
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA REMAJA DI SMAN 1 BANUHAMPU

Asri Safitri ¹⁾, Wisnatul Izzati ²⁾, Silvia Intan Suri ³⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: asrisafitri448@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: wisnatulizzati72@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi
email: intan.yumnamazaya@gmail.com

*Penulis Korespondensi: intan.yumnamazaya@gmail.com

Abstract

Gastritis is an inflammation of the stomach caused by various factors, including irregular eating patterns and stress. Adolescents are a vulnerable group to gastritis because they often delay meals due to school activities, consume instant foods, and experience academic and personal pressures. This study aimed to determine the relationship between eating patterns and stress with the incidence of gastritis among adolescents at SMAN 1 Banuhampu. This study employed a descriptive analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 811 students of SMAN 1 Banuhampu. The sampling technique used was stratified proportional random sampling, resulting in a sample of 270 students. Data were collected on February 13, 2026, using questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank test. The univariate analysis showed that 55.6% of respondents had poor eating patterns, 33.3% experienced severe stress, and 72.2% had gastritis. The bivariate analysis indicated significant relationships between eating patterns and the incidence of gastritis ($p = 0.000$) and between stress and the incidence of gastritis ($p = 0.000$). In conclusion, there were significant relationships between eating patterns and stress with the incidence of gastritis among adolescents at SMAN 1 Banuhampu. Schools are expected to provide education on balanced nutrition, gastritis prevention, and stress management programs for students.

Keywords: Eating patterns, stress, and gastritis.

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan pada lambung yang disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan tidak teratur dan stres. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gastritis karena sering menunda waktu makan akibat kesibukan sekolah, mengonsumsi makanan instan, serta menghadapi tekanan akademik dan masalah pribadi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 Banuhampu. Penelitian menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 811 siswa SMAN 1 Banuhampu. Teknik pengambilan sampel menggunakan stratified proportional random sampling dengan jumlah sampel 270 siswa. Pengumpulan data dilakukan pada 13 Februari 2026 menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil analisis univariat menunjukkan 55,6% responden memiliki pola makan tidak baik, 33,3% mengalami stres berat, dan 72,2% mengalami gastritis. Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis ($p = 0,000$) dan stres dengan kejadian gastritis ($p = 0,000$). Disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 Banuhampu. Sekolah diharapkan memberikan edukasi gizi seimbang, pencegahan gastritis, serta program pengelolaan stres bagi siswa.

Kata kunci: Pola makan, stres, dan gastritis

1. PENDAHULUAN

Gastritis merupakan kondisi peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis, serta terjadi secara menyeluruh (difus) ataupun terbatas pada area tertentu. Ciri-ciri yang sering muncul meliputi penurunan nafsu makan (anoreksia), rasa penuh atau tidak nyaman di daerah epigastrium, mual, dan muntah. Penyebab utama terjadinya gastritis baik yang bersifat akut maupun kronis adalah infeksi dari *helicobacter pylori*. Selain itu, faktor penyebab gastritis yang sering ditemukan adalah pola makan yang kurang tepat, misalnya jadwal atau waktu makan yang tidak teratur, makan terlalu banyak atau terlalu cepat, serta mengkonsumsi makanan yang terlalu pedas atau berbumbu tajam (Putri et al., 2022)

Dampak gastritis terhadap kesehatan, meliputi nyeri pada ulu hati, mual, sensasi terbakar, muntah, lemas, hingga hilangnya nafsu makan, yang pada akhirnya menghambat aktivitas sehari-hari. Apabila tidak dapat ditangani secara optimal dan berkembang menjadi kronis, gastritis berisiko berlanjut menjadi Ulkus Peptikus (tukak lambung), yang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti perdarahan, perforasi lambung, peritonitis bahkan kematian (Febrina et al., 2024)

Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, kejadian gastritis di dunia berkisar antara 1,8-2,1 juta kasus setiap tahunnya, dengan persentase kejadian di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%). Di kawasan Asia tenggara, jumlah kasus gastritis tercatat sekitar 583.635 kasus (58,3%) dari total populasi setiap tahunnya. Sementara itu, di Indonesia sendiri, persentase kejadian gastritis menurut WHO pada tahun 2020 mencapai 40,8%. Di Indonesia, gastritis termasuk salah satu penyakit dengan angka kejadian yang cukup tinggi, yaitu sekitar 81,6% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2016, gastritis merupakan penyakit kedua dari 10 penyakit dengan jumlah 285.282 kasus (15,8%). Jumlah tersebut menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan tahun 2014 yang hanya tercatat sebanyak 86.874 kasus (10,94%). Kondisi ini menunjukkan bahwa gastritis menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius di wilayah Sumatera Barat. Data global spesifik untuk remaja dan

gastritis sulit ditemukan, tetapi data menunjukkan prevalensi gastritis cukup tinggi pada kelompok remaja di beberapa negara, seperti Indonesia. Di Indonesia, penelitian menunjukkan kejadian gastritis pada remaja sekitar 50-60%.

Masa remaja adalah fase yang sangat penting dalam perjalanan hidup karena terjadi kemajuan dan perkembangan yang cepat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Di fase ini, para remaja mulai belajar untuk bertanggung jawab dalam menjalankan kehidupan, termasuk dalam memilih pola makan. Rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja sering kali membuat mereka tertarik mencoba berbagai hal, termasuk mengikuti gaya hidup serba cepat yang sedang trend. Pola hidup yang praktis namun kurang sehat ini mendorong remaja lebih memilih makanan instan, seperti *junk food* atau *fast food* (makanan cepat saji), mie instan, minuman bersoda, bahkan minuman beralkohol. Selain itu, pola makan yang tidak teratur dan sering jajan sembarangan tanpa memperhatikan kebersihan dan kandungan gizi, serta tingginya kalori dan lemak dalam makanan tersebut (Sofa et al., 2006)

Selain pola makan, stres juga menjadi salah satu faktor terjadinya gastritis (Novalista et al., 2023). Stres adalah reaksi alami yang ditunjukkan tubuh, baik secara fisik maupun tingkah laku, ketika seseorang berhadapan dengan tekanan dari dalam atau luar. Tekanan tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental, menyebabkan perubahan dalam perilaku, menimbulkan kesulitan dalam bersosialisasi, serta mengakibatkan keluhan fisik seperti menurunnya selera makan. Stres juga bisa diartikan sebagai situasi ketika tuntutan yang harus dihadapi seseorang tidak sebanding dengan kemampuannya untuk mengatasinya. Biasanya, stres muncul ketika seseorang merasa terancam oleh suatu keadaan. Dampak dari stres ini bisa berupa rasa cemas yang berlangsung lama. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, termasuk perubahan dalam fungsi fisiologis, kemampuan berpikir, emosi dan perilaku (Potter PA dan Perry AG, 2010)

Berdasarkan penelitian (Gherasim et al., 2020), stres dapat menyebabkan perubahan pada berbagai sistem dalam tubuh, termasuk sistem pencernaan. Kondisi ini dapat

menurunkan nafsu makan, memperlambat proses pengosongan lambung, dan meningkatkan produksi asam lambung yang pada gilirannya dapat menimbulkan nyeri di perut. Stress yang berlangsung lama menjadi salah satu pemicu gastritis, karena produksi asam lambung yang terus meningkat. Oleh sebab itu, gastritis sering dikaitkan dengan kondisi psikologis seseorang, terutama saat menghadapi tekanan berlebihan, kecemasan, ketakutan atau kesibukan yang tinggi. Gejala gastritis pada remaja yang mengalami stres cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat stres rendah. Stres pada remaja biasanya muncul karena berbagai hal, seperti rasa kecewa, menghadapi masalah baru, kesulitan beradaptasi, keinginan yang tidak tercapai, persoalan percintaan, persaingan dan pembullying. Stres pada remaja dapat muncul ketika menghadapi pelajaran yang sulit di sekolah, khususnya pada remaja SMA, karena pada fase ini remaja umumnya mengalami tekanan dan masalah emosional. Stres yang berlangsung lama menyebabkan peningkatan produksi asam lambung.

Peneliti sudah melakukan studi pendahuluan pada bulan juni tahun 2025 kepada 10 siswa di SMAN 1 Banuhampu, di dapatkan hasil bahwa 8 dari 10 siswa mengalami gejala gastritis, dan 7 dari 10 siswa mengalami stres. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Gejala Gastritis Pada remaja di SMAN 1 Banuhampu pada tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* yang merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengamati hubungan tentang keadaan secara objektif. Pendekatan yang diambil dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara faktor risiko dan dampaknya, dengan cara melakukan pengamatan, observasi atau pengumpulan data secara bersamaan pada waktu yang sama. Hal ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dan stres terhadap gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Banuhampu

pada tahun 2026. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi SMAN 1 Banuhampu Tahun 2026 dengan jumlah sampel sebanyak 270 responden yang dipilih menggunakan teknik Stratified proporsional random sampling. Instrumen penelitian meliputi 3 kuesioner utama, yaitu kuesioner pola makan dengan 17 item dengan skala Likert, kuesioner *perceived stres scale-10* dengan 10 item pertanyaan, dan kuesioner gejala gastritis dengan 7 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert 1-7.

Analisa data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing dan bivariat menggunakan Uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada remaja. Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dengan memperhatikan prinsip anonimity, confidentiality, dan informed consent dari seluruh responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Pola Makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Remaja di SMAN 1 Banuhampu Tahun 2026

Pola Makan	Frekuensi	
	Jumlah (f)	Persen (%)
Pola Makan Baik	120	44,4
Pola Makan Tidak Baik	150	55,6
Total	270	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki pola makan tidak baik 150 orang (55,6%), sedangkan responden dengan pola makan baik berjumlah 120 orang (44,4%).

3.2. Stres pada Remaja

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Pada Remaja di SMAN 1 Banuhampu Tahun 2026

Stress	Frekuensi	
	Jumlah (f)	Persen (%)
Sangat Ringan	8	3
Ringan	24	8,9
Sedang	69	25,6
Berat	90	33,3
Sangat Berat	79	29,3

Total	270	100
Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres berat sebanyak 90 orang (33,3%), diikuti oleh kategori stres sangat berat sebanyak 79 orang (29,3%). Responden dengan stres sedang berjumlah 69 orang (25,6%), stres ringan sebanyak 24 orang (8,9%), dan stres sangat ringan sebanyak 8 orang (3%).		

3.3. Gejala Gastritis

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gejala gastritis Pada Remaja di SMAN 1 Banuhampu Tahun 2026

Gejala Gastritis	Frekuensi	
	Jumlah (f)	Persen (%)
Tidak Terdapat Gejala	75	27,8
Terdapat Gejala	195	72,2
Total	270	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami gejala gastritis sebanyak 195 orang (72,2%), sedangkan responden yang tidak mengalami gejala gastritis berjumlah 75 orang (27,8%).

3.4. Hubungan Stres dengan Gastritis

Tabel 4. Hubungan Stres Dengan Gastritis Pada Remaja di SMAN 1 Banuhampu Tahun 2026

Stress	Gejala Gastritis						P- Value	Koefisien Korelasi
	Tidak Terdapat Gejala		Terdapat gejala		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Sangat Ringan	6	2,2	2	0,7	8	3	0,000	0,712
Ringan	20	7,4	4	1,5	24	8,9		
Sedang	49	18,1	20	7,4	69	25,6		
Berat	0	0	90	33,3	90	33,3		
Sangat Berat	0	0	79	29,3	79	29,3		
Total	75	27.8	195	72.2	270	100		

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Banuhampu tahun 2026. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,712 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara stres dengan gejala gastritis termasuk dalam kategori kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja maka semakin besar risiko gejala gastritis.

Responden pada penelitian ini memiliki dua karakteristik, yaitu karakteristik jenis kelamin yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, serta karakteristik usia dengan rentang 15-19 tahun. Karakteristik jenis kelamin dari seluruh responden pada penelitian ini adalah perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanna (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Data ini didukung juga dengan penelitian ariyana (2019) yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pada kelompok jenis kelamin didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 67,1% dari 167 responden. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan laki-laki dapat menahan sakit atau toleran dengan rasa sakit gastritis dibandingkan perempuan.

Analisis deskriptif pada karakteristik usia responden menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berumur 17-20 tahun sebanyak 143 responden (53%) dan responden yang berumur 14-17 tahun sebanyak 127 responden (47%). Hasil analisis ini didukung dengan penelitian Hanna (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa distribusi frekuensi pada kelompok umur didominasi oleh responden dengan umur 17 tahun, yaitu sebanyak 58,1% dari keseluruhan responden. Penelitian putri dkk (2018) memaparkan bahwa remaja rentan mengalami gastritis/ gejala gastritis disebabkan karena tingkat kesibukan dan pemikiran di masa peralihan seperti kegelisahan, pertentangan, menghayal, aktivitas berkelompok, dan ketertarikan akan hal baru sehingga akan menyebabkan stres gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan, pola makan, dan konsumsi makanan maupun minuman yang mempengaruhi adanya gejala gastritis.

Pada hasil analisis univariat kuesioner pola makan, mayoritas responden termasuk dalam kategori pola makan tidak baik, yaitu sebanyak 150 responden (55,6%) dari jumlah seluruh responden. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Riko Arianto 2024) yang berjudul hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII di FAHD islamic school didapatkan hasil mayoritas responden dengan pola makan tidak baik sejumlah 45 (69,2%) dengan menderita gastritis sejumlah 34 (51,5%), dan tidak gastritis sebanyak 11 (16,7%) responden sedangkan pola makan baik sebanyak 21

responden (31,8%) dengan menderita gastritis sejumlah 7 (10,6%) responden dan tidak gastritis sebanyak 14 (21,2%) responden.

Hasil analisis univariat kuesioner Perceived Stres Scale-10 (PSS-10), menunjukkan bahwa responden yang termasuk dalam kategori sangat ringan sebanyak 8 responden (3%), stres ringan sebanyak 24 responden (8,9%), stres sedang sebanyak 69 responden (25,6%), stres berat sebanyak 90 responden (33,3%), dan stres sangat berat sebanyak 79 responden (29,3%). Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Shofah & Widiyawati, 2022) yang berjudul hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 12-15 tahun di MTs. Ihyaul Islam Bolo Ujung Pangkah Gresik didapatkan hasil dari sebanyak 280 orang menunjukkan sebagian besar siswa mengalami stres ringan (53,9%) dan sedang (42,9%) dengan sebagian besar mengalami kekambuhan gastritis yaitu sebanyak 159 siswa (56,8%).

Hasil analisis univariat kuesioner gejala gastritis menunjukkan bahwa responden yang termasuk dalam kategori terdapat gejala gastritis sebanyak 195 responden (72,2%) dan 75 responden (27,8%) termasuk dalam kategori tidak terdapat gejala gastritis. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian (Diliyana & Utami, 2012) yang berjudul hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di wilayah kerja puskesmas Balowerti Kota Kediri didapatkan bahwa 22 orang (64,7%) dalam kelompok dengan gastritis memiliki pola makan tidak baik, sedangkan 12 orang (35,2%) memiliki pola makan baik.

Dari 150 responden (55,6) yang memiliki pola makan tidak baik, terdapat seluruhnya atau sebanyak 150 orang (100%) mengalami gastritis. Sebaliknya, dari 120 responden (44,4%) dengan pola makan baik, terdapat 75 orang (62,5%) yang tidak mengalami gastritis dan 45 orang (37,5%) yang mengalami gastritis. Hasil penelitian ini dikuatkan oleh penelitian (Bagas, 2016) dimana ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Hubungan ini ditunjukkan melalui nilai korelasi 0,636 yang juga tergolong dalam kategori kuat.

Hasil uji korelasi Spearman rank menunjukkan P -value = 0,000 yang berarti $< 0,05$. Ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala

gastritis. Hubungan tersebut ditunjukkan oleh nilai korelasi 0,693 yang berada dalam kategori kuat (0,6-0,799). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kuat antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Banuhampu tahun 2026.

Dari 90 responden (33,3%) dengan stres berat dan sangat berat berjumlah 79 orang (29,3%), terdapat seluruhnya (100%) mengalami gastritis. Sebaliknya, di antara responden dengan stres sangat ringan, sebagian besar sebanyak 6 orang (75%) tidak mengalami gastritis. Penelitian ini didukung oleh (Lailatul Muna & Kurniawati, 2023), yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada remaja, dengan hasil 0,001. Kesimpulannya, peneliti menolak hipotesis nol, yang berarti ada hubungan signifikan antara stres dengan kejadian gastritis dengan nilai P -value $< 0,05$ (0,001).

Hasil uji statistik diperoleh nilai P -value = 0,000 yang berarti $< 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres dengan gejala gastritis. Kekuatan hubungan ini diukur dengan nilai korelasi sebesar 0,712, yang termasuk dalam kategori kuat (0,60,799). Oleh karena itu, hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara stres dengan gejala gastritis.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Lebih dari separuh responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 150 responden (55,6%). Sedangkan pola makan baik sebanyak 120 responden (44,4%) di SMAN 1 Banuhampu.
- Hampir separuh responden yang mengalami stres berat sebanyak 90 responden (33,3%), stres sangat berat sebanyak 79 responden (29,3%), stres sedang sebanyak 69 responden (25,6%), stres ringan sebanyak 24 responden (8,9%) dan stres sangat ringan sebanyak 8 responden (3%) di SMAN 1 Banuhampu.
- Lebih dari separuh responden mengalami gastritis sebanyak 195 responden (72,2%). Sedangkan yang tidak mengalami gastritis sebanyak 75 responden (27,8%) di SMAN 1 Banuhampu.

- d. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Banuhampu dengan uji Spearman diperoleh nilai P-Value = 0,000 dan hasil koefisien korelasi sebesar 0,693.

5. REFERENSI

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. W. & J. Simarmata (ed.)).
- Andriani, R. (2019). *Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Pada remaja*. Universitas Mohammad Natsir.
- Bagas, D. (2016). *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok al-hikmah, trayon, karanggede, boyolali*.
- Bakar, A. A., Sabilu, Y., & Hikmawati, Z. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Kelas 12 Man 1 Kendari Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(2), 81–85.
- Bidjuni, H. (2014). *Hubungan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas XI IPA Di SMAN 9 Manado*. 05.
- Depkes RI. (2009). *Definisi Pola Makan*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2012). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA KEDIRI (variabel*. 5(1), 19–24.
- Elys Sri Putri H. Buulolo. (2022). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMAN 1 teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan Tahun 2022* [Stikes Santa Elisabeth Medan].
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1), 332–342.
- Hanna Fatchi Rodliya. (2011). *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA REMAJA DI MA IBNUL QOYYIM PUTRI SLEMAN*.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Harlan, J., & Johan, R. S. (2018). Buku Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Vol. 44, Issue 8).
- Henny Syapitri, S.Kep., Ns., M. K. (2021). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.
- Kemenkes RI. (2019). *Prevelensi Gastritis Di Indonesia* (M. Boga Hardhana, S.Si, MM Farida Sibuea, SKM, MSc.PH Winne Widiyanti, SKM & Anggota (eds.)).
- Lailatul Muna, U., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 277–282.
- Leli Suriani. (2023). *Hubungan Pola Makan dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi Tahun 2023*. Universitas Prima Nusantara.
- Lilipory, M. (2021). Studi Literatur : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis. *Moluccas Health Journal*, 3, 72–79.
- Lubis, J. K. (2024). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Singosari Pematangsiantar Tahun 2024*. 7(2), 722–728.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Prof. Dr. Mutalazimah, S.K.M., M. K. (2025). *METODE PENELITIAN KESEHATAN*.
- Putri, D. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Smpn 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 125–134.
- Samy A.Azer. (2024). *Gastritis*. 8(13), 488–503.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kesehatan* (R. W. & J. Simarmata (ed.)).
- Sofa Faizatin Nabila. (2006). *PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence*.
- Tatang M. Amirin. (2011). *POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN 4: UKURAN SAMPEL RUMUS SLOVIN*.
- Teovilia Waworuntu, E., Pangemanan, D., Natalia, A., Fakultas, K., Universitas, K.,

-
-
- Ratulangi, S., & Fakultas, B. F. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Kopiwangker. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 29–37.
- Teuku Ariq Haikal, Astrid Novita, N. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun Di Smk Kesehatan Logos Tahun 2024. *April*, 7652–7663.