HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEKAMBUHAN GASTRITIS PADA REMAJA

Nova Rita; Sri Wahyuni Annica
Akademi Keperawatan Aisyiyah Padang

noevaiit@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis berdampak pada proses belajar siswa dan gastritis pada umumnya disebabkan karena pola makan tidak teratur dan stress. Dari survey awal pada 7 remaja yang riwayat Gastritis didapatkan 4 remaja mengalami kekambuhan sebulan lebih dari 2 kali, sedangkan 2 orang remaja mengalami kekambuhan gastritis sebulan 2 kali, dan 1 orang remaja mengalami kekambuhan gastritis sebulan 1 kali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 koto XI tarusan tahun 2020.Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan teknik total sampling pada 30 sampel remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan, dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk google form dan pengolahan data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Hasil penelitian menunjukkan (43.3%) pola makan cukup teratur, (36.7%) pola makan tidak teratur (20.0%) pola makan teratur (50 %) tingkat stress sedang, (30%) tingkat stress ringan, (20%) tingkat stress berat. (43.3 %) kekambuhan ringan, (33.3.%) kekambuhan sedang, (23.3 %) kekambuhan berat, adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kekambuhan gastritis, adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stress dengan kekambuhan gastritis. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis. Diharapkan remaja dapat mengurangi makan makanan yang pedas karena terbukti dapat mempengaruhi terjadinya kekambuhan gastritis dan diharapkan remaja dapat mengurangi tingkat stress dengan terbuka terhadap masalah yang dihadapi kepada orang terdekat.

Kata Kunci: kekambuhan gastritis; pola makan; tingkat stress; remaja

ABSTRACT

Gastritis has an impact on students' learning process and gastritis is generally caused due to irregular eating patterns and stress. From the initial survey on 7 adolescents with a history of gastritis, 4 adolescents experienced recurrence of gastritis more than 2 times a month, while 2 teenagers experienced recurrence of gastritis 2 times a month, and 1 teenager experienced recurrence of gastritis once a month. This study aims to determine the relationship between diet and stress levels with recurrence of gastritis in class XI and XII adolescents at SMKN 1 Koto XI Tarusan in 2020. This type of research is descriptive analytic with total sampling technique on 30 samples of adolescents class XI and XII at SMKN 1 Koto XI Tarusan, using a questionnaire in the form of google form and data processing using univariate analysis and bivariate analysis. The results showed (43.3%) a fairly regular diet, (36.7%) irregular eating patterns (20.0%) regular eating patterns (50%) moderate stress levels, (30%) mild stress levels, (20%) severe stress levels . (43.3%) mild recurrence, (33.3.%) Moderate recurrence, (23.3%) severe recurrence, there was a significant relationship between diet and gastritis recurrence, there was a significant relationship between stress levels and gastritis recurrence. It can be concluded that there is a significant relationship between diet and stress levels with recurrence of gastritis. It is hoped that adolescents can eat less spicy food because it is proven to affect the

occurrence of gastritis recurrence and it is hoped that adolescents can reduce stress levels by being open to the problems faced by their closest people.
Keywords: *gastritis recurrence; diet; stress level; adolescence*

PENDAHULUAN

Gastritis atau lebih dikenal sebagai maag berasal dari bahasa Yunani yaitu gastro, yang berarti perut/lambung dan itis yang berarti inflamasi/peradangan. Dapat juga disebut suatu keadaan peradangan atau peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronis, difus dan lokal. Ada dua klasifikasi gastritis yang terjadi yaitu gastritis akut dan kronik (Price dan Wilson, 2013).

Penyakit Gastritis ini jika dibiarkan akan semakin parah, terlebih jika tidak ada pengaturan pola makan yang baik dan benar maka akan menimbulkan kekambuhan yang akan menganggu aktivitas penderita (Wahyu,supono, & Hidayah,2015).Kekambuhan adalah kembalinya suatu penyakit setelah nampaknya mereda. Kekambuhan menunjukkan kembalinya gejala-gejala penyakit sebelumnya cukup parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan perawatan inap dan rawat jalan yang tidak terjadwal (Dorland, 2015).

Penyakit gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin tetapi dari beberapa survey menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif, misalnya survei yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) belum lama ini, sekitar 60 persen penduduk Jakarta yang termasuk dalam usia produktif sudah terkena maag (gastritis). Bahkan, pada anak-anak sendiri sudah ada sekitar 27 persen yang menderita gastritis.Hal tersebut diduga karena masih banyak masyarakat, khususnya anak-anak muda, yang menganggap sepele keberadaan penyakit maag (Wibowo, 2015).

Stress yang berkepanjangan menjadi pemicu munculnya gastritis karena dapat menyebabkan aliran darah ke mukosa dinding lambung berkurang sehingga terjadi peningkatan permeabilitas dinding lambung. Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif pada keadaan psikologis seseorang. Konsumsi obat-obatan anti inflamasi nonsteroid dapat memicu kenaikan asam lambung karena terjadi difusi balik ion hidrogen ke epitel lambung. Sehingga mengakibatkan dinding mukosa lambung mengalami iritasi dan derajat keasaman lambung meningkat (Ardian, 2013). Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga berisiko untuk mengalami gastritis (Saroinsong, 2014).

Selain tingkat stres, pola makan juga mempengaruhi kejadian penyakit gastritis karena pola makan yang tidak sesuai baik frekuensi, makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relative lama, akibatnya, kadar asam lambung terkikis hingga menimbulkan semacam tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko gejala penyakit yang muncul tidak lagi sekedar mual, muntah atau sakit perut, tetapi juga meningkat hingga feses yang berdarah (Sopyan, 2015).

Angka kejadian gastritis menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2013 di berbagai negara memiliki angka yang relativ tinggi diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Prancis 29,5%. WHO (World Health Organization) memperkirakan angka kematian akibat gastritis di dunia pada tahun 2005 sebesar 40.376 kasus meningkat menjadi 43.817 kasus pada tahun 2010 dan terus meningkat menjadi 47.269 kasus tahun 2015. Menurut Depkes RI pada tahun 2014 di Indonesia didapatkan data penyakit gastritis yang dialami oleh remaja sebesar 40,8% dengan kasus di rawat inap berjumlah 30.154 kasus atau 4,9% yang menempati urutan ke 4 dari 50 peringkat utama kasus penyakit di Rumah Sakit seluruh Indonesia. Penderita gastritis di indonesia menurut WHO adalah

40,8%. angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Berdasarkan profil kesehatan indonesia tahun 2013, gastritis merupakan salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di indonesia dengan jumlah 30,154 kasus (4,9%) (depkes, 2015). Gastritis menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak di Sumatera Barat tahun 2014 yaitu sebesar 86.874 kasus (10.94%) dan meningkat menjadi urutan ke-2 dengan jumlah 198.731 kasus (15.44%) tahun 2015. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumatera Barat pada tahun 2017, gastritis menempati urutan kedua dari kasus 10 penyakit terbanyak yaitu sebanyak 285.282 kasus. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2015, Gastritis menempati urutan kedua dari kasus 10 penyakit terbanyak yaitu sebanyak 38.073 kasus (15.1 %).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 27 April 2020 di SMKN I Koto XI Tarusan Pesisir Selatan dengan wawancara pada 7 siswa yang memiliki riwayat Gastritis didapatkan 4 orang siswa mengalami kekambuhan dalam sebulan sebanyak lebih dari 2 kali dengan pola makan yang tidak teratur dan sering mengalami stress karena tugas sekolah, sedangkan 2 orang siswa mengalami kekambuhan gastritis dalam sebulan sebanyak 2 kali dengan pola makan yang cukup teratur dan kadang-kadang mengalami stress, dan 1 orang siswa mengalami kekambuhan gastritis dalam sebulan sebanyak 1 kali dengan pola makan teratur dan kadang-kadang mengalami stress.

maka peneliti telah melakukan penelitian tentang "Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Remaja kelas XI dan XII Dengan Kekambuhan Gastritis Di SMKN I Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana variabel independen (pola makan dan tingkat stress) dan variabel dependen (kekambuhan gastritis) diukur pada waktu yang bersamaan. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan April 2020 sampai Juni 2020 Tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa dan siswi yang memiliki riwayat penyakit Gastritis di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir selatan yang berjumlah 30 orang siswa dan siswi (siswa-siswi kelas 2 dan 3) pada Tahun 2020. Sampel yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen atau alat yang digunakan penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* untuk variabel kekambuhan gastritis, pola makan dan tingkat stress.

HASIL

A. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Pola makan pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan tahun 2020

No	Pola Makan	F	%
1	Teratur	6	20
2	Cukup	13	43.3
3	Teratur	11	36.7
	Tidak Teratur		
	Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Dari 30 Responden Pola makan pada remaja yang tertinggi pada pola makan cukup teratur sebanyak 13 responden (43.3%), dibandingkan dengan pola makan tidak teratur, dan pola makan teratur pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XII Tarusan Pesisir Selatan tahun 2020.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat stress pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan tahun 2020

No	Tingkat stress	f	%
1	Ringan	9	30
2	Sedang	15	50
3	Berat	6	20
	Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Dari 30 Responden tingkat stress pada remaja yang tertinggi pada tingkat stress sedang sebanyak 15 responden (50 %), dibandingkan dengan tingkat stress ringan, dan tingkat stress berat pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan tahun 2020.

3. Distribusi Frekuensi kekambuhan Gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan tahun 2020

No	Kekambuhan Gatritis	f	%
1	Ringan	13	43.3
2	Sedang	10	33.3
3	Berat	7	23.3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa Dari 30 Responden kekambuhan gastritis pada remaja yang tertinggi pada kekambuhan ringan sebanyak 13 responden (43.3%), dibandingkan dengan kekambuhan sedang, dan kekambuhan berat pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan tahun 2020.

B. Analisa Bivariat

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020 dilihat secara statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan bahwa nilai p = 0,01 (p ≤ 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Tahun Pesisir Selatan 2020 dilihat secara statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* didapatkan bahwa nilai p = 0,02 (p ≤0,05) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Pola makan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pola makan pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan didapatkan bahwa dari 30 responden yaitu sebanyak 13 responden (43.3%) mengalami pola makan cukup teratur, 11 responden (36.7%) mengalami pola makan tidak teratur dan 6 responden (20.0%) mengalami pola makan teratur pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

Sesuai dengan teori Siska (2017), menjelaskan bahwa Gastritis sering terjadi pada siswa dikarenakan stres, pola makan seperti makan makanan yang pedas,asam, mengandung gas, jadwal makan yang tidak sesuai (Siska, 2017).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Ariyana,Rika (2014) dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit dengan hasil penelitian pola makan lebih dari separoh (56,8%) responden berada pada kategori pola makan kurang baik.

Terkait dengan pola makan yang tidak teratur yang dialami remaja diharapkan para remaja untuk makan sesuai jadwal, diharapkan para remaja untuk makan dengan porsi yang seimbang, diharapkan para remaja untuk mengurangi mengkonsumsi makanan yang pedas.

Kepada guru wali kelas untuk memberika arahan kepada siswa/siswi agar tidak menjadikan tugas sekolah yang secara daring (online) sebagai penyebab tidak teraturnya pola makan siswa/siswi sehingga para remaja memiliki pola makan yang teratur supaya mengurangi terjadinya kekambuhan gastritis pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

2. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat stress pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan didapatkan bahwa dari 30 responden separoh mengalami tingkat stress sedang yaitu sebanyak 15 responden (50 %), 9 responden (30%) mengalami tingkat stress ringan, 6 responden (20%) mengalami tingkat stress berat pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Tahun 2020.

Sesuai dengan teori Legiran, Azis & Bellinawati (2015) menjelaskan bahwa Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres juga dikatakan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh *Siska Elvira Flory, dkk* (2016) juga memperkuat hasil peneliti dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Pada Pasien Gastritis Di IGD RSU Permata Bunda Manado dengan hasil tingkat stress sedang yaitu 17 responden atau (53,1%) dan yang paling sedikit adalah stress ringan yaitu 3 responden atau (9,4%).

Menurut analisa yang diperoleh peneliti responden banyak mengalami tingkat stress karena banyak ditemukan dari kuesioner yang diisi oleh responden, dimana remaja cukup sering menjadi bingung karena sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba (12 responden) atau (40%), cukup sering merasa tidak bisa mengatasi semua hal yang harus dilakukan (13 responden) atau (43.3%), cukup sering merasakan marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali (13 responden) atau (43.3%), cukup sering merasakan bahwa kesulitan-kesulitan menumpuk sebegitu tingginya sehingga tidak bisa mengatasinya (13 responden) atau (43.3%), hal ini merupakan termasuk ciri-ciri dari stress sedang pada remaja.

Terkait dengan stress yang dialami remaja diharapkan kepada remaja untuk berusaha tenang dalam menghadapi suatu masalah seperti tugas sekolah secara online yang tidak begitu paham bisa ditanyakan kepada guru mata pelajaran, diharapkan kepada remaja untuk berpikir positif dengan melihat suatu masalah sebagai kesempatan untuk mendapatkan pengalaman dan belajar, diharapkan kepada remaja untuk bangun pengendalian diri untuk tidak marah karena masalah tugas atau masalah dirumah ataupun pertemanan, diharapkan kepada remaja untuk kepada remaja untuk tidak memendam masalah sendirian lebih baik apabila ada masalah di ceritakan kepada orang terdekat seperti sahabat apabila disekolah diharapkan remaja menceritakan masalah kepada guru bimbingan konsuling , selain itu remaja juga diharapkan untuk terbuka kepada keluarga dengan setiap permasalahan yang terjadi. Kepada guru wali kelas untuk memberikan motivasi kepada siswa/siswi yang mengalami stress karena tugas sekolah *secara daring (online)* dan mengajar online dengan cara yang lebih efektif seperti belajar menggunakan *zoom meeting* dengan cara mengajar yang lebih menyenangkan , Sehingga dapat mengurangi terjadinya stress pada remaja.

3. Kekambuhan Gatritis

Berdasarkan hasil penelitian tentang Kekambuhan Gatritis pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan didapatkan bahwa dari 30 responden yaitu sebanyak 15 responden (43.3 %) mengalami kekambuhan ringan, sebanyak 10

responden (33.3.%) mengalami kekambuhan sedang, dan sebanyak 7 responden (23.3 %) mengalami kekambuhan berat yaitu 7 orang pada remaja di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

Sesuai dengan teori Dorland (2015), menjelaskan bahwa Kekambuhan adalah kembalinya suatu penyakit setelah nampaknya mereda. Kekambuhan menunjukkan kembalinya gejala-gejala penyakit sebelumnya cukup parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan perawatan inap dan rawat jalan yang tidak terjadwal.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Rukmana, L.N (2019) tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik. Yogyakarta, didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki kekambuhan ringan lebih banyak dibandingkan kekambuhan sedang dan berat, yaitu kekambuhan ringan sebanyak 20 responden (50%), kekambuhan sedang sebanyak 16 responden (40%), kekambuhan berat sebanyak 4 responden (10%).

Menurut analisa yang diperoleh peneliti responden banyak mengalami kekambuhan ringan karena banyak ditemukan dari kuesioner kekambuhan gastritis yang diisi oleh responden, dimana remaja merasakan gejala nyeri pada ulu hati 1 kali dalam sebulan (11 responden) atau (43.3%), merasakan gejala mual dan muntah 1 kali dalam sebulan (15 responden) atau (50%), hal ini termasuk ciri-ciri kekambuhan ringan pada remaja.

Terkait dengan kekambuhan gastritis yang dialami remaja diharapkan kepada para remaja untuk mengetahui cara teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri pada saat terjadinya kekambuhan gastritis, diharapkan kepada remaja untuk minum air hangat pada saat merasa mual saat terjadinya kekambuhan gastritis sehingga perut terasa lebih nyaman. Kepada guru wali kelas untuk memberikan arahan kepada siswa/siswi agar menerapkan cara mengurangi nyeri dan rasa mual pada saat terjadinya kekambuhan gastritis dengan cara teknik relaksasi dan minum air hangat.

Tabel 1. Hubungan Pola makan dengan kekambuhan Gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020

Pola Makan	Kekambuhan gastritis						Total		*P-value*
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	F	%	f	%	f	%	
Teratur	6	100	0	0	0	0	6	100	
Cukup Teratur	6	46.2	6	46.2	1	7.7	13	100	0.01
Tidak Teratur	1	9.1	4	36.4	6	54.5	11	100	
Total	13	43.3	10	33.3	7	23.3	30	100	

Tabel 2 Hubungan Tingkat Stress dengan kekambuhan Gastritis pada remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020

Tingkat Stress	Kekambuhan gastritis						Total		*P-value*
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	8	88.9	1	11.1	0	0	9	100	
Sedang	5	33.3	7	46.7	3	20	15	100	0.02
Berat	0	0	2	33.3	4	66.7	6	100	
Total	13	43.3	10	33.3	7	23.3	30	100	

B. Analisa Bivariat

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja XI Dan XI Di SMKN I Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis, didapatkan bahwa kekambuhan gastritis lebih tinggi pada kekambuhan berat dengan pola makan tidak teratur yaitu sebanyak 6 orang (54,5%). Hasil *uji chi-square* didapatkan *p-value* 0,01(p ≤ 0,05) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kekambuhan gastritis Pada Remaja Di SMKN I Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

Pola makan menggambarkan perilaku seseorang yang berhubungan dengan kebiasakan makan yang tidak teratur,meliputi frekuensi makan, jenis makan dan jumlah makan. Beberapa jenis yang mengandung gas, asam, pedas, dan kosumsi minuman soda termasuk dalam makanan dan minuman yang merangsang saluran pencernaan. Apabila makanan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dapat mengiritasi lambung dan memicu terjadinya kekambuhan gastritis (Sulastri, 2012).

Sesuai dengan teori Dorland (2015), menjelaskan bahwa Kekambuhan adalah kembalinya suatu penyakit setelah nampaknya mereda. Kekambuhan menunjukkan kembalinya gejala-gejala penyakit sebelumnya cukup parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan perawatan inap dan rawat jalan yang tidak terjadwal.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiya Tussakinah, Masrul & Ida Rahmah Burhan (2017), dimana terdapat hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis, hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,00 (p ≤ 0,05) yang artinya adanya hubungan bermakna antara pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Menurut analisa peneliti adanya hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis ditemukan dari kuesioner pola makan yaitu remaja sering mengkonsumsi makanan yang pedas sebanyak (13 responden) atau (43,3 %), serta pada kuesioner kekambuhan gastritis remaja merasakan lebih dari 2 kali dalam sebulan gejala nyeri pada ulu hati sebanyak (6 responden) atau (20%) dan remaja merasakan lebih dari 2 kali dalam sebulan gejala mual dan muntah sebanyak (6 responden) atau (20%). Dapat disimpulkan bahwa Semakin tidak teratur pola makan pada remaja maka semakin berat pula kekambuhan gastritis pada remaja.

Terkait dengan kekambuhan gastritis yang disebabkan oleh pola makan tidak teratur yang dialami remaja diharapkan kepada remaja untuk mengurangi makan makanan yang pedas karena hal tersebut berhubungan dengan terjadinya kekambuhan gastritis dan diharapkan kepada remaja untuk mengubah pola makan menjadi teratur. Kepada guru wali kelas untuk menghimbau kepada siswa/siswi untuk mengurangi memakan makanan yang pedas karena dari hasil penelitian terbukti makanan pedas dapat mempengaruhi terjadinya kekambuhan gastritis sehingga tidak terjadi lagi kekambuhan gastritis.

2. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja Kelas XI Dan XI Di SMKN I Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis, didapatkan bahwa kekambuhan gastritis lebih tinggi pada kekambuhan ringan dengan tingkat stress ringan yaitu sebanyak 8 responden (88.9%). Hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* 0.02 (p ≤ 0.05) yang berarti bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kekambuhan gastritis pada remaja di SMKN I Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020.

sesuai dengan teori Legiran, Azis & Bellinawati (2015)menjelaskan bahwa Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres

juga dikatakan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Sesuai dengan teori Dorland (2015), menjelaskan bahwa Kekambuhan adalah kembalinya suatu penyakit setelah nampaknya mereda. Kekambuhan menunjukkan kembalinya gejala-gejala penyakit sebelumnya cukup parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan perawatan inap dan rawat jalan yang tidak terjadwal.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiya Tussakinah, Masrul & Ida Rahmah Burhan (2017), dimana terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kekambuhan gastritis, hasil uji *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,00 (p ≤ 0,05) yang artinya adanya hubungan bermakna tingkat stress makan dengan kekambuhan gastritis.

Menurut analisa peneliti Menurut analisa peneliti adanya hubungan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis ditemukan dari kuesioner tingkat stress yaitu remaja sering merasa gugup atau stres sebanyak (19 responden) atau (60%) , serta pada kuesioner kekambuhan gastritis remaja merasakan 1 kali dalam sebulan gejala nyeri pada ulu hati sebanyak (13 responden) atau (43,3%) dan remaja merasakan 1 kali dalam sebulan gejala mual dan muntah sebanyak (15 responden) atau (50%). Dapat disimpulkan bahwa semakin ringan tingkat stress pada remaja maka semakin ringan pula terjadinya kekambuhan gastritis pada remaja.

Terkait dengan kekambuhan gastritis yang disebabkan oleh tingkat stress yang dialami remaja diharapkan kepada remaja untuk percaya kepada kemampuan diri sendiri dan tidak gugup dalam menghadapi suatu masalah seperti sekolah online melalui zoom meeting, diharapkan kepada remaja untuk selalu menjadikan suatu kesalahan menjadi suatu pelajaran untuk lebih baik kedepannya, diharapkan kepada remaja untuk menerapkan teknik relaksasi pada saat merasa stress sehingga menghindari terjadinya kekambuhan gastritis.

Kepada guru wali kelas untuk memotivasi siswa/siswi untuk percaaya pada kemampuan diri sendiri dan tidak gugup pada saat presentasi di *zoom meeting*, beritahukan kepada siswa/siswi walaupun sekolah hanya secara daring/online namun harus selalu kompak dalam belajar secara *daring(online)*.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian "*Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020* " dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. 43.3 % responden yang mengalami pola makan cukup teratur
2. 50 % responden mengalami tingkat stress sedang
3. 43.3 % responden mengalami kekambuhan ringan
4. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020
5. Ada hubugan yang bermakna antara tingkat stress dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja kelas XI dan XII di SMKN 1 Koto XI Tarusan Pesisir Selatan Tahun 2020

DAFTAR PUSTAKA

Ardian Ratu R & G. Made Adwan.2013. Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien. Yogyakarta: Nuha Medika

Ariani, 2017. Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika.

Ali, Mohammad. Dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Dieny, F. F. 2014. Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wahyu, Duwi, dkk. 2015. Pola Makan Sehari-hari Penderita Gastritis. Malang: Poltekes Kemenkes Malang

Dorland (2015). Kamus Saku Kedokteran Dorland. Edisi 29. Jakarta : EGC.

Gustin, R. K. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Gancah KotaBukitTinggiTahun2011.(http://repository.unand.ac.id/17045/1/17JURNAL_PENELITIAN.pdf), diakses 15 mei 2020 .

Gobel, SA. (2012). Gambaran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis (Maag) Di Kelurahan Hunggaluwa Kecamatan Limboto. Pharmacetical and science journal. Vol 10 No.1.

Hartati, dkk. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. Riau : Universitas Riau. Jurnal JOM PSIK VOL. 1 NO.2

Hardi, K., & Huda Amin, N. (2015). Aplikasi Asuhan keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc (2nd ed). Yogyakarta: Mediacton

Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2014.

Lemone, Burke, & Bauldoff, (2016). Keperawatan medical Bedah, Alih bahasa. Jakarta: EGC.

Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan : Universitas Muhammadiyah Palembang

Mardiana, Y., dan Zelfino. 2014. Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang. Forum Ilmiah. Vol. 11, No. 2, hlm.261-267.

Nuari Afrian Nian, 2015. Buku ajar asuhan pada gangguan sistem gastrointestinal jakarta : TIM.

Price, S.A., Wilson, L.M. 2013. Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit.Edisi VI. Jakarta: EGC.

Prasetyo, D. 2015. Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. [Skripsi] Surakarta : Stikes Kusuma Husada.

Putra, S., R. (2013). Pengantar ilmu gizi dan diet. Yogyakarta: D-medika.

Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 6(2), 1361-1369

Rahma M, Ansar J, Rismayanti. 2013. Faktor Risiko Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa. Makasar : Jurnal Keperawatan FKM Universitas Hasanuddin Makasar.

Ratu, A. R., & Adwan, G. M. (2013). Penyakit Hati, Lambung, Usus dan Ambeien. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rachmadi, Faizal. (2014). Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar Terhadap Terjadinya Stres Pada Mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. SKRIPSI. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Rukmana, L. N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik. Yogyakarta : Doctoral dissertation Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Rahma, dkk. 2012. Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa. Makassar : Bagian Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Saroinsong, M. (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas XI IPA DI SMA Negeri 9 Manado : Jurnal Keperawatan. Vol 2 No.2.

Siska. 2017. Gambaran Pola Makan dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMP N 1 Sekayan Kabupaten Sanggau. Pontianak : Universitas Tanjung Pura Fakultas Kedokteran.

Sopyan.(2015). Faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa S1.Keperawatan Stikes Muhammadiyah Sidrap kelas Lasusua. Sidrap: skripsi.

Susilowati, L, Hariri MH. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pelajar X. Jurnal antar Keperawatan.

Sulastri, Muhammad Arifin Siregar, & Siagian, A. (2012). Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas kampar kiri hulu kecamatan kampar hulu kabupaten kampar riau tahun 2012. Riau : Jurnal Keperawatan.

Tussakinah, W., MASRUL, & I.R. BURHAN. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Andalas, (JKA). Vol, 7(2)

Wahyu, Duwi., Supono., & Nurul Hidayah. 2015. Pola Makan Sehari-Hari Penderita Gastritis. Malang : Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (Jiki). Volume 1, No. 1,Poltekkes Kemenkes Malang.

Wibowo. S. 2015. Tanaman Sakti Tumpas macam-macam Penyakit. Cijantung-Jakarta Timur : Pustaka Makmu