

MANAJEMEN DIRI PASIEN GASTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUGUK PANJANG KOTA BUKITTINGGI

Wiwit Febrina^{1*}, Ratna Dewi², Nurhayati³, Silvia⁴, Nurhaliza Anjli⁵

¹*Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

*Email Korespondensi : wiwitfebrina@fdk.ac.id

²Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email : ratna.dewi@fdk.ac.id

³Program Studi Pendidikan dan Profesi Bidan, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email : nurhayati@fdk.ac.id

⁴Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email : silvia@fdk.ac.id

⁵Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners, Universitas Fort De Kock Bukittinggi

Email: nurhaliza20anjli@gmail.com

Submitted:15-06-2024, Reviewer: 03-07-2024, Accepted: 22-07-2024

ABSTRACT

Gastritis is a global health issue, with approximately 1.8 to 2.1 million cases recorded in Indonesia according to WHO 2019. Similarly, in the working area of Guguk Panjang Community Health Center, Bukittinggi, there were 850 cases of gastritis in 2024, marking the highest incidence in Bukittinggi. A common issue among gastritis patients is disease recurrence often triggered by respondents' lack of discipline in self-management practices. This study aims to depict self-management among gastritis patients in the working area of Guguk Panjang Community Health Center, Bukittinggi. The research design is quantitative descriptive, encompassing the entire population of 850 gastritis patients. Sampling was conducted using accidental sampling techniques, resulting in a sample size of 48 respondents. Data collection employed a questionnaire instrument, with computerized univariate analysis conducted for data analysis. Findings revealed that 68.8% of respondents had moderate dietary self-management, 66.7% were non-smokers or had quit smoking, 85.4% were using NSAIDs, and 83.3% exhibited high stress management. It is concluded that self-management issues among gastritis patients in the working area of Guguk Panjang Community Health Center primarily revolve around NSAID use and dietary patterns. It is recommended for healthcare professionals to enhance education efforts regarding the consequences of NSAID use for gastritis patients and the importance of dietary discipline to prevent recurrence and complications of gastritis.

Keywords : Self-Management, Gastritis, Stress

ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan secara global, dimana menurut WHO 2019 tercatat sekitar 1,8 – 2,1 juta penderita gastritis di Indonesia. Begitu juga di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi yaitu temuan kasus gastritis di tahun 2024 adalah sebanyak 850 kasus dan angka ini merupakan temuan tertinggi di Kota Bukittinggi. Permasalahan umum yang terjadi pada penderita gastritis adalah kekambuhan penyakit yang sering dipicu karena ketidakdisiplinan responden dalam aplikatif *self management*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen diri pada penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. Jenis penelitian adalah *deskriptif kuantitatif* dengan populasi seluruh pasien gastritis yaitu sebanyak 850 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan besaran sampel

sebanyak 48 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuisioner. Analisis data meliputi analisis univariat yang dilakukan secara komputerisasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 68,8% responden dengan manajemen diri pola makan sedang, 66,7% tidak atau telah berhenti merokok, 85,4% pengguna OAINS dan 83,3% dengan manajemen stress tinggi. Disimpulkan bahwa permasalahan manajemen diri pada penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang adalah penggunaan OAINS dan pola makan. Diharapkan kepada pihak petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan upaya edukasi tentang dampak penggunaan OAINS bagi penderita gastritis dan pentingnya kedisiplinan dalam mengatur pola makan untuk menghindari kekambuhan dan komplikasi dari gastritis.

Kata Kunci : Manajemen Diri, Gastritis, Stres

PENDAHULUAN

Gastritis atau yang secara umum dikenal dengan istilah sakit “maag” atau sakit ulu hati ialah peradangan pada dinding lambung terutama pada selaput lender lambung. Gastritis merupakan peradangan lokal atau menyebar pada mukosa lambung, yang berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lain. Dampak dari keluhan gastritis dapat mengganggu aktifitas pasien sehari-hari karena munculnya beberapa keluhan seperti rasa sakit di ulu hati, rasa terbakar, mual, muntah, lemas, tidak nafsu makan dan keluhan-keluhan lainnya (Andreas et al., 2022).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%). Di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut *WHO* adalah 40,8%, dan angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Berdasarkan profil kesehatan

Indonesia tahun 2017, gastritis merupakan salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Persentase dari angka kejadian 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. di Kota Surabaya angka kejadian Gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka kejadian infeksi cukup tinggi sebesar 91,6%. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2009, Prevalensi kejadian gastritis di Indonesia mencapai 40,5%, yaitu sebesar 274,396 kasus dari 238.672.223 jiwa (Sartika et al., 2020).

Di Indonesia, gastritis merupakan salah satu penyakit dengan prevalensi yang cukup tinggi mencapai 81,6% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Barat, gastritis menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak di Sumatera Barat tahun 2009 yaitu sebesar 202.577 kasus (11,18%). Data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi (2020), menyebutkan bahwa gastritis



menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak dengan jumlah 7.729 kasus (12,26%) dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 9.773 kasus (12,20%).

Survey yang telah peneliti lakukan terhadap beberapa Puskesmas yang ada di Kota Bukittinggi diperoleh update terbaru temuan kasus gastritis di Kota Bukittinggi di tahun 2023, yaitu Puskesmas Guguk Panjang, Puskesmas Rasimah Ahmad, Puskesmas Tigo Baleh dan Puskesmas Nilam Sari. Dari ke empat Puskesmas tersebut ditemukan temuan kasus gastritis tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang yaitu sebanyak 850 kasus, kemudian diikuti Puskesmas Tigo Baleh 736 kasus, Puskesmas Rasimah Ahmad 325 kasus dan Puskesmas Nilam Sari sebanyak 274 kasus.

Penyakit gastritis atau yang dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Gejala umum yang terjadi pada penderita gastritis adalah rasa tidak nyaman pada perut, perut kembung, mual dan sakit kepala. Selain itu tanda gejala gastritis adalah muntah, perih atau sakit seperti terbakar pada perut bagian atas yang dapat menjadi lebih baik atau lebih buruk saat makan, hilang selâera makan, bersendawa sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari (Sepdianto et al., 2022).

Manajemen diri (*self management*) adalah keterampilan penting yang akan membantu mencegah terjadinya kekambuhan terhadap suatu penyakit, termasuk kekambuhan pada penderita gastritis. Manajemen diri merupakan kegiatan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam melakukan perubahan sebagai respon terhadap faktor eksternal kognitif, afektif, dan psiko-motorik. Selain itu, *self-management* merupakan upaya untuk membentuk

tingkatan yang lebih tinggi tujuan sebagai strategi proaktif setelah strategi reaktif tercapai (Oktavina et al., 2022).

Menurut (Nuari & Widayati, 2021) manajemen diri pada penderita gastritis meliputi manajemen pola makan (kebiasaan makan, frekuensi makan, dan jenis makanan), aktivitas fisik (olahraga), menghindari perilaku merokok, pemakaian obat-obatan (OAINS), dan manajemen manajemen stress.

Berdasarkan survey awal peneliti dengan mewawancarai 10 orang penderita gastritis yang berkunjung di Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi didapatkan 6 orang (60%) penderita gastritis memiliki kebiasaan frekuensi makan yang kurang dari 3 kali sehari, selalu mengkonsumsi makanan pedas dan asam, sedangkan 4 orang (40%) tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dan asam serta pola makan yang baik seperti makan 3 kali sehari. Pada saat survey juga didapatkan informasi bahwa penderita memiliki gaya hidup yang tidak sehat sering telat bangun pagi, tidur tidak cukup, serta jarang olahraga dengan teratur, serta pengendalian stres juga tidak baik akibat dari pekerjaan, sering memikirkan masalah, dan pada saat ditanya penderita gastritis sering minum obat anti nyeri, terkadang tidak makan nasi, ada yang menyimpan persediaan obat maag di rumah dan ada juga yang tidak menyimpan di rumah, terkadang penderita hanya beli obat di apotek, berdasarkan survey yang sudah di wawancarai penderita gastritis mengatakan jika pola makan tidak teratur, gaya hidup yang tidak sehat, sering banyak beban pikiran, sering mengkonsumsi obat tanpa resep dokter, sering terjadinya kekambuhan gastritis, dan ternyata tidak ada batasan umur untuk terjadinya kekambuhan gastritis.



Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang manajemen diri pada penderita gastritis dalam sebuah penelitian yang berjudul “Manajemen Diri Pasien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian adalah seluruh penderita gastritis yang berada di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi dengan data penderita gastritis tahun 2023 adalah sebanyak 850 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *accidental sampling* yang berjumlah 48 responden. Teknik pengumpulan data yaitu dengan data primer dan data sekunder, instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. No. Etik : 100/KEPK/II/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Gastritis

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	41,7
Perempuan	28	58,3
Pekerjaan		
Belum/ Tidak bekerja	1	2,1
Pelajar/ Mahasiswa	29	60,4
IRT	1	2,1
Buruh/ Tani	9	18,8

Karakteristik	f	%
Wiraswasta	5	10,4
Pegawai Swasta/ Honorer	3	6,3
Status Pernikahan		
Menikah	17	35,4
Belum Menikah	31	64,6
Total	48	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 48 orang responden, terdapat lebih dari sebagian (58,3%) responden adalah pasien perempuan, dari segi pekerjaan ditemukan lebih dari sebagian (60,4%) responden adalah pelajar/ mahasiswa dan dari segi status pernikahan ditemukan lebih dari sebagian (64,6%) responden dengan status belum menikah.

Manajemen Diri Pasien Gastritis Pola Makan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Manajemen Diri “Pola Makan” Pasien Gastritis

Manajemen Diri Indikator Pola Makan pada Pasien Gastritis	f	%
Baik	7	14,6
Sedang	33	68,8
Kurang	8	16,7
Total	48	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 48 orang responden, terdapat lebih dari sebagian (68,8%) responden adalah pasien gastritis dengan pola makan termasuk kategori sedang.

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih



makanan dan mengonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial dan menurut seorang ahli mengatakan bahwa pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan (Gunawan et al., 2024).

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yang terdiri dari: frekuensi, jenis dan porsi makanan. Maka dari itu, makan tepat waktu dan teratur sangat penting untuk dilakukan dan bahkan harus dibiasakan, waktu makan yang tidak tepat dan tidak teratur dapat mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatan (Muliani et al., 2021).

Asumsi peneliti bahwa pada dasarnya kebiasaan pola makan responden cenderung hampir berimbang antara pola makan baik dan pola makan sedang namun kategori pola makan sedikit lebih banyak pada kategori baik. Permasalahan pola makan pada penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang adalah masih belum mampunya responden mengaplikasikan dengan baik terhadap seluruh indikator pola makan bagi penderita gastritis khususnya pada indikator waktu makan, yaitu masih banyaknya ditemukan responden dengan waktu makan yang tidak teratur dan hanya makan jika merasa lapar. Kondisi ini cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor kebiasaan responden, dimana lebih dari sebagian responden adalah kelompok remaja (pelajar/ mahasiswa) yang mana pada kelompok ini cenderung masih kurang memperhatikan keteraturan dan frekuensi makan yaitu hanya akan makan jika merasa lapar, sehingga pada kelompok ini pola makan juga terlihat rendah pada tindakan keteraturan makan.

Perilaku Merokok

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Manajemen Diri
“Indikator Perilaku Merokok” Pada
Pasien Gastritis

Manajemen Diri Indikator Perilaku Merokok pada Pasien Gastritis	<i>f</i>	%
Tidak Merokok	32	66,7
Perokok Ringan	6	12,5
Perokok Sedang	8	16,7
Perokok Berat	2	4,2
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 48 orang responden, terdapat lebih dari sebagian (66,7%) responden adalah pasien gastritis yang tidak atau telah berhenti merokok. Kandungan kimia berbahaya pada rokok dapat merusak sistem pencernaan, dari seluruh organ pencernaan, lambung adalah organ yang paling sensitif jika gangguan ini terjadi secara terus-menerus terhadap sistem pencernaan pada orang yang merokok, dapat mengarah pada penyakit tukak lambung atau gastritis. Ketika seseorang merokok, nikotin yang terkandung di dalam rokok akan mengerutkan dan melukai pembuluh darah pada dinding lambung, merokok yang berlebihan akan mengakibatkan iritasi yang memicu lambung memproduksi asam yang lebih banyak dan lebih sering dari biasanya. Nikotin juga memperlambat mekanisme kerja sel pelindung dalam mengeluarkan (sekresi) getah yang berguna untuk melindungi dinding dari serangan asam lambung. Sel pelindung asam tidak mampu lagi menjalankan fungsinya dengan baik. Kelebihan asam I dalam lambung dan lambatnya sekresi getah pelindung mengakibatkan timbulnya luka



dan iritasi pada dinding lambung dan hal inilah yang menyebabkan terjadinya penyakit gastritis atau memicu kejadian kekambuhan gastritis (Novitasary et al., 2018)

Asumsi peneliti bahwa mayoritas responden adalah penderita gastritis yang tidak memiliki kebiasaan merokok dan hanya sebagian kecil responden yang menyatakan memiliki kebiasaan merokok. Hal ini juga didukung oleh kondisi sebaran sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin, dimana lebih dari sebagian (56,7%) responden pada penelitian ini adalah kelompok pasien gastritis perempuan sedangkan kebiasaan merokok pada umumnya lebih banyak dilakukan oleh kelompok laki-laki. Fenomena adanya perbedaan kebiasaan merokok di kalangan penderita gastritis berdasarkan jenis kelamin berkaitan dengan budaya masyarakat yaitu kebiasaan merokok lebih identik bagi kaum laki-laki yang sering dilambangkan sebagai ikon pergaulan, sedangkan perempuan diikat oleh hukum sosial yang mana jika ditemukan perempuan yang memiliki kebiasaan merokok sering dinilai negatif oleh masyarakat sebagai seorang wanita yang kurang baik secara sosial dan perilaku.

Penggunaan OAINS

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Manajemen Diri
“Indikator Penggunaan OAINS” Pada
Pasien Gastritis

Manajemen Diri Indikator Penggunaan OAINS	f	%
Tidak Menggunakan	7	14,6
Menggunakan	41	85,4
Jumlah	48	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 48 orang responden, terdapat sebagian besar (85,4%) responden adalah pasien gastritis pengguna OAINS.

Inflammatory Drugs (NSAID) Obat-obatan yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit gastritis antara lain adalah pemakaian obat *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAIDs) antara lain seperti Aspirin *Ibuprofen*, *Naproxen* dan *Piroxicam* dapat menyebabkan peradangan pada lambung dengan cara mengurangi prostaglandin yang bertugas melindungi dinding lambung. Jika pemakaiannya sekali kemungkinan terjadi masalah lambung akan kecil. Tapi jika pemakaiannya dilakukan secara terus menerus atau berlebihan dapat mengakibatkan gastritis dan *peptic ulcer* (Ardiansyah et al., 2021)

Asumsi peneliti bahwa mayoritas pasien penderita gastritis di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang masih memiliki kebiasaan mengkonsumsi obat farmakologis golongan OAINS yang merupakan sudah menjadi kebiasaan masyarakat jika mengalami keluhan-keluhan kesehatan umum seperti sakit kepala, sakit gigi dan demam. Mayoritas kelompok OAINS yang digunakan merupakan obat bebas yang dapat diperoleh tanpa resep dokter di warung-warung di dekat tempat tinggal maupun apotik sehingga saat mengkonsumsi jenis obat ini responden tidak mendapat penjelasan terkait efek samping obat pada kelompok penderita gastritis.

Kebiasaan mengkonsumsi OAINS (kelompok obat bebas tanpa resep dokter) untuk mengatasi keluhan kesehatan umum seperti demam, sakit gigi maupun sakit kepala merupakan sebuah kebiasaan masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang jika keluhan yang dirasakan masih dalam skala ringan, maka



OINS yang dapat diperoleh secara bebas tersebut biasanya efektif terhadap keluhan kesehatan yang di rasakan, sehingga hal ini menjadi sebuah kebiasaan bagi sebagian masyarakat

Manajemen Stress

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Manajemen Diri
“Indikator Manajemen Stress” Pada
Pasien Gastritis

Manajemen Diri		
Indikator Manajemen Stress	<i>f</i>	%
Tinggi	40	83,3
Sedang	8	16,7
Jumlah	48	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 48 orang responden, terdapat sebagian besar (83,3%) responden adalah pasien gastritis dengan manajemen stress termasuk kategori tinggi.

Manajemen stress disebut juga dengan istilah *coping*. Menurut R. S. Lazarus dan Folkman, *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena di luar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi pada kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi, atau menimbulkan) tuntutan internal dan eksternal secara konflik di antaranya. Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi atau menoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stress (Saputra, 2016).

Asumsi peneliti bahwa mayoritas responden adalah kelompok pasien gastritis dengan manajemen diri indikator

manajemen stress termasuk kategori tinggi dan hanya sebagian kecil dengan manajemen stress sedang serta tidak ditemukan responden dengan manajemen stress termasuk kategori rendah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa manajemen stress tertinggi terlihat pada indikator pendekatan agama yaitu saat menghadapi stress mayoritas responden menghadapi dengan melakukan berbagai upaya positif untuk mengatasi stress dan berserah diri kepada Tuhan YME (pendekatan agama) terkait usaha yang telah dilakukan serta meyakini bahwa Tuhan akan selalu membantu dirinya dalam menyelesaikan suatu masalah.

Kondisi ini juga memberikan dampak positif terhadap tindakan-tindakan negatif dan bertentangan dengan norma agama dalam mengatasi stress yaitu tidak ditemukan responden yang mengkonsumsi obat-obatan terlarang dalam mengatasi stress yang dialami. Sedangkan manajemen stress terendah terlihat pada indikator *mental disengagement* yaitu adanya responden menyatakan sering menyerah dengan masalah yang dihadapi serta sering melamun ketika memikirkan masalah yang dihadapi.

Manajemen stress yang diaplikasikan oleh responden cenderung dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor karakteristik dan sosio demografi responden, yaitu manajemen stress cenderung terlihat lebih baik seiring bertambahnya usia dan kedewasaan pada responden dimana semakin bertambah usia maka secara mental individu akan menunjukkan kedewasaan berfikir dan psikologis sehingga mampu memmanage setiap permasalahan yang ada dengan baik dan begitu pula sebaliknya. Selain itu faktor religiusitas juga menunjukkan peran yang



signifikan terhadap manajemen stress, yaitu semakin baik tingkat religiusitas seseorang maka manajemen stress cenderung lebih mengarah pada pendekatan agama yang tentunya akan menunjukkan kondisi yang positif dan terhindar dari koping-koping negatif, karena pendekatan agama cenderung akan memberikan ketenangan batin dan psikologis pada individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian “Manajemen Diri Pada Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2024 “ Diperoleh Kesimpulan bahwa pasien gastritis dengan manajemen diri indikator pola makan termasuk kategori sedang, mayoritas telah berhenti merokok. Sering menggunakan OAINS dan manajemen stres yang tergolong tinggi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT dan semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian dapat selesai dengan baik. Terimakasih tak terhingga untuk semua responden yang telah bersedia meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden penelitian serta pihak-pihak yang telah menyediakan data yang dibutuhkan.

REFERENSI

Andreas, A., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 159–165. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4509>

Ardiansyah, E. E., Ariyani, H., & Hendera.

(2021). Studi Literatur Efek Penggunaan Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAID) Pada Sistem Gastrointestinal (Literature Study Of The Non-Steroidal Anti Inflammatory Drugs (NSAID) On The Gastrointestinal System). *Journal of Current Pharmaceutical Sciences*, 5(2598–2095), 418–428. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/jcps/article/view/791>

Gunawan, S. S., Amini Hutajulu, S., Hastuty, W., Tamara, T. A., Rismaya, U., Batubara, S. Della, Siagian, Y. A., Rahmanda, V., & Utami, T. N. (2024). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 83–89.

<https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/2129>

Kemendes RI. (2018). RISKESDAS 2018.pdf. In *Riset Kesehatan Dasar*.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil kesehatan Indonesia 2019. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/>

Muliani, Isnaniar, & Nurmawanti. (2021). Jurnal Kesehatan As-Shiha Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 7(1), 1–15.

Novitasary, A., Sabilu, Y., & Ismail, C. S. (2018). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–11.

Nuari, N. A., & Widayati, D. (2021).



- Peningkatan Self Management Penyakit Gasritis Melalui Gastroeduweb Pada Remaja. *The Indonesian Journal of Health ...*, 13(2), 141–151. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v13i2.5826>
- Oktavina, C., Kadrianti, E., & Alam, A. (2022). Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(5), 1–7. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/678/633>
- Saputra, S. D. (2016). Pengaruh Religiusitas Terhadap Manajemen Stres Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Kasihan. *IOSR Journal of Economics and Finance*, 3(1), 56. <https://core.ac.uk/download/pdf/78032627.pdf>
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Pencegahan Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(2), 53–62.
- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>

