

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI SMP PERJUANGAN INFORMATIKA TERPADU DEPOK

Merrin¹, Cholisah Suralaga^{2*}, Andi Mayasari Usman³

¹⁻³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional

Email Korespondensi: cholisah.suralaga@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 06 Februari 2024 Diterima: 27 Oktober 2024 Diterbitkan: 01 November 2024
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.14205>

ABSTRACT

Gastritis is a disease that is often with ulcers, gastritis occurs due to inflammation of the gastric mucosa due to irritation or usually due to infection that makes blisters and wounds to the stomach resulting in inflammation called gastritis. The results of the researcher's interview at SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok, obtained from 10 adolescents there were 7 adolescents who had a history of gastritis due to several factors, one of which was stress and diet. The aim of this research was to determine the relationship between eating habits and stress levels with the incidence of stomach ulcers in teenagers at Perjuangan Informatika Terpadu Depok Middle School. This research uses cross-sectional methodology, quantitative methodology, and analytical descriptive research design. Penelitian ini menggunakan metodologi cross-sectional, desain penelitian deskriptif analitis, dan pendekatan kuantitatif. Temuan menunjukkan bahwa stres sedang (64%), pola makan yang buruk (56%) dan maag (67,3%) merupakan distribusi frekuensi mayoritas. Berdasarkan analisis bivariat, kejadian maag berhubungan dengan tingkat stres (P value = 0,002) dan pola makan (P value = 0,000). Terjadinya maag berkorelasi signifikan dengan kebiasaan makan dan tingkat stres.

Keywords: *Gastritis, Diet, Adolescents, Stress level*

ABSTRAK

Gastritis adalah suatu kondisi yang sering terjadi bersamaan dengan maag. Maag disebabkan oleh iritasi atau peradangan pada mukosa lambung yang berhubungan dengan infeksi, sehingga mengakibatkan lambung melepuh dan rusak, yang kemudian disebut maag. Hasil wawancara peneliti di SMP Perjuangan informatika terpadu depok, didapatkan dari 10 remaja terdapat 7 remaja yang memiliki riwayat gastritis karena beberapa faktor, salah satunya stress dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan, "Seberapa umumkah penyakit maag terjadi pada remaja di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok?" dengan menyelidiki korelasi antara tingkat stres, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan kejadian maag. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi penelitian deskriptif analitis, metodologi kuantitatif, dan penelitian cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat mayoritas stress sedang (64%), pola makan tidak baik (56%) dan gastritis (67,3%).

Berdasarkan analisis bivariat, kejadian maag berkorelasi dengan pola makan (P value = 0,000) dan tingkat stres (P value = 0,002). Terjadinya maag berkorelasi signifikan dengan kebiasaan makan dan tingkat stres.

Kata Kunci: Gastritis, Pola Makan, Remaja, Tingkat stress

PENDAHULUAN

Gastritis, istilah lain dari sakit maag, adalah suatu kondisi peradangan yang berkembang ketika mukosa lambung mengalami peradangan akibat iritasi atau infeksi. Jika prosedur pemerasan diulang secara teratur, lambung dapat terluka. Hal ini akan menimbulkan lecet dan luka, yang menyebabkan peradangan yang dikenal sebagai gastritis. (Bayti *et al.*, 2021). Gastritis adalah kondisi kesehatan masyarakat yang sangat umum. Kondisi ini memengaruhi mayoritas orang, Terutama individu dengan kebiasaan makan yang tidak menentu, seperti mereka yang merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, atau mengalami stres.

Semua usia bisa terkena radang sendi, meskipun penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih mungkin terkena radang sendi Menurut Shahahuddin dan Rosidin (2018). Mereka yang berusia antara lima belas dan dua puluh empat tahun mempunyai prevalensi maag tertinggi.. Remaja kurang memperhatikan makanan dan gaya hidup mereka karena banyaknya aktivitas yang tersedia pada usia produktif ini.

Banyak remaja sekarang ingin berdiet dengan memodifikasi pola makan mereka dan makan lebih jarang. Remaja melakukan hal ini untuk mendapatkan tubuh yang ideal sebagai hasil dari penekanan masyarakat saat ini terhadap kecantikan fisik. Perut akan kesulitan menyesuaikan diri dengan kebiasaan makan Anda yang tidak teratur dan tidak sehat, dan jika hal ini terus berlanjut terlalu lama,

penumpukan asam lambung dapat mengiritasi mukosa yang melapisi saluran pencernaan, sehingga menyebabkan nyeri tumpul di bagian tengah punggung dan perut. perasaan terbakar. perut, disertai anoreksia dan muntah. Cedera lambung, peritonitis, perdarahan gastrointestinal, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, serta gangguan fungsi lambung merupakan akibat dari maag, dan kematian. (Shalahuddin & Rosidin, 2018).

Remaja cenderung memiliki lebih banyak aktivitas fisik dan diet yang kurang sehat, yang berkontribusi pada pilihan gaya hidup yang tidak sehat. Dia juga sering mengalami stres dan makan kebiasaan makan yang tidak sehat, merokok, dan makanan yang sangat pedas. Pilihan-pilihan yang diambil oleh kaum muda saat ini dalam periode industrialisasi, urbanisasi, dan globalisasi yang pesat ini sangat berdampak pada standar hidup semua orang, menurut (Milwati, 2019) dalam kutipan dari (Aizafa, 2019).

Terutama bagi generasi muda yang biasanya disebut sebagai remaja. Jika dilakukan berulang kali, seperti yang disebutkan di atas, Membuat pilihan makanan yang buruk dan makan berlebihan akan menyebabkan masalah kesehatan. Sakit maag adalah salah satu kondisi medis yang kini rentan dialami oleh orang lanjut usia. (Aizafa, 2019).

Berdasarkan statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kasus maag menyumbang 30.154 (4,9%) dari seluruh kasus penyakit pada tahun 2019. Hal ini

menjadikan kasus maag sebagai salah satu dari sepuluh penyakit tersering di Indonesia, sebagian besar pasien rumah sakit dan klinik di Indonesia, khususnya (Tussakinah et al., 2018).

Telah diteliti terlebih dahulu Hadiyanto (2023) tentang hubungan stres dan makanan dengan prevalensi penyakit maag pada siswa SMPN 14 Sukabumi. Hasil penelitian menyatakan distribusi frekuensi pola makan pada siswa SMPN 14 sebanyak 47,1% dan frekuensi tingkat stress pada siswa SMPN 14 pada kategori stress ringan 21,6% dan sedang 33,3%. Berdasarkan temuan penelitian, dapat dikatakan demikian distribusi frekuensi kejadian tingkat stress dan pola makan masih cenderung sedang hingga tinggi.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Nikmah (2019), Stres adalah suatu kondisi yang dialami ketika tidak sesuainya antara permintaan yang didapat dengan kemampuan beradaptasi. Stres muncul karena kita melihat pemicu stres sebagai ancaman, sehingga menimbulkan ketegangan dan timbulnya masalah kesehatan fisik dan mental, serta perubahan kapasitas mental dan fisiologis, emosional, dan tingkah laku.

Stres dalam jumlah kecil dapat memberikan efek yang baik bagi individu. Stres dapat menginspirasi dan mendorong orang untuk mengatasi rintangan. Stres dalam jumlah besar dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskular, sistem kekebalan tubuh yang lemah, Apalagi kanker (Donsu, 2017). Hayuning (2022) mengategorikan dampak stres menjadi tiga kelompok: dampak psikologis, gangguan sistem reproduksi, dan dampak fisiologis.

Pola makan seseorang merupakan rutinitasnya untuk memperoleh makanan yang dibutuhkannya setiap hari. Hal ini sering digunakan untuk mencirikan kebiasaan makan seseorang dan jenis makanan yang mereka makan, termasuk makanan ringan dan makanan besar seperti sarapan, makan siang, dan sup. (Everentia, 2018).

Artritis adalah salah satu kondisi paling umum yang terlihat di ruang praktek dokter umum dan dalam kehidupan sehari-hari. Penyakit gastrointestinal adalah kelainan medis yang ditandai dengan peradangan dan infeksi yang menyerang mukosa dan submukosa lambung. Invasi sel inflamasi pada wilayah tersebut secara histologis menunjukkan hal ini (Silitonga, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 40,8% masyarakat Indonesia, atau 274.396 persen penduduk Indonesia, menderita maag pada tahun 2017. Berdasarkan data WHO pada tahun 2019, terdapat 274.396 kasus maag di Indonesia dan berdampak pada 238.452.952 orang di berbagai wilayah. Jumlah ini setara dengan tingkat kejadian sebesar 40,8%. Data yang dikumpulkan pada tahun 2019 oleh Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa uretritis menempati peringkat 10 besar penyakit yang paling sering diderita di negara ini, terutama di antara mereka yang menerima perawatan di rumah sakit dan klinik di Indonesia. Jumlah kasusnya mencapai 30.154 (4,9%) (Tussakinah dkk., 2018).

Penelitian ini dilakukan di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dan tingkat stres dengan prevalensi sakit maag pada remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan, "Seberapa umum penyakit maag pada siswa SMP Terpadu Informatika Perjuangan?" dengan melihat korelasi antara kebiasaan makan siswa, tingkat stres, dan prevalensi maag. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti akan menggunakan desain cross-sectional karena dilakukan sekali dan untuk semua, tanpa tindak lanjut, dan digunakan untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen berkorelasi.

Desain penelitian yang digunakan disini adalah cross-

sectional. Remaja merupakan mayoritas siswa di SMP Perjuangan Informatika Terpadu. Dengan menggunakan temuan perhitungan rumus Slovin, Seratus lima puluh sampel diambil dari dua ratus empat puluh empat populasi dengan menggunakan teknik dasar random sampling.

Instrumen yang digunakan antara lain PSS-10 dan kuesioner mengenai kebiasaan makan dan penyakit maag. Pola makan dan penyakit sama-sama memiliki koefisien Cronbach's alpha masing-masing sebesar 0,863 dan 0,928 berdasarkan uji validitas dan reliabilitas.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Di SMP Perjuangan Informatik Terpadu Depok

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
12	43	28,7
13	74	49,3
14	33	22,0
Total	150	100,0

Tabel 1 menampilkan distribusi frekuensi berdasarkan kategori umur, menunjukkan bahwa 74 orang (49,3%) berusia 13 tahun, responden

usia 12 tahun 43 orang (28,7%) dan tiga puluh tiga orang (22,0%) ditemukan berusia 14 tahun sebagai tanggapan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMP Perjuangan Informatik Terpadu Depok

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	86	57,3
Laki-laki	64	42,7
Total	150	100,0

Pada tabel 2 Dsitribusi Frekuensi berdasarkan kategori usia,

terdapat data bahwa 86 (57,4%) perempuan, dan 64 (42,7%) laki-laki.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Remaja Di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	21	14,0
Stress Sedang	115	64,0
Stress Berat	33	22,0
Total	150	100,0

Pada tabel 3 distribusi frekuensi Tingkat stress normal yaitu 21 orang (14,0%), responden yang dengan tingkat stress Sedang yaitu 96 orang (64,0%), dan responden dengan tingkat stress berat yaitu 33 (22,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	66	44,0
Tidak Baik	84	56,0
Total	150	100,0

Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi responden dengan kebiasaan makan buruk (84 orang atau 56,0%) dan responden dengan kebiasaan makan baik (66 orang atau 44,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok

Gastritis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gastritis	101	67,3
Tidak Gastritis	49	32,7
Total	150	100,0

Berdasarkan tabel 5 sebaran frekuensi sakit maag, masing-masing 49 orang (32,7%) dan 101 orang (67,3%) tidak menderita sakit maag.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres dengan Gastritis Pada Remaja Di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok

Stress	Kejadian Gastritis				Total	Pvalue
	Gastritis		Tidak Gastritis			
	n	%	n	%		
Normal	10	47,6	11	52,4	21	100
Sedang	61	63,5	35	36,5	96	100
Berat	30	90,9	3	9,1	33	100
Total	101	67,3	49	32,7	150	100

Pada tabel 6 mayoritas responden mengalami stress sedang, yaitu sebanyak 96 responden, 61 (63,5%) diantaranya mengalami

gastritis dan 35 (36,5%) sisanya tidak mengalami gastritis. Responden dengan kategori rentang stress normal sebanyak 21 responden, 10 (47,6%) diantaranya mengalami gastritis dan 11 (52,4%) sisanya tidak mengalami gastritis. Responden dengan kategori stress berat sebanyak 33 responden, 30 (90,9%)

mengalami gastritis dan 3 (9,1%) tidak mengalami gastritis.

Terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara stres dan kejadian maag ($P = 0,002$), berdasarkan uji Pearson Chi Square yang melihat kedua variabel secara terpisah.

Tabel 7. Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Remaja Di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total	Pvalue
	Gastritis		Tidak Gastritis			
	n	%	n	%		
Baik	19	28,8	47	71,2	66	100
Tidak Baik	82	97,6	2	2,4	84	100
Total	101	67,3	49	32,7	150	100

Berdasarkan Tabel 7, 84 dari 100 responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat; 82 (atau 97,6%) dari orang-orang tersebut menderita maag, sedangkan 2 orang (2,4% dari total) tidak pernah menderita maag. Dari 66 peserta yang dinilai memiliki pola makan

sehat, 19 orang (28,8%) menderita maag, sedangkan 47 orang lainnya (71,2%) tidak. Berdasarkan hasil uji Pearson Chi Square terdapat hubungan yang cukup kuat antara pola makan dengan terjadinya maag ($P \text{ value} = 0,000$).

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Gastritis

Nilai P sebesar 0,002 ditemukan berdasarkan temuan uji Pearson Chi Square, menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara tingkat stres dan prevalensi maag.

Masa remaja adalah masa di mana gastritis lebih mungkin terjadi. Ini karena remaja memiliki gaya hidup yang sibuk yang kurang peduli dengan kesehatan dan stres, yang meningkatkan kemungkinan variabel lain yang terjadi (Wau et al., 2018). Stres paling sering disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tugas yang melebihi kemampuannya. Saat tubuh sedang stres, maka akan mengalami perubahan psikologis. Organ-organ

tubuh tidak lagi berfungsi sebagaimana mestinya, yang mengakibatkan sel-sel lambung memproduksi lebih banyak asam. Jika hal ini dibiarkan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan terjadinya sakit maag (Mapagerang, 2017).

Prevalensi sakit maag lebih tinggi terjadi pada orang dewasa usia kerja, menurut penelitian Hartati dkk. (2014). Masyarakat usia kerja lebih rentan mengalami gejala maag karena gaya hidup yang sibuk, kurangnya perhatian terhadap kesehatan, dan stres yang dihasilkan oleh faktor eksternal. Dalam era produktif, dengan harapan kerja yang tinggi, pola makan dan frekuensi seseorang mungkin tidak

teratur, yang dapat berkontribusi pada awal gastritis.

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Hadiyanto dkk. (2023) Beberapa penelitian menunjukkan korelasi antara stres dan kejadian maag ($p = 0,004$) dengan menggunakan metode statistik. Dengan kata lain, stres mempengaruhi kejadian maag. Temuan penelitian ini tidak mendukung penelitian Shofah et al. (2023) Penelitian mereka menunjukkan tidak ada hubungan antara kejadian maag dan tingkat stres ($P = 0,213$).

Ada beberapa hal yang mungkin membuat anak stres, salah satunya adalah padatnya aktivitas di luar sekolah, beban kerja yang berat, kurang tidur, dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Kesimpulan tersebut didukung oleh teori dan penelitian yang relevan. Tingkat stres mungkin meningkat pada remaja yang menghadapi ujian dan perlu terus belajar. Sakit maag bisa terjadi jika stres tidak dikelola. Dan didukung juga dengan gaya hidup yang kurang mendukung kesehatan. Dengan rutinitas tersebut membuat remaja terkadang tidak dapat mengatur kesibukannya dan menimbulkan stress pada diri sendiri yang akhirnya dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan maag.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil uji Pearson Chi Square terdapat hubungan yang cukup kuat antara pola makan dengan terjadinya maag (P value = $0,000$). Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas peserta memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk menderita sakit maag. Hal ini dapat menunjukkan bagaimana kebiasaan makan dapat berdampak pada frekuensi maag.

Di SMP Perjuangan Informatika Terpadu Depok, Adanya hubungan yang cukup tinggi antara nutrisi dengan kejadian sakit maag ditunjukkan dengan temuan uji Pearson Chi Square yang menunjukkan nilai P sebesar $0,000$.

Makanan yang mengiritasi lambung dapat menyebabkan peradangan pada mukosa dan submukosa lambung yang disebut dengan penyakit maag. Diet yang buruk, makan terlambat, kebiasaan merokok, dan penggunaan asam, pedas, soda, alkohol, dan makanan dan minuman yang mengandung kafein adalah semua faktor risiko untuk gastritis (Brunner & Suddarth dalam L Apriyani et al., 2021). Perilaku seseorang dalam kaitannya dengan kebiasaan makan yang tidak teratur digambarkan dari pola makannya. Ini mencakup frekuensi, jenis, dan ukuran makanan. Sakit maag bisa disebabkan oleh makanan dan minuman siap saji (junkfood), minuman beralkohol atau bersoda, dan makanan pedas atau asam. Dapat memperparah lambung dan mengakibatkan sakit maag jika tertelan dalam jumlah banyak (Rahman et al., 2016).

Hasil uji chi-square mendukung temuan Amri (2020) dan mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan maag, dengan nilai P sebesar $0,001$. Penyelidikan serupa juga dilakukan oleh Barkah dkk. (2021), yang menemukan hubungan antara makanan dan kejadian maag dengan nilai p $0,023$. Berbeda dengan Firdausy dkk. (2022), yang gagal mendeteksi korelasi antara pola makan dan prevalensi maag, penelitian kami menunjukkan adanya hubungan.

Berdasarkan temuan penelitian dan dugaan peneliti, mayoritas responden yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat menderita maag. Hal ini disebabkan oleh penelitian

yang mengungkapkan anak-anak tertentu sering mengonsumsi minuman berkarbonasi, makanan cepat saji, makanan yang panas dan/atau asam. Tingkat keasaman lambung meningkat, yang mungkin menyebabkan ketidaknyamanan. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan yang tidak disebutkan, seperti makan terlambat dan makan makanan pedas dan asam, didasarkan pada keyakinan dan penelitian serupa, sebagian besar bertanggung jawab atas gastritis, yang disebabkan oleh peningkatan asam lambung.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini dapat diambil sebagai berikut: 1) Median usia responden adalah tiga belas tahun (49,3%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (57,3%). 2) Tingkat stress responden di SMP Perjuangan paling banyak yaitu dengan kategori stress sedang sebanyak 115 orang (64%). Di SMP Perjuangan mayoritas responden 84 orang atau 56% memiliki pola makan yang buruk. Di SMP Perjuangan, 101 responden (67,3%) melaporkan menderita sakit maag. 3) Tingkat stres dan prevalensi maag pada remaja berkorelasi signifikan (P value = 0,002). 4) Kebiasaan makan dan kejadian maag pada remaja berhubungan secara signifikan (P value = 0,000).

Saran

1. Bagi Sekolah

Kepada pihak sekolah agar menghimbau petugas kantin dalam hal penjualan jenis makanan dan minuman yang dapat menyebabkan terjadinya gejala gastritis dan gastritis, dan mengutamakan ekstrakurikuler non akademik untuk mengurangi stress yang dapat menyebabkan

terjadinya gejala gastritis dan kejadian gastritis.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi rujukan dan sumber data guna menambah pengetahuan dan acuan untuk mahasiswa mengenai variabel yang diteliti.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hal ini bertujuan agar peneliti selanjutnya dapat memanfaatkannya sebagai sumber data dan referensi untuk melakukan penyelidikan berdasarkan data yang lebih komprehensif dan luas serta dimasukkannya variabel lain yang mungkin mempengaruhi kejadian maag.

DAFTAR PUSTAKA

- Aizafa, A. A. N. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 Tahun (Di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang) (Doctoran Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Smk Kesehatan Napsiah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 659-666.
- Apriyani, L., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di Sma Negeri 1 Muaragembong. *Jkm: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74-80.
- Ardawilly, M. Y., Wahyuningsih, T., & Adawiyah, S. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gastritis Pada Remaja Kelas 8 Di Smpn 1 Pakuhaji. *Bioedutech: Jurnal Biologi*,

- Pendidikan Biologi, Dan Teknologi Kesehatan, 1(2), 223-233.
- Arinandya Permata Wibowo, S., & Oktarina, N. D. (2021). Gambaran Tingkat Stres Remaja Smp Pada Kondisi Pandemi Covid-19 Di Smp Islam Miftakhul Huda Pakis Aji Kabupaten Jepara (Doctoral Dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Barkah, A., & Agustiyani, I. (2021). Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Setu I. Jurnal Antara Keperawatan, 4(1), 52-58.
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. Journal Of Nursing Care And Biomoleculer, 5(1), 19-24.
- Donsu, J. D. T., Harmilah, M. H. B., & Bakri, M. H. (2017, July). Averrhoa Carambola Benefits To Reduce Hyphertension. In Asean/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series.
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, 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), 75-86.
- Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Smpn 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan), 2(1), 125-134.
- Hartati, S., & Utomo, W. Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk (Doctoral Dissertation, Riau University).
- Hayuning, A., Meiyuntaringsih, T., & Aristawati, A. R. (2022). Stres Pada Korban Dating Violence Usia Dewasa Awal: Bagaimana Peran Dukungan Sosial Inner: Journal Of Psychological Research, 2(3), 247-253.
- Jamila, M., & Rahman, A. H. M. M. (2016). Traditional Medicine Practices For The Treatment Of Blood Pressure, Body Pain, Gastritis, Gonorrhea, Stomachic, Snake Bite And Urinary Problems Of Santal Tribal Practitioners At The Village Jamtala Of Chapai Nawabganj District. Bangladesh. Journal Of Progressive Research In Biology, 2(2), 99-107.
- Mappagerang, R., & Hasnah, H. (2017). Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap Rsud Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. Jurnal Ilmu Kesehatan Pencerah, 6, 59-64.
- Merrin, M. (2024). *Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Smp Perjuangan Informatika Terpadu Depok* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional).
- Nikmah, U. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Stres Kerja, Lingkungan Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Kasus Kantor Pdam Tirta Mulia Kabupaten Pemalang) (Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Ratukore, R. S. J., Manurung, I. F., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan

- Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 16(3), 336-344.
- Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik, Stress Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. *Indonesian Journal Of Health And Medical*, 2(1), 60-73.
- Shalahuddi, I., & Rosidin, U. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. In *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* (Vol. 18). Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Smpn 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 2(1), 125-134.
- Shofah, W., & Widiyawati, W. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Mts. Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik. *Journal Of Public Health Science Research*, 3(1).
- Silitonga, H. A. (2021). Efek Pemberian Ekstrak Etanol Dan Fraksi Etilasetat Labu Siam (*Sechium Edule Jacq. Swartz.*) Terhadap Perbaikan Gastritis Histopatologis Dan Perubahan Il-8, Il-10 Dan Tnf-A Pada Tikus Putih (Galur Wistar) Yang Diinduksi Dengan Aspirin (Doctoral Dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- 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 Kesehatan Andalas*. 2018;7(2):217-25.
- Uwa, L. F., Milwati, S., Sulasmini, S. (2019). Hubungan Antara Stress Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di Ma Ibnul Qoyyim Putri Sleman. *Braz Dent J.*, 33(1), 1-12.
- Wau, E. T., Pardede, J. A., & Simamora, M. (2018). Levels Of Stress Related To Incidence Of Gastritis In Adolescents. *Mental Health*, 4(2).