

STRES AKADEMIK DAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA

Joanne Evansha Ignatia*, Ervina Lili Neri, Suhaimi Fauzan

Program Studi Keperawatan, Universitas Tanjungpura Pontianak, Pontianak, Indonesia

*corresponding author: i1031211093@student.untan.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Akademik merupakan aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi pendidikan, seperti Sekolah Menengah Atas. Remaja yang menjadi siswa di institusi Sekolah Menengah Atas tentunya bisa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban tugas, waktu belajar yang panjang, dan tuntutan prestasi tinggi. Stres akademik bisa menjadi salah satu faktor penyebab gastritis sehingga menimbulkan tanda dan gejala, seperti nafsu makan menurun, nyeri ulu hati, rasa kembung maupun rasa asam pada mulut. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak. **Metode :** Desain penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan deskriptif *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* dan sampel penelitian ini adalah 245 siswa SMA Katolik Santu Petrus Pontianak tahun ajaran 2023-2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescent* dan kuesioner Gastritis. Analisis data bivariat menggunakan uji *Chi Square* untuk mengetahui hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak. **Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian gastritis sebanyak 86 responden (35,1%) dan mayoritas tingkat stres akademik sedang dengan 209 responden (85,3%). Dari uji *chi square* didapatkan $p\text{-value}=0,016$ ($<0,05$), maka H_a diterima yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak.

Kata Kunci: Gastritis, Remaja, Stres Akademik, Sekolah Menengah Atas

ABSTRACT

Background : Academic is an activity related to teaching and learning activities at an educational institution, such as a high school. Teenagers who become students at high school institutions can certainly experience academic stress caused by the workload, long study time, and high demands for achievement. Academic stress can be one of the factors that cause gastritis so that it causes signs and symptoms, such as decreased appetite, heartburn, bloating and sour taste in the mouth. **Objective :** To determine the relationship between the level of academic stress and the incidence of gastritis in adolescents at Santu Petrus Catholic High School Pontianak. **Method :** Quantitative research design using a cross-sectional descriptive approach. The sampling technique is simple random sampling and the sample of this study is 245 students of Santu Petrus Pontianak Catholic High School for the 2023-2024 school year. The research instruments used were the *Educational Stress Scale for Adolescent* questionnaire and the Gastritis questionnaire. Bivariate data analysis used the Chi Square test to determine the relationship between academic stress levels and the incidence of gastritis at Santu Petrus Catholic High School Pontianak. **Results :** The results of this study showed that the incidence of gastritis was 86 respondents (35.1%) and the majority of the levels of academic stress were moderate with 209 respondents (85.3%). From the chi square test, $p\text{-value} = 0.016$ (<0.05), then H_a is accepted, which can be interpreted that there is a relationship between the level of academic stress and the incidence of gastritis in adolescents at Santu Petrus Catholic High School Pontianak. **Conclusion :** There is a relationship between the level of academic stress and the incidence of gastritis in adolescents at Santu Petrus Catholic High School Pontianak.

Keywords: Academic Stress, Adolescents, Gastritis, Senior High School

PENDAHULUAN

Akademik merupakan aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi pendidikan, seperti Sekolah Menengah Atas (SMA). Pembelajaran harus dilakukan dengan metode yang efektif untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ditentukan, siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri di jalur pendidikan formal (20). Siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk pada tahap perkembangan usia remaja, yaitu 10-19 tahun. Siswa dapat mengalami stres ketika tuntutan belajar meningkat sehingga menimbulkan kejadian gastritis (17).

Stres akademik yang dialami oleh siswa saat menempuh pendidikan disebabkan oleh banyaknya tugas, waktu belajar yang panjang, tuntutan prestasi yang diharapkan dari orang tua maupun persaingan dengan teman sekelas (20). Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penyebab gastritis, yaitu faktor stres, stres yang berlangsung lama dapat meningkatkan asam lambung sehingga nafsu makan menurun dan lambung menjadi kosong. Selain itu keluhan yang paling umum muncul saat kejadian gastritis adalah nyeri ulu hati, anoreksia, rasa kembung maupun rasa asam pada mulut (14).

World Health Organization (WHO) (2020) menyatakan bahwa sekitar 1,8-2,1 juta orang di seluruh dunia mengalami gastritis setiap tahunnya seperti Kanada (35%), China (31%), Perancis (29,5%), Inggris (22%), Jepang (14%), dan Indonesia (40,8%) (22). Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) juga melaporkan kejadian gastritis juga terjadi di beberapa kota di Indonesia, seperti Medan (91,6%), Jakarta (50%), Denpasar (46%), Palembang (35,4%), Bandung (32,5%), Aceh (31,7%), Surabaya (31,8%), dan Pontianak (31,8%) (12). Data kejadian gastritis juga

dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Kota Pontianak (2020) menunjukkan bahwa total kasus gastritis adalah 26,642, dengan 8,433 pria dan 18,209 perempuan (4).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, data pengunjung Unit Kesehatan Sekolah *Congregatio Discipulorum Domini* (CDD) pada bulan Juli sampai dengan Desember 2023 dengan jenis penyakit gastritis (maag) berjumlah 85 orang. Berdasarkan data terbaru pada bulan Januari hingga Maret 2024 terdapat 8 murid SMA yang mengunjungi UKS dengan keluhan gastritis.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa yang dipilih secara acak dari kelas XI adalah 4 dari 5 siswa mengatakan memiliki riwayat gastritis, 3 dari 5 siswa mengatakan stres karena tekanan belajar, dan kelima siswa mengatakan merasa berat dengan tugas sekolah dan beban belajar di sekolah saat ini. Kemudian, berdasarkan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh 5 siswa kelas X adalah 3 dari 5 siswa menyatakan memiliki riwayat gastritis, 2 dari 5 murid menyatakan stres karena tekanan belajar, dan 4 dari 5 siswa menyatakan sering merasa berat dengan tugas sekolah dan beban belajar di sekolah saat ini.

Berdasarkan data, hasil studi pendahuluan dan hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya tidak konsisten, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak dengan tujuan penelitian, yaitu mengidentifikasi hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak dan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gastritis sehingga remaja dapat mengelola tingkat stres dengan baik serta sekolah dapat menyusun strategi dan metode

pembelajaran yang baik untuk menurunkan tingkat stres akademik dan mencegah kejadian gastritis pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif *cross-sectional*. Studi *cross-sectional* juga merupakan studi observasional untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko dan penyakit (6). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Katolik Santu Petrus Pontianak kelas X dan XI pada tahun ajaran 2023-2024 dengan jumlah 634 siswa. Teknik pengambilan sampel, yaitu teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah upaya pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata populasi (5). Maka, sampel pada penelitian ini sebanyak 245 siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner penelitian, yaitu Kuesioner terkait Gastritis dan Kuesioner *Educational Stres Scale for Adolescents* (ESSA) yang sudah diuji valid oleh peneliti sebelumnya.

Penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mengidentifikasi karakteristik responden maupun analisis bivariat menggunakan uji *chi square* untuk melihat adanya hubungan antar variabel.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

| Karakteristik Usia | f | % |
|--------------------|-----|-----|
| 15 tahun | 76 | 31 |
| 16 tahun | 120 | 49 |
| 17 tahun | 49 | 20 |
| Total | 245 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan

bahwa usia 15 tahun sebanyak 76 siswa (31%), usia 16 tahun sebanyak 120 siswa (49%), dan usia 17 tahun sebanyak 49 siswa (20%).

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

| Karakteristik Jenis Kelamin | f | % |
|-----------------------------|-----|------|
| Perempuan | 143 | 58.4 |
| Laki-laki | 102 | 41.6 |
| Total | 245 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 143 siswi (58,4%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 102 siswa (41,6%).

Tabel 3. Karakteristik Lama Belajar Responden

| Karakteristik Lama Belajar | f | % |
|----------------------------|-----|------|
| 6-8 jam | 99 | 40.4 |
| >8 jam | 142 | 58 |
| <6 jam | 4 | 1.6 |
| Total | 245 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 karakteristik responden berdasarkan lama belajar didapatkan bahwa lama belajar 6-8 jam sebanyak 99 siswa (40,4%), lama belajar >8 jam sebanyak 142 siswa (58%), dan lama belajar <6 jam sebanyak 4 siswa (1,6%).

Tabel 4. Karakteristik Tingkat Stres Akademik pada Responden

| Karakteristik Tingkat Stres Akademik | f | % |
|--------------------------------------|-----|------|
| Rendah | 36 | 14.7 |
| Sedang | 209 | 85.3 |
| Total | 245 | 100 |

Berdasarkan tabel 4 karakteristik tingkat stres akademik pada responden didapatkan bahwa tingkat stres akademik rendah sebanyak 36 siswa (14,7%) dan

tingkat stres akademik sedang sebanyak 209 siswa (85,3%).

Tabel 5. Distribusi Data Kejadian Hipertensi dengan Karakteristik Responden pada Orang Dewasa di Puskesmas Tanjung Hulu Pontianak Timur

| Karakteristik Responden | Tingkat Stres Akademik | | | | | |
|-------------------------|------------------------|------|--------|------|-------|------|
| | Rendah | | Sedang | | Total | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Usia | | | | | | |
| 15 tahun | 13 | 5.3 | 63 | 25.7 | 76 | 31 |
| 16 tahun | 16 | 6.5 | 104 | 42.4 | 120 | 49 |
| 17 tahun | 7 | 2.9 | 42 | 17.1 | 49 | 20 |
| Total | 36 | 14.7 | 209 | 85.3 | 245 | 100 |
| Jenis Kelamin | | | | | | |
| Perempuan | 29 | 11.8 | 114 | 46.5 | 143 | 58.4 |
| Laki-laki | 7 | 2.9 | 95 | 38.8 | 102 | 41.6 |
| Total | 36 | 14.7 | 209 | 85.3 | 245 | 100 |
| Lama Belajar | | | | | | |
| 6-8 jam | 14 | 5.7 | 85 | 34.7 | 99 | 40.4 |
| >8 jam | 22 | 9 | 120 | 49 | 142 | 58 |
| <6 jam | 0 | 0 | 4 | 1.6 | 4 | 1.6 |
| Total | 36 | 14.7 | 209 | 85.3 | 245 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 analisis tingkat stres akademik berdasarkan usia responden didapatkan bahwa usia responden 15 tahun dengan tingkat stres akademik rendah sebanyak 13 siswa (5,3%) dan tingkat stres akademik sedang sebanyak 63 siswa (25,7%). Usia responden 16 tahun dengan tingkat stres akademik rendah sebanyak 16 siswa (6,5%) dan tingkat stres akademik sedang sebanyak 104 siswa (42,4%). Usia responden 17 tahun dengan tingkat stres akademik rendah sebanyak 7 siswa (2,9%) dan tingkat stres sedang sebanyak 42 siswa (17,1%).

Analisis tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin responden yang didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan yang memiliki tingkat stres akademik rendah sebanyak 29 siswi (11,8%) dan jenis kelamin perempuan dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 114 siswi (46,5%). Selain itu, jenis kelamin laki-laki dengan tingkat stres akademik rendah sebanyak 7 siswa (2,9%) dan jenis kelamin laki-laki dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 95 siswa (38,8%).

Analisis tingkat stres akademik berdasarkan lama belajar responden didapatkan bahwa lama belajar 6-8 terdapat 14 siswa (5,7%) yang mengalami tingkat stres akademik rendah dan 85 siswa (34,7%) yang mengalami tingkat stres akademik sedang. Lama belajar >8 jam didapatkan bahwa 22 siswa (9%) yang mengalami tingkat stres rendah dan 120 siswa (49%) mengalami stres sedang. Namun, pada lama belajar <6 jam tidak ada siswa (0%) yang mengalami tingkat stres rendah dan hanya 4 siswa (1,6%) yang mengalami tingkat stres sedang.

Tabel 6 Karakteristik Kejadian Gastritis

| Karakteristik Kejadian | f | % |
|------------------------|-----|------|
| Gastritis | 86 | 35.1 |
| Tidak Gastritis | 159 | 64.9 |
| Total | 245 | 100 |

Berdasarkan dari tabel 6 karakteristik kejadian gastritis didapatkan bahwa kejadian gastritis sebanyak 86 siswa (35,1) dan kejadian tidak gastritis sebanyak 159 siswa (64,9).

Tabel 7 Analisis Kejadian Gastritis berdasarkan karakteristik responden

| Karakteristik Responden | Kejadian Gastritis | | | | | |
|-------------------------|--------------------|------|-----------------|------|-------|------|
| | Gastritis | | Tidak Gastritis | | Total | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Usia | | | | | | |
| 15 tahun | 32 | 13.1 | 44 | 18.0 | 76 | 31 |
| 16 tahun | 42 | 17.1 | 78 | 31.8 | 120 | 49 |
| 17 tahun | 12 | 4.9 | 37 | 15.1 | 49 | 20 |
| Total | 86 | 35.1 | 159 | 64.9 | 245 | 100 |
| Jenis Kelamin | | | | | | |
| Perempuan | 67 | 27.3 | 76 | 31 | 143 | 58.4 |
| Laki-laki | 19 | 7.8 | 83 | 33.9 | 102 | 41.6 |
| Total | 86 | 35.1 | 159 | 64.9 | 245 | 100 |
| Lama Belajar | | | | | | |
| 6-8 jam | 37 | 15.1 | 62 | 25.3 | 99 | 40.4 |
| >8 jam | 48 | 19.6 | 94 | 38.4 | 142 | 58 |
| <6 jam | 1 | 0.4 | 3 | 1.2 | 4 | 1.6 |
| Total | 86 | 35.1 | 159 | 64.9 | 245 | 100 |

Berdasarkan dari tabel 7 analisis kejadian gastritis berdasarkan usia responden didapatkan bahwa didapatkan bahwa usia responden 15 tahun dengan

kejadian gastritis sebanyak 32 siswa (13,1%) dan kejadian tidak gastritis sebanyak 44 siswa (18%). Usia responden 16 tahun dengan kejadian gastritis sebanyak 42 siswa (17,1%) dan kejadian tidak gastritis sebanyak 78 siswa (31,8%). Usia responden 17 tahun dengan kejadian gastritis sebanyak 12 siswa (4,9%) dan kejadian tidak gastritis sebanyak 37 siswa (15,1%).

Analisis kejadian gastritis berdasarkan jenis kelamin responden didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan dengan kejadian gastritis sebanyak 67 siswi (27,3%) dan jenis kelamin perempuan dengan kejadian tidak gastritis sebanyak 76 siswi (31%). Selain itu, jenis kelamin laki-laki dengan kejadian gastritis sebanyak 19 siswa (7,8%) dan kejadian tidak gastritis sebanyak 83 siswa (33,9%).

Analisis kejadian gastritis berdasarkan karakteristik lama belajar responden didapatkan bahwa lama belajar 6-8 terdapat 37 siswa (15,1%) yang mengalami gastritis dan 62 siswa (25,3%) tidak mengalami gastritis. Lama belajar >8 jam didapatkan 48 siswa (19,6%) mengalami gastritis dan 94 siswa (38,4%) tidak mengalami gastritis. Selain itu, lama belajar <6 jam didapatkan bahwa 1 siswa (0,4%) mengalami gastritis dan 3 siswa (1,2%) tidak mengalami gastritis.

Tabel 8 Analisis Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak

| Karakteristik | Tingkat Stres Akademik | | | | Total | | p-value |
|--------------------|------------------------|------|-----|------|-------|-----|---------|
| | f | % | f | % | f | % | |
| Kejadian Gastritis | Ya | 19 | 7,8 | 67 | 27,3 | 86 | 35,1 |
| | Tidak | 17 | 6,9 | 142 | 58 | 159 | 64,9 |
| Total | 36 | 14,7 | 209 | 85,3 | 245 | 100 | 0,016 |

Berdasarkan dari tabel 8 analisis hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak menunjukkan bahwa terdapat siswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah dan

mengalami kejadian gastritis sebanyak 19 siswa (7,8%) maupun siswa yang mengalami tingkat stres akademik sedang dan mengalami gastritis sebanyak 67 siswa (27,3%). Namun, siswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah dan tidak mengalami gastritis sebanyak 17 siswa (6,9%) serta siswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang dan tidak mengalami gastritis sebanyak 142 siswa (58%).

Berdasarkan tabel 8 didapatkan bahwa nilai p-value, yaitu 0.016 (p-value < 0,05) yang artinya H_a diterima, yaitu terdapat hubungan bermakna tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Analisis karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan bahwa usia terbanyak responden di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak adalah usia 16 tahun sebanyak 120 siswa, kemudian usia 15 tahun sebanyak 76 siswa, dan usia 17 tahun sebanyak 49 siswa. Remaja usia 16 tahun dapat memiliki periode stres yang meningkat karena tanggung jawab akademik yang harus ditempuh sehingga stres berkepanjangan pada usia remaja dapat meningkatkan produksi asam lambung di sistem pencernaan sehingga gastritis dapat terjadi pada remaja (10). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dipaparkan World Health Organization (WHO) yang mengungkapkan bahwa rentang usia remaja adalah 10-19 tahun dan biasanya remaja akan menempuh pendidikan untuk mencapai cita-citanya sehingga remaja akan mengalami tekanan di bidang akademik, seperti persiapan ujian maupun kekhawatiran akan masa depan (23).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 143 siswi maupun jenis kelamin laki-laki sebanyak 102 siswa. jenis kelamin perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan laki-laki, karena remaja berjenis kelamin laki-laki biasanya akan menyelesaikan masalah dengan tenang, sedangkan remaja perempuan ketika ada tekanan atau masalah biasanya cenderung stres dan merasa khawatir dalam menyelesaikan tekanan atau masalah tersebut (19). Selain itu, seseorang yang berjenis kelamin perempuan seringkali lebih memperhatikan berat badan maupun postur tubuh yang dimiliki atau sedang melakukan proses diet sehingga dapat meningkatkan risiko gastritis pada remaja perempuan (21).

Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Belajar

Analisis karakteristik responden berdasarkan lama belajar didapatkan bahwa karakteristik responden dengan kategori lama belajar terbanyak adalah waktu belajar >8 jam, yaitu 142 siswa dibandingkan dengan lama belajar dengan rentang waktu <6 jam, yaitu sebanyak 4 siswa dan 6-8 jam sebanyak 99 siswa. Waktu belajar yang panjang dapat memicu stres pada remaja yang sedang menempuh pendidikan karena adanya tekanan akademik yang meningkat sehingga remaja perlu mengatur stres dan pola makan dengan baik sehingga mengurangi risiko gastritis dan lama belajar sangat menentukan tingkat stres maupun produktivitas remaja saat belajar (1).

Gambaran Tingkat Stres Akademik

Analisis tingkat stres akademik pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus

Pontianak didapatkan bahwa tingkat stres akademik sedang lebih banyak dibandingkan tingkat stres akademik rendah, yaitu tingkat stres sedang sebanyak 209 siswa dan tingkat stres rendah sebanyak 36 siswa. Stres akademik sedang dapat mempengaruhi aspek fisik dan psikologis remaja akibat beban tugas yang terlalu banyak yang harus diselesaikan segera dan waktu belajar yang terlalu lama sehingga menurunkan konsentrasi belajar pada remaja (18). Hal ini juga sependapat dengan Utama, yakni remaja menjadi stres akibat aktivitas padat dan beban tugas di sekolah yang berat sehingga remaja mengalami penurunan berpikir, mengingat, dan konsentrasi saat stres berlangsung (8).

Tingkat stres akademik juga dianalisis dengan karakteristik responden, yaitu karakteristik usia menunjukkan bahwa tingkat stres akademik dengan karakteristik responden usia paling banyak pada usia 16 tahun dengan stres sedang, yaitu sebanyak 104 siswa. Usia 16 tahun termasuk pada kategori remaja, saat remaja bersekolah biasanya mulai menganggap bahwa prestasi menjadi tolak ukur remaja dalam dunia akademik sehingga tingkat stres akan meningkat akibat faktor eksternal, yaitu prestasi dan proses belajar remaja (3).

Tingkat stres akademik yang dianalisis dengan karakteristik responden jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 114 siswi. Jenis kelamin perempuan lebih rentan mengalami stres karena adanya rasa kelelahan secara emosional, yaitu terdapat rasa khawatir, cemas, atau mudah marah maupun kelelahan kognitif, seperti kehilangan semangat maupun minat belajar dan sulit konsentrasi (2).

Tingkat stres akademik juga dianalisis dengan karakteristik responden lama belajar didapatkan bahwa lama

belajar >8 jam memiliki tingkat stres akademik sedang, yaitu sebanyak 120 siswa. Waktu belajar yang panjang dapat menyebabkan tingkat stres meningkat sehingga menyebabkan remaja menjadi mudah jenuh, kelelahan maupun kehilangan minat dalam belajar (1).

Siswa dengan tingkat stres akademik perlu mengelola stres dengan baik, seperti perlunya membuat daftar prioritas pekerjaan dan meluangkan waktu istirahat setiap harinya (11). Selain itu, cara lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik pada siswa adalah dengan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan sebelum memulai belajar di pagi hari (13). Manajemen stres juga dapat dilakukan melalui aktivitas fisik yang menyenangkan untuk menurunkan kadar kortisol dalam tubuh (15).

Gambaran Kejadian Gastritis

Analisis kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak didapatkan bahwa responden yang mengalami gastritis adalah 86 siswa dan responden yang tidak mengalami gastritis sebanyak 159 siswa. Kejadian gastritis dapat dialami tidak hanya akibat manajemen stres kurang baik, tetapi bisa didapatkan dari pola hidup yang tidak sehat, seperti menunda makan atau porsi makan yang tidak teratur sehingga menurunkan nafsu makan dan menimbulkan kejadian maupun kekambuhan gastritis (21). Namun, responden yang tidak mengalami gastritis berarti memiliki manajemen stres yang baik dan pola hidup yang sehat, hal ini diperkuat oleh penelitian Harefa yang menyatakan bahwa pencegahan gastritis dapat dilakukan dengan makan teratur, mengurangi makanan pedas dan asam, maupun merilekskan pikiran (7).

Kejadian gastritis juga dianalisis dengan karakteristik responden, yakni kejadian gastritis dengan karakteristik responden usia didapatkan bahwa

kejadian gastritis pada usia 16 tahun sebanyak 42 siswa dan kejadian tidak gastritis pada usia 16 tahun sebanyak 78 siswa. Usia 16 tahun termasuk masa mencari identitas diri, keinginan untuk diterima dengan teman sebaya, maupun menjaga penampilan dengan mengurangi porsi makan (21).

Kejadian gastritis dianalisis dengan karakteristik jenis kelamin, didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami gastritis sebanyak 67 siswa, sedangkan kejadian tidak gastritis jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 83 siswa. Jenis kelamin sangat memengaruhi kejadian gastritis karena perempuan berpeluang 6,667 kali lebih banyak terjadi dibandingkan laki-laki (21).

Kejadian gastritis dianalisis dengan karakteristik lama belajar didapatkan bahwa karakteristik lama belajar dengan kejadian gastritis paling banyak adalah >8 jam sebanyak 48 siswa dan kejadian tidak gastritis dengan lama belajar >8 jam sebanyak 94 siswa. Gastritis dapat disebabkan oleh stres yang dialami oleh remaja sehingga produksi asam lambung menjadi meningkat (10). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade bahwa stres bisa disebabkan oleh waktu belajar yang berkepanjangan sehingga kesehatan remaja terganggu (1).

Analisis Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang hubungan tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak didapatkan bahwa siswa yang memiliki stres akademik rendah dan mengalami kejadian gastritis sebanyak 19 siswa serta siswa yang memiliki stres akademik sedang dan mengalami kejadian gastritis sebanyak 67 siswa, serta siswa yang memiliki stres rendah tetapi tidak gastritis

sebanyak 17 siswa dan siswa yang memiliki stres sedang tetapi tidak gastritis sebanyak 142 siswa. Selain itu, hasil analisis bivariat menyatakan bahwa ada hubungan bermakna tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami tingkat stres akademik sedang dan tidak mengalami gastritis. Pola pikir seseorang dapat menentukan tingkat stres dan dapat mengontrol stres secara mandiri sehingga mengurangi risiko kejadian gastritis (1), hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Sari menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin tinggi pula risiko mengalami gastritis (16).

Ketika stres akademik berlangsung lama dan tidak dapat dikontrol dengan baik, maka tingkat stres akademik semakin meningkat dan dapat menimbulkan kejadian gastritis pada remaja, remaja mulai merasakan tanda dan gejala gastritis, seperti rasa tidak nyaman di perut (abdomen), sakit kepala, kembung, nafsu makan menurun, rasa terbakar di lambung, nyeri ulu hati, berserdawa, mual, muntah, maupun terdapat rasa asam pada mulut (9).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa kejadian gastritis yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh stres akademik yang meningkat akibat tuntutan akademik tinggi, bahkan mayoritas responden mengalami tingkat stres akademik sedang sehingga dikhawatirkan responden akan memiliki kategori tingkat stres akademik tinggi dan memicu risiko gastritis. Hal ini perlu menjadi perhatian bagi remaja untuk mengurangi stres dan risiko kejadian gastritis pada remaja.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan pada penelitian adalah

kurangnya referensi jurnal terkini mengenai tingkat stres akademik yang berhubungan secara langsung dengan kejadian gastritis dan saat penelitian perlu penyesuaian waktu dan ruangan untuk melakukan penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Kejadian Gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak, maka didapatkan hasil dari beberapa hasil karakteristik responden, yaitu sebagian besar responden berusia 16 tahun, responden berjenis kelamin perempuan, dan lama belajar >8 jam. Selain itu, responden di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak memiliki tingkat stres akademik sedang dan sebagian besar tidak mengalami gastritis. Berdasarkan hasil uji kolerasi terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Katolik Santu Petrus Pontianak.

SARAN

Penelitian ini dapat menjadi referensi atau pembelajaran bagi peneliti selanjutnya, atau menambah variabel dan karakteristik responden yang sesuai bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, peneliti dapat meneliti terkait intervensi dan pengobatan lainnya yang sesuai bagi remaja untuk mengurangi stres akademik dan risiko kejadian gastritis sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Ervina Lili Neri, M.Kep dan Ns. Suhaimi Fauzan, M.Kep sebagai dosen pembimbing peneliti atas bimbingan dan masukan yang berharga selama proses penelitian ini maupun bantuan

dana untuk melancarkan proses publikasi ini.

2. SMA Katolik Santu Petrus Pontianak yang memfasilitasi penelitian ini dan siswa-siswi SMA Katolik Santu Petrus tahun ajaran 2023-2024 yang menjadi responden dan telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ade, A. H. (2019). Stres akademik siswa sma dan implikasi dalam bimbingan dan konseling. Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang.
2. Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). Hubungan efikasi diri akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 215–226.
3. Damayanti, W., Dapeda, A., & Prasetyo, N. (2024). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa/i kelas xi di smkn 2 kab.tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3).
4. Dinas Kesehatan Kota Pontianak. 2020. Profil Kesehatan Kota Pontianak. Pontianak: Dinas Kesehatan Kota Pontianak. <https://dinkes.pontianak.go.id/>
5. Donsu, J. D. T. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
6. Faridi, A., Susilawaty, A., Rahmiati, B. F., Sianturi, E., Adiputra, I. M. S., Budiastutik, I., ... & Hulu, V. T. (2021). Metodologi penelitian kesehatan.
7. Harefa, F. (2021). *Gambaran pengetahuan penderita gastritis tentang pencegahan gastritis berulang di wilayah kerja upkd puskesmas awa'ai kabupaten nias utara*.
8. Utama, B. M. P. (2020). *Pengaruh Brain Gym terhadap Tingkat Stres pada Remaja Prodi S1 Keperawatan di Stikes Muhammadiyah Klaten*. Repository Universitas Muhammadiyah Klaten.
9. Ika, I., Anto, A., & Lestiarini, D. (2021). Pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa. *Nursing Care and Health Technology Journal. Nursing Care and Health Technology Journal*.
10. Irawati. (2020). *Asuhan keperawatan pada ny. r dengan masalah gastritis di puskesmas rawat inap kampar kiri*.
11. Kaharu, A. S. (2020). *Hubungan stres dengan gejala gangguan pencernaan pada mahasiswa baru program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas hasanuddin angkatan 2019*.
12. Kementerian Kesehatan RI. 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
13. Nadila, A. (2023). *Pengaruh pemberian teknik relaksasi deep breathing terhadap penurunan stress pada siswa dalam menghadapi ujian semester di mas miftahussalam*.
14. Paizer, D., & Syahfitri, R. D. (2019). Penerapan terapi tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri pada gastritis. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 8(1).
15. Pramana, Y., Maulana, M. A., Fauzan, S., Novikadarti, R. A. G., Audrelia, C., Fitriani, D., & Rofirullah, F. (2024). Manajemen stres akademik bagi siswa sekolah menengah atas negeri (sman) 1 pontianak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(5).
16. Purba, C. I. H., & Sari, S. P. (2024). Factors associated with gastritis symptoms in high school adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(5).
17. Putri, D. A. P., 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*, 2.
18. Rasmun. (2014). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: CV.Sagung Seto.
 19. Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan stres akademik mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 9–16.
 20. Sari, R., & Anggeny, Y. (2024). Hubungan stres akademik dan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa s1 ilmu keperawatan universitas hang tua pekanbaru. *Jurnal Keperawatan STikes Hang Tua Tanjungpinang*, 14(2).
 21. Suwindri, S., Tiranda, Y., & Cahya Ningrum, W. A. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223.
<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
 22. World Health Organization. 2020. Profil Kesehatan Global Tahun 2020. Jakarta: World Health Organization di Indonesia.
<https://www.who.int/indonesia>
 23. World Health Organization. 2023. Profil Kesehatan Global Tahun 2023. Jakarta: World Health Organization di Indonesia.
<https://www.who.int/indonesia>