



Korelasi tingkat stress dengan terjadinya gastritis pada remaja Desa Lumbangsari, Bululawang, Malang

Correlation of stress levels with the occurrence of gastritis in adolescents in Lumbangsari Village, Bululawang, Malang

Joko Novianto Ardy, Bayu Budi Laksono, Yuni Asri
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang

ABSTRACT

Gastritis is a common health issue often considered mild, but it can affect the quality of life of those suffering from it, particularly among adolescents. This study aims to analyze the relationship between stress levels and the occurrence of gastritis among adolescents in RW 03 Lumbangsari Village, Bululawang District, Malang. The study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 54 adolescents selected purposively, using the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) to measure stress levels and the questionnaire to identify symptoms of gastritis. Data were analyzed using chi-square tests with the assistance of IBM SPSS software. The results revealed a significant relationship between stress levels and the occurrence of gastritis in adolescents with a p-value of 0.002. Adolescents with high stress levels had a higher prevalence of gastritis. These findings indicate the importance of stress management in preventing gastritis in adolescents. Therefore, educational programs on healthy lifestyles, including stress management, should be implemented among adolescents to reduce the risk of gastritis.

Keywords: *Adolescents; gastritis; prevalence; stress; stress management*

ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering kali dianggap ringan, namun dapat memengaruhi kualitas hidupenderitanya, terutama pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada remaja di RW 03 Desa Lumbangsari, Kecamatan Bululawang, Malang. Metode yang digunakan adalah studi observasional analitik dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 54 remaja yang dipilih secara purposive, dengan instrumen pengumpulan data menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)* untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner untuk mengidentifikasi gejala gastritis. Data dianalisis menggunakan uji chi-square dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis pada remaja dengan p-value 0,002. Remaja dengan stres tinggi memiliki prevalensi gastritis yang lebih tinggi. Temuan ini mengindikasikan pentingnya manajemen stres dalam pencegahan gastritis pada remaja. Oleh karena itu, program edukasi mengenai pola hidup sehat, termasuk manajemen stres, perlu diterapkan di kalangan remaja untuk mengurangi risiko gastritis.

Kata kunci: Gastritis; manajemen stres; prevalensi; remaja; stres

Korespondensi: **Yuni Asri**, Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Jl. Sudanco Supriadi no 22 Malang. Jalan. Sudanco Supriadi. Nomor. 22, Malang, Jawa timur, Indonesia, yuniasri@itsk-soepraoen.ac.id

PENDAHULUAN

Gastritis, meskipun sering dianggap sebagai gangguan kesehatan yang umum, sesungguhnya dapat menjadi indikator awal dari berbagai kondisi patologis yang lebih serius. Keadaan ini tidak hanya berdampak pada fungsi sistem pencernaan, tetapi juga berpotensi menurunkan kualitas hidup individu yang mengalaminya. Manifestasi gejala yang berulang, seperti nyeri epigastrium, mual, dan gangguan nafsu makan, dapat menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari serta mengganggu kesejahteraan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya gastritis, termasuk aspek biologis, psikologis, dan lingkungan,

menjadi penting untuk mendukung upaya pencegahan dan penanganan yang lebih komprehensif (1). Kondisi kehidupan modern, tekanan akademik, serta perubahan lingkungan sosial menjadikan remaja lebih rentan mengalami stres. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan sistem pencernaan. Berbagai studi menunjukkan bahwa stres dapat memicu gangguan pencernaan seperti kembung, mual, dan nyeri perut akibat peningkatan produksi asam lambung. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi berkembang menjadi gastritis atau bahkan tukak lambung, yang dapat mengganggu aktivitas dan kualitas hidup remaja (2). Penelitian oleh M. Simamora dan J. Pardede menunjukkan bahwa remaja lebih rentan terhadap gastritis akibat faktor-faktor seperti jadwal yang padat, gaya hidup yang tidak teratur, dan stres dari faktor eksternal (3).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat prevalensi gastritis secara global, dengan tingkat kejadian di Inggris mencapai 22%, di China 31%, di Jepang 14,5%, di Kanada 35%, dan di Prancis 29,5%. Di Asia Tenggara, tercatat sekitar 583.635 kasus gastritis setiap tahunnya. Indonesia memiliki prevalensi gastritis cukup tinggi, persentase kejadian gastritis di Indonesia mencapai 40,8%. Di beberapa daerah, angka kejadian gastritis juga cukup tinggi, dengan 274.396 kasus dari total populasi 238.452.952 jiwa dan menyerang berbagai kelompok usia serta status sosial, menjadikannya salah satu masalah kesehatan utama. (4).

Stres, yang merupakan respons alami tubuh terhadap tantangan, berperan dalam meningkatkan produksi asam lambung dengan cara mengaktifkan saraf parasimpatis, khususnya Saraf Vagus. Aktivasi ini memicu sekresi asam klorida (HCl) yang berlebihan, yang dapat memperburuk kondisi gastritis. Gastritis seringkali dibiarkan begitu saja dan bisa menjadi kondisi kronis yang sering kambuh, sehingga penderita perlu menjalani pengobatan secara teratur. Kekambuhan ini dapat berdampak negatif pada kualitas hidup (5).

Dengan menggunakan kuesioner gejala gastritis dalam Yatmi 2017 didapatkan dari 13 responden, sebanyak 9 responden tergolong memiliki gejala gastritis dan 4 diantaranya tidak memiliki gejala gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada remaja di RW 03 Desa Lumbangsari, Kecamatan Bululawang, Malang. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya manajemen stres sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengelolaan gastritis di kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Oktober hingga Desember 2024, dengan jumlah populasi sebanyak 91 remaja dan sampel sebanyak 54 orang yang dipilih secara acak dan merata. (6). Proses pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan langsung di lapangan. Langkah pertama, penyusun artikel berkoordinasi dengan pihak karang taruna untuk mengumpulkan remaja di Wilayah Rw 03 Desa Lumbangsari Kecamatan Bululawang Malang. Setelah itu, lembar *informed consent* didistribusikan kepada responden untuk memperoleh persetujuan partisipasi, kemudian memberikan kuesioner dalam bentuk Google Form dan menjelaskan tata cara pengisian kepada responden. Responden mengisi kuesioner secara mandiri, dan kuesioner yang telah terkumpul kemudian diperiksa oleh penyusun artikel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42) dengan 14 indikator untuk mengukur tingkat stres (7) (8). serta kuesioner dari Yatmi (2017) untuk mengidentifikasi kekambuhan gejala gastritis (9). Setelah data terkumpul, analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS dengan metode univariat untuk mendeskripsikan data, bivariat untuk menganalisis hubungan antar variabel, dan uji Chi-square untuk mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etika dari Komite Etik Penelitian Kesehatan ITSK RS dr Soepraen Malang, dengan nomor KEPK-EC/2021/2025.

HASIL

Hasil penelitian ini disajikan dalam Tabel 1, yang menunjukkan gambaran umum karakteristik responden pada remaja. RW 03 Desa Lumbangsari Kecamatan Bululawang, Malang.

Tabel 1. Distribusi frekuensi, prevalensi tingkat stress dan terjadinya gastritis pada remaja RW 03 Desa Lumbangsari Kecamatan Bululawang, Malang

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	53,7
Perempuan	25	46,3
Usia		
11 - 14 Tahun	19	35,2
15 - 18 Tahun	20	37,0
19 - 21 Tahun	15	27,8
Pendidikan		
SLTA	14	25,9
SLTP	22	40,7
SD	18	33,4
Tingkat Stress		
Normal	34	63,0
Ringan	7	13,0
Sedang	4	7,4
Berat	7	13,0
Sangat berat	2	3,7
Terjadinya Gastritis		
Tidak termasuk gastritis	22	40,7
Termasuk gastritis	32	59,3

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini. Sebanyak 53,7% responden adalah laki-laki, sementara 46,3% lainnya adalah perempuan. Dari segi usia, 35,2% responden berusia 11-14 tahun, 37% berusia 15-18 tahun, dan 27,8% berusia 19-21 tahun. Dalam hal pendidikan, 25,9% responden memiliki pendidikan SLTA, 40,7% SLTP, dan 33,4% SD. Dari hasil yang diperoleh, sebagian besar remaja (63,0%) menunjukkan tingkat stres yang normal, diikuti oleh 13,0% yang mengalami stres ringan, 7,4% yang mengalami stres sedang, dan 13,0% yang mengalami stres berat. Sebagian kecil, yaitu 3,7%, mengalami stres sangat berat. Dalam hal kejadian gastritis, sekitar 59,3% remaja mengalami gastritis, sementara 40,7% lainnya tidak mengalami gastritis.

Tabel 2. Hubungan tingkat stress dan terjadinya gastritis pada remaja di wilayah RW 03 Desa Lumbangsari Kecamatan Bululawang, Malang

Tingkat stress	Gastritis				P-value
	Ya		Tidak		
	F	%	F	%	
Normal	13	24,1	21	38,9	0,002
Ringan	7	13,0	0	0,0	
Sedang	4	7,4	0	0,0	
Berat	6	13,0	1	1,9	
Sangat berat	2	4,7	0	0,0	

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan terjadinya gastritis pada remaja di wilayah RW 03 Desa Lumbangsari, Kecamatan Bululawang, Malang. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan prevalensi gastritis berdasarkan tingkat stres dengan p-value sebesar 0,002, yang menunjukkan hubungan yang signifikan.

Dari 34 responden yang memiliki stres normal, 13 (24,1%) mengalami gastritis, sementara 21 (38,9%) tidak. Diantara 7 responden dengan stres ringan, seluruhnya (100%) mengalami gastritis (7 responden), dan tidak ada yang tidak mengalami gastritis. Dari 4 responden yang mengalami stres sedang, 4 (100%) juga mengalami gastritis. Pada tingkat stres berat, 6 responden (13,0%) mengalami gastritis, dan 1 responden (1,9%) tidak. Dari 2 responden dengan stres sangat berat, keduanya (4,7%) mengalami gastritis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di wilayah penelitian berada pada kategori stres sedang hingga tinggi, dan proporsi kejadian gastritis lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Sebanyak 65,4% responden yang memiliki tingkat stres tinggi dilaporkan mengalami gejala gastritis dengan intensitas yang lebih berat, seperti muntah, nyeri ulu hati, dan rasa kenyang berlebihan setelah makan. Hasil uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis, yang ditunjukkan oleh p-value sebesar 0,000. Nilai ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin besar kemungkinan munculnya gejala gastritis. Temuan tersebut konsisten dengan mekanisme fisiologis.

Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Widiyanto & Khaironi (2014), mengungkapkan bahwa stres kronis dapat meningkatkan aktivitas vagal dan produksi asam lambung, yang berkontribusi pada perkembangan gastritis. Stres juga mempengaruhi pola makan, seperti peningkatan konsumsi makanan pedas atau berlemak, yang memperburuk kondisi lambung. Sukarti (2016) menjelaskan lebih lanjut bahwa stres dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang berisiko menyebabkan gastritis jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama.

Selain itu, penelitian Hasnah (2017) juga menemukan hubungan signifikan antara stres dan gastritis, yang menguatkan temuan dari penelitian ini (10). Berdasarkan hasil ini, ditemukan bahwa penting untuk mengadopsi pendekatan multidimensi dalam penanganan gastritis pada remaja. Selain manajemen stres, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan juga harus menjadi fokus utama. Edukasi mengenai pola makan sehat perlu ditingkatkan melalui program penyuluhan kesehatan, sementara pendekatan holistik yang melibatkan tenaga kesehatan, guru, serta keluarga dapat membantu meminimalkan risiko gastritis (11). Intervensi berbasis komunitas, seperti pelatihan manajemen stres dan aplikasi kesehatan mental, dapat menjadi solusi yang efektif dalam mengelola stres pada remaja, yang pada gilirannya dapat mencegah terjadinya gastritis yang lebih parah (12).

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis pada remaja di RW 03 Desa Lumbangsari, Kecamatan Bululawang, Malang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa stres merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian gastritis pada remaja, sehingga upaya pencegahan perlu difokuskan pada manajemen stres dan perbaikan pola hidup sehat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk menerapkan program manajemen stres pada remaja melalui pelatihan coping dan relaksasi, peningkatan edukasi pola makan sehat untuk menurunkan risiko gastritis, penerapan pendekatan multidimensi yang melibatkan tenaga kesehatan, keluarga, dan sekolah, serta pengembangan

intervensi berbasis komunitas seperti pelatihan manajemen stres dan aplikasi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tussakinah W, Masrul M, Burhan IR. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):217.
2. Widiyanto J, Khaironi M. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis. *Phot J Sain dan Kesehat*. 2014;5(1):29–32.
3. Wau ET, Pardede JA, Simamora M. Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents. *Ment Health (Lond)*. 2018;4(2).
4. Suwindiri, Yulius Tiranda WACN. Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia : Literature Review Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(November):209–23.
5. Novan NAR, Dewi R, Sutadipura N. Tingkat Stres Dapat Menimbulkan Munculnya Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conf Ser Med Sci*. 2023;3(1):366–72.
6. Lenaini I. Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Hist J Kajian, Penelit Pengemb Pendidik Sej*. 2021;6(1):33–9.
7. Asri Y. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada santri setelah Covid-19 pandemi di pondok pesantren. *Heal Sci Pharm J*. 2023;7(3):160–7.
8. Asri Y, Priasmoro DP, Muhtar MS, Manga YB. Depression Among Islamic Boarding Schools Students During the COVID-19 Pandemic in East Java, Indonesia. *Kesmas*. 2024;19(1):51–8.
9. Yatmi F. Pola Makan Mahasiswa Dengan Gastritis Yang Terlibat Dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Di Universitas Islam Negeri Jakarta. Vol 11, *Jurnal Akuntansi*. 2017.
10. Artini B, Prasetyo W, Lestari MP. Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nurs Sci J*. 2022;6(1):13.
11. Adiyono. Manajemen Stres. *Cross-border*. 2020;3(1):255–65.
12. Leuwol FS, Ramdan Yusuf, Eko Wahyudi, Nunung Suryana Jamin. Pengaruh Kualitas Lingkungan