

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Pada Siswa Siswi SMK Negeri 08 Bombana

Kamrin^{1*}, La Ode Liaumin Azim²

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email korespondensi: kamrinwuna@gmail.com

Info Artikel:

Diterima:
20 Mei 2025
Disetujui:
29 Mei 2025
Dipublikasi:
Mei 2025

Kata Kunci:

Stres, Gastritis,
Kekambuhan, Remaja

Keywords:

Stress, Gastritis, Relapse,
Teenagers

Abstrak

Latar Belakang: Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup sering terjadi di kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah kejuruan. Pola makan yang tidak teratur, stres akademik, dan tekanan sosial menjadi faktor yang memengaruhi kekambuhan gastritis. Stres terbukti memiliki dampak fisiologis terhadap sistem pencernaan, sehingga berpotensi memperparah kondisi gastritis yang telah ada. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada siswa-siswi SMK Negeri 08 Bombana. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 108 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) untuk mengukur tingkat stres dan lembar observasi untuk mencatat frekuensi kekambuhan gastritis. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square menggunakan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis ($p = 0,001$). Siswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi memiliki risiko kekambuhan gastritis yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat stres rendah. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada siswa-siswi SMK Negeri 08 Bombana. Intervensi pengelolaan stres dan promosi gaya hidup sehat perlu ditingkatkan dalam lingkungan sekolah untuk mencegah kekambuhan gastritis.

Abstract

Background: Gastritis is a health problem that is quite common among adolescents, especially vocational high school students. Irregular eating patterns, academic stress, and social pressure are factors that influence the recurrence of gastritis. Stress has been proven to have a physiological impact on the digestive system, thereby potentially exacerbating existing gastritis. **Objective:** This study aims to determine the relationship between stress levels and gastritis recurrence in students at SMK Negeri 08 Bombana. **Method:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 108 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) questionnaire to measure stress levels and an observation sheet to record the frequency of gastritis recurrence. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. **Results:** The results of the study indicate that there is a significant relationship between stress levels and gastritis recurrence ($p = 0.001$). Students with moderate to high stress levels had a higher risk of gastritis recurrence compared to students with low stress levels. **Conclusion:** There is a significant relationship between stress levels and gastritis recurrence among students at SMK Negeri 08 Bombana. Stress management interventions and promotion of a healthy lifestyle need to be enhanced in the school environment to prevent gastritis recurrence.

PENDAHULUAN

Gastritis adalah suatu kondisi peradangan dan iritasi yang dapat mengakibatkan pengikisan lapisan lambung karena asam lambung yang berlebihan. Gastritis disebabkan oleh infeksi *Helicobacter Pylori*, stres, trauma fisik dan pola makan yang tidak teratur. Gastritis merupakan radang

yang terjadi di dinding lambung utama di bagian selaput dinding lambung atau terdapat inflamasi yang terkena mukosa lambung (Muna, 2023). Nyeri di bagian ulu hati, mual, muntah, rasa asam di mulut, dan anoreksia adalah gejala gastritis yang paling umum. Pengikisan mukosa menyebabkan peningkatan mediator kimia seperti

prostaglandin dan histamine pada lambung, yang dapat merangsang reseptor nyeri dan menyebabkan nyeri atau sakit pada gastritis. Jika gastritis ini tidak diobati atau dibiarkan begitu saja, penyakit ini akan semakin parah maka akan menyebabkan luka atau ulkus di lambung, yang disebut tukak lambung. Bahkan bisa terjadi muntah darah (Ismail, 2023).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 mengemukakan bahwa 1,8-2,1 juta orang di seluruh dunia mengalami gastritis setiap tahun. Kanada memiliki 35% kasus gastritis, China 31%, Perancis 29%, Inggris 22%, dan Jepang 14.5%. Asia Tenggara juga tidak luput dari gastritis dengan 583.635 kasus per tahun. Pada awalnya, penyakit gastritis hanya dianggap sebagai penyakit kecil. Namun, jika tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat berdampak negatif dan mengganggu kehidupan sehari-hari setiap orang yang mengalaminya. Angka kasus gastritis di Indonesia cukup tinggi. Menurut data WHO tahun 2017, prevalensi gastritis mencapai hampir 50%, atau 40,8%. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI, terdapat kota di Indonesia yang mengalami gastritis mencapai 91,6%, yaitu Kota Medan. Persentase kejadian gastritis yang cukup tinggi juga terjadi di Jakarta (50%), Denpasar (46%), Palembang (35,4%), Bandung (32,5%), Aceh (31,7%), Pontianak (31,2%) dan (31,2%) (Novitayanti, 2023).

Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya kekambuhan gastritis yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat disebabkan oleh bakteri yang masuk ke bagian dalam lambung melalui makanan dan juga didukung oleh imun tubuh. Hal ini menjadi pemicu naiknya asam lambung yang berlebihan yang membuat seseorang tidak nyaman. Faktor eksternal dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, pemakaian obat anti

inflamasi nonsteroid, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, stress, uremia, dan infeksi mikroorganisme, infeksi sistemik dan trauma mekanik, dan kortikosteroid yang dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga sekresi HCL meningkat dan menyebabkan suasana lambung menjadi sangat asam, kondisi asam ini menimbulkan iritasi mukosa lambung (Afida, 2023).

Stres merupakan salah satu faktor risiko penting dalam patofisiologi gastritis. Stres dapat meningkatkan sekresi asam lambung, mengganggu motilitas gastrointestinal, dan melemahkan pertahanan mukosa lambung, sehingga memperbesar risiko terjadinya iritasi atau peradangan. Pada remaja, stres akademik, tekanan keluarga, dan masalah pergaulan sering menjadi pemicu utama stres yang berlangsung secara kronis (Putri, 2023).

Anak-anak sekolah memiliki kegiatan yang cukup padat khususnya dalam proses belajar mengajar. Mereka dituntut oleh lingkungan untuk mendapat nilai yang sempurna baik secara akademik maupun non akademik. Hal ini memungkinkan mereka dapat mengalami stres dan menimbulkan resiko terjadinya penyakit gastritis. Sehingga stres harus dikendalikan agar kekambuhan gastritis dapat dihindari sedini mungkin. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis pada Siswa Siswi SMK Negeri 08 Bombana".

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain potong lintang. Penelitian ini melibatkan semua siswa SMK Negeri 08 Bombana dengan 108 siswa dari kelas 1, 2, dan 3 dengan subjek penelitian adalah siswa-siswi yang pernah didiagnosis mengalami gastritis.

Populasi dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa-siswi kelas X hingga XII yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu pernah mengalami gejala gastritis dalam 6 bulan terakhir dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 108 responden yang memenuhi kriteria

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama, yaitu kuesioner DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale) untuk mengukur tingkat stres, dan lembar observasi kekambuhan gastritis

yang berisi frekuensi serta intensitas gejala yang dialami responden. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji sebelum digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kekambuhan gastritis, serta menggunakan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dengan bantuan aplikasi spss versi 26.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Stres dengan Kekambuhan Gastritis Pada Siswa Siswi di SMK Negeri 08 Bombana

Tabel 1. Hubungan Stres dengan Kekambuhan Gastritis Pada Siswa Siswi di SMK Negeri 08 Bombana

Tingkat Stress	Kekambuhan Gastritis				Total		p-value
	Kambuh		Tidak kambuh		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	18	40,0	27	60,0	45	100,0	0,001
Ringan	19	67,9	9	32,14	28	100,0	
Sedang	18	72,0	7	28,0	25	100,0	
Parah	9	9,0	1	10,0	10	100,0	
Sangat parah	0	0,0	0	0,0	0	100,0	
Jumlah	12	50	12	50	12	50	

Semua orang pasti seringkali merasakan stres dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat menghindari hal tersebut. Apabila stres tidak dapat dikendalikan dengan baik dan benar, maka akan terjadi kenaikan kadar pada asam lambung. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa hampir setengah dari seluruh responden yaitu sebanyak 45 orang (41,67%) dengan tingkat stres normal dan sebagian besar lainnya yaitu 63 orang (58,33%) mengalami stres dari tingkat ringan hingga tingkat parah. Responden cenderung merasa mudah emosi, mudah kecewa, sangat tidak sabar dalam melakukan sesuatu, susah untuk rileks atau fokus, mudah lelah dan panik yang dikategorikan sebagai stres berat. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula

seseorang untuk terkena gastritis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas dari seluruh responden yaitu sebanyak 64 orang (59,26%) mengalami kekambuhan gastritis, sedangkan sebanyak 44 orang (40,74%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Remaja rentan mengalami gastritis/kekambuhan gastritis karena memiliki tingkat kesibukan yang cukup tinggi serta perasaan dan pemikiran-pemikiran dimasa peralihan seperti kegelisahan, pertentangan, menghayal, aktivitas berkelompok, dan keinginan mencoba segala sesuatu. Hal ini dapat mengakibatkan stres dan pola hidup tidak teratur. Ketika mengalami stress, remaja cenderung mengabaikan pola makan sehari-hari dan mengkonsumsi makanan atau

minuman siap saji yang dapat memicu terjadinya kekambuhan gastritis. Hasil uji statistik *Rank Spearman* diperoleh nilai signifikansi yaitu 0.001 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada siswa-siswi di SMK Negeri 08 Bombana.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri, dkk, 2023) bahwa terdapat hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada anak usia produktif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Amin, dkk, 2023) bahwa tingkat stres mempunyai hubungan yang signifikan dengan frekuensi kekambuhan gastritis. Kesibukan yang dialami, banyaknya tugas, kurangnya waktu istirahat yang cukup serta pola makan tidak teratur dari siswa-siswi dapat mengakibatkan stres. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab kekambuhan gastritis pada siswa siswi.

Secara fisiologis, stres dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA) axis, yang pada akhirnya meningkatkan sekresi hormon kortisol. Peningkatan hormon stres ini menyebabkan perubahan pada motilitas gastrointestinal, peningkatan produksi asam lambung, dan penurunan produksi mukus pelindung dinding lambung. Dalam jangka panjang, kondisi ini memicu iritasi mukosa lambung dan memperbesar risiko terjadinya kekambuhan gastritis, khususnya pada individu dengan riwayat gastritis kronis Zhang et al. (2021)

Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat stres tinggi memiliki frekuensi kekambuhan gastritis yang lebih sering dibandingkan mereka dengan tingkat stres rendah atau sedang. Hal ini menunjukkan bahwa stres bukan hanya berperan sebagai faktor pencetus, tetapi juga sebagai faktor predisposisi yang memperparah kondisi lambung (Katsanos et al., 2010).

Temuan ini diperkuat oleh teori psikoneuroimunologi, yang menjelaskan bahwa interaksi antara sistem saraf pusat, sistem endokrin, dan sistem imun dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh, termasuk saluran pencernaan. Ketika stres terjadi secara terus-menerus, respons imun juga mengalami disfungsi, yang membuat mukosa lambung lebih rentan terhadap kerusakan (Taylor, 2017)

Selain itu, stres juga dapat berdampak pada pola hidup dan perilaku makan. Individu yang mengalami stres tinggi cenderung memiliki pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas atau asam berlebihan, serta kebiasaan merokok atau konsumsi kafein yang berlebihan, yang semuanya merupakan faktor risiko kekambuhan gastritis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis. Individu yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung memiliki frekuensi kekambuhan gastritis yang lebih sering dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat stres rendah hingga sedang.

Remaja, terutama siswi SMK, disarankan untuk menerapkan teknik manajemen stres seperti relaksasi, meditasi, olahraga rutin, atau menyalurkan hobi positif untuk mengurangi tekanan emosional. Orangtua diharapkan memberikan edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat serta memberikan contoh perilaku positif dalam mengelola stres. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpengaruh, seperti pola makan, kualitas tidur, dukungan sosial, konsumsi obat, dan keberadaan infeksi *Helicobacter pylori*, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afida, U.N., Nugraheni, W.T. dan Ningsih, W.T. (2023). Tingkat Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*.2(8), 1902-1908.
- Amin, et. al. (2023). Pengaruh Tingkat Stres terhadap Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Anak Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 12(5), 402-409.
- Ismail, M., Asriati dan Salma, W. (2023). Hubungan Stres Emosional dan Konsumsi Obat Anti Inflamasi Non Steroid dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Rawat Jalan. *Nursing Care and High Technology Journal*. 3(1): 16-20.
- Muna, A.L. dan Kurniawati T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*. 1(4): 277-282.
- Novitayanti, Eka. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 13(1): 31-34.
- Putri, D.A.P., Hadiyanto, H. Dan Tarwati, K. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadiangastritis Pada Siswa Smpn 14kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*. 2(1), 125-134.
- Putri, L. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis Pada Pasca Masa Pandemi (Studi Di Mahasiswi Universitas Negeri Semarang). *Nutrition Research And Development Journal*. 3(1), 23-29.
- Taylor, S. E. (2017). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Katsanos, K. H., et al. (2010). Stress-related mucosal disease in critically ill patients. *World Journal of Gastroenterology*, 16(6), 756–764.
- Zhang, Y., et al. (2021). Psychological stress and functional gastrointestinal disorders: a population-based study. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 36(3), 594–602.