future Science OA*, 1(3), FSO23.

Murray, R. K., Bender, D. A., Botham, K. M., Kennelly, P. J., Rodwell, V. W., & Weil, P. A. (2016). Harper's

illustrated biochemistry (30th ed.). McGraw-Hill Education.

Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dacohenn perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Price, S. A., & Wilson, L. M. (2014). Patofisiologi: Konsep klinis proses-proses penyakit. Jakarta:

EGC. Santrock, J. W. (2017). Adolescence (Perkembangan remaja). Jakarta: Erlangga.

Sari, R. P. (2019). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Jurnal Keperawatan, 10(1), 15–22. Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis di

Puskesmas Pajang Surakarta. Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia, 13(2), 53–62.

Sediaoetama, A. D. (2015). Ilmu gizi. Jakarta: Dian Rakyat.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). Buku ajar keperawatan medikal bedah. Jakarta: EGC.

Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072.

Yunita, W., & Harahap, N. P. (2020). Stres sebagai faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis. Jurnal Kesehatan, 8(1), 30–38.

Zuhair, R. D., Susanti, N., & Pranita, M. (2023). Hubungan pola makan dan stres terhadap kejadian penyakit gastritis di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 12(2).