

**HUBUNGAN POLA MAKAN, STRES DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN RISIKO GASTRITIS DI POS KESEHATAN
STASIUN MANGGARAI**

SKRIPSI



Oleh:

INTAN MUTIA PANDINI

224201446154

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN, STRES DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN RISIKO GASTRITIS DI POS KESEHATAN
STASIUN MANGGARAI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

INTAN MUTIA PANDINI

224201446154

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN, STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO GASTRITIS DI POS KESEHATAN STASIUN MANGGARAI

Oleh :

INTAN MUTIA PANDINI
NPM : 224201446154

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 19 Agustus 2024

Pembimbing 1



Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep., M.KM.

Pembimbing 2



Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Stres Dan Kualitas Tidur Dengan
Risiko Gastritis Di Pos Kesehatan Stasiun Manggarai

Nama Mahasiswa : Intan Mutia Pandini
NPM : 224201446154



HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan, Stres Dan Kualitas Tidur Dengan
Risiko Gastritis Di Pos Kesehatan Stasiun Manggarai

Nama Mahasiswa : Intan Mutia Pandini

NPM : 224201446154



PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Intan Mutia Pandini

NPM : 224201446154

Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan, Stres Dan Kualitas Tidur
Dengan Risiko Gastritis Di Pos Kesehatan Stasiun
Manggarai

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacuan dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 19 Agustus 2024



(Intan Mutia Pandini)

UNIVERSITAS NASIONAL

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Penelitian Skripsi dengan judul 'Hubungan Pola Makan, Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko Gastritis Di Pos Kesehatan Stasiun Manggarai'dengan waktu yang telah ditentukan. Dalam penyusunan penelitian skripsi ini peneliti berusaha menyajikan bahan dan bahasa yang sederhana, singkat dan mudah dipahami isinya oleh para pembaca.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan penelitian skripsi ini jauh dari kata sempurna serta masih terdapat banyak kekurangan dan kekeliruan dalam penyusunan ini. Semoga penelitian skripsi ini bermanfaat bagi semua pembaca dan dapat diterima dengan baik, dan peneliti juga menyadari bahwa penyusunan penelitian skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar peneliti mengucapkan segala puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan serta berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Studi Keperawatan Universitas Nasional
2. Kepada Ns. Tommy J.F Wowor, MM, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
3. Pembimbing 1 Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep., M.KM. yang telah memberi dorongan, saran, ilmu dan memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi.
4. Pembimbing 2 Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom yang telah memberi dorongan, saran, ilmu dan memberikan bimbingan selama proses pembuatan skripsi.
5. Ibu Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi saya selama belajar di Program Studi Keperawatan

Fikes Unas.

6. Terimakasih Kepada Humas KAI Commuter Indonesia, Health Manager Departmen (CAHH), Lane 1.A Passengers And Occupational Health Service Junior Specialist 3 yang telah memberikan saya izin dalam melakukan penelitian di pos Kesehatan PT KAI Commuter Indonesia
7. Terimakasih Kepada JS Lintas 1D, Petugas Poskes Stasiun Tanah Abang telah mengizinkan dan memfasilitasi saya untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas
8. Terimakasih Kepada JS Lintas 1A, Petugas Poskes Stasiun Manggarai telah mengizinkan dan memfasilitasi saya untuk melakukan penelitian.
9. Terimakasih kepada diri sendiri yang sudah mampu berjuang sejauh ini.
10. Terimakasih kepada orang tua, adik, serta keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat dan doanya untuk kesuksesan penelitian saya.
11. Terimakasih kepada sahabat serta teman-teman saya yang sudah memberi dukungan dalam penulisan skripsi ini sehingga saya dapat termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata sebagai manusia yang tentu jauh dari kesempurnaan saya memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format, maupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang yang membacanya.

Jakarta, 19 Agustus 2024



(Intan Mutia Pandini)

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN, STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO GASTRITIS DI POS KESEHATAN STASIUN MANGGARAI

Intan Mutia Pandini, Milla Evelianti Saputri, Intan Asri Nurani

Latar Belakang : Persentase kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% dan prevalensi kasus yang terjadi sebanyak 274.396. Gastritis merupakan masalah kesehatan terbanyak di pos kesehatan Stasiun Manggarai yaitu 870 kasus pada tahun 2023. Gastritis paling sering menyerang usia produktif, dikarenakan banyaknya aktivitas pada usia ini menjadi kurang memperhatikan pola makan dan gaya hidup.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan pola makan, stres dan kualitas tidur dengan kejadian gastritis di pos kesehatan Stasiun Manggarai.

Metodologi : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 639 orang pengunjung di pos kesehatan. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* dengan hasil hitung rumus slovin 96 orang.

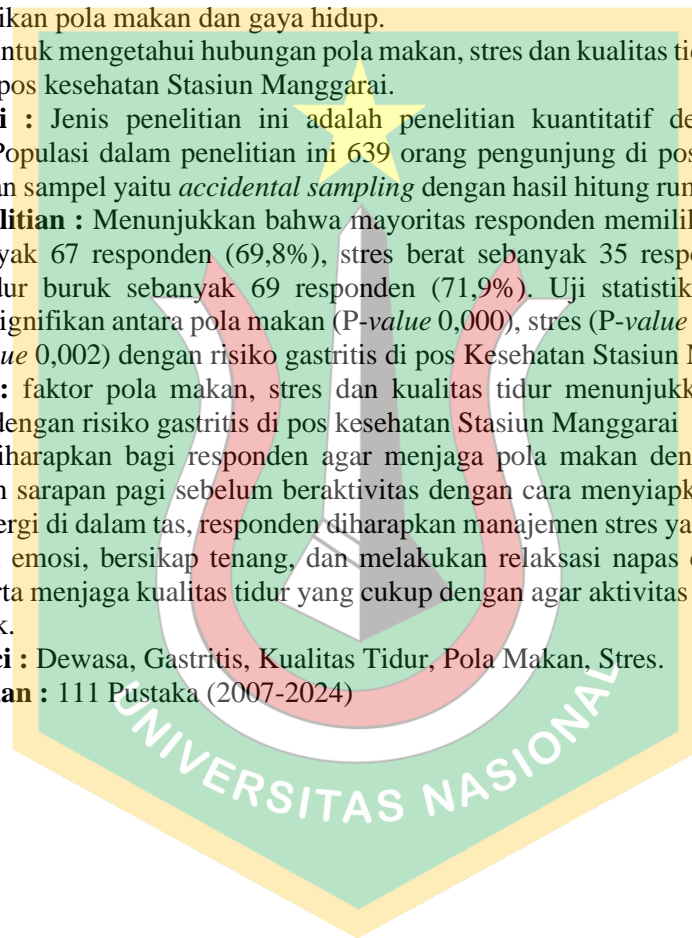
Hasil Penelitian : Menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 67 responden (69,8%), stres berat sebanyak 35 responden (36,5%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 69 responden (71,9%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan signifikan antara pola makan (*P-value* 0,000), stres (*P-value* 0,000), dan kualitas tidur (*P-value* 0,002) dengan risiko gastritis di pos Kesehatan Stasiun Manggarai.

Simpulan : faktor pola makan, stres dan kualitas tidur menunjukkan hubungan yang signifikan dengan risiko gastritis di pos kesehatan Stasiun Manggarai

Saran : Diharapkan bagi responden agar menjaga pola makan dengan baik dan tidak melewatkan sarapan pagi sebelum beraktivitas dengan cara menyiapkan makanan ringan yang berenergi di dalam tas, responden diharapkan manajemen stres yang baik dengan cara mengontrol emosi, bersikap tenang, dan melakukan relaksasi napas dalam saat stres itu muncul, serta menjaga kualitas tidur yang cukup dengan agar aktivitas harian bisa berjalan dengan baik.

Kata Kunci : Dewasa, Gastritis, Kualitas Tidur, Pola Makan, Stres.

Kepustakaan : 111 Pustaka (2007-2024)



ABSTRACT

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, STRESS AND SLEEP QUALITY WITH THE RISK OF GASTRITIS AT THE MANGGARAI STATION CLINIC

Intan Mutia Pandini, Milla Evelianti Saputri, Intan Asri Nurani

Background : The percentage of gastritis incidence in Indonesia is 40.8% and the prevalence of cases that occur is 274,396. Gastritis is the most common health problem at the Manggarai Station health post, with 870 cases in 2023. Gastritis most often attacks productive age, due to the many activities at this age it becomes less attention to diet and lifestyle.

Aim: To analyze the relationship between diet, stress, and sleep quality with the risk of gastritis at the clinic manggarai station.

Methods : This was a quantitative research with a cross sectional design. The population in this study was 639 visitors at the health post. The sampling technique was accidental sampling with the results of calculating the Slovin formula 96 people.

Results : The results showed that the majority of respondents had an unfavorable diet as many as 67 respondents (69.8%), severe stress as many as 35 respondents (36.5%) and poor sleep quality as many as 69 respondents (71.9%). Statistical tests showed there was a significant relationship between diet (P-value 0.000), stress (P-value 0.000), and sleep quality (P-value 0.002) with the risk of gastritis at the Manggarai Station clinic. **Conclusion :** dietary factors, stress and sleep quality showed a significant association with gastritis risk at the Manggarai Station clinic.

Recommendation : It is recommended for respondents to maintain a good diet and not skip breakfast before activities by preparing energy snacks in the bag, respondents are expected to have good stress management by controlling emotions, being calm, and doing deep breath relaxation when stress arises, and maintaining adequate sleep quality so that daily activities can run well.

Key words : Adolescent, Gastritis, Sleep Quality, Eating Pattern, Stress

Bibliography : 111 references (2007-2024)

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESESAHAN	3
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SEBELUM MAJU SIDANG	4
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI SETELAH MAJU SIDANG	5
PERNYATAAN	6
KATA PENGANTAR	7
ABSTRAK	9
ABSTRACT	10
DAFTAR ISI	11
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR SINGKATAN	16
DAFTAR LAMPIRAN	17
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Gastritis	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Gastritis	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Etiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor Risiko Gastritis	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Klasifikasi Gastritis	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Tanda dan Gejala	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Patofisiologi	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Penatalaksanaan Medis	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Pencegahan Gastritis	Error! Bookmark not defined.

2.1.9	Komplikasi	Error! Bookmark not defined.
2.2	Konsep Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	Definisi Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Macam- Macam Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3	Konsep Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1	Definisi Stres	Error! Bookmark not defined.
2.3.2	Mekanisme Stres Pada Gastritis.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres...	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Alat Ukur Stres.....	Error! Bookmark not defined.
2.4	Konsep Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Definisi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Komponen Kualitas Tidur.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.4.4	Dampak Kurang Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.4.5	Alat Ukur Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
2.6	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
2.7	Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODELOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Populasi	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Variabel Independen	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Variabel Dependen.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.6	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Kuesioner Data Demografi	Error! Bookmark not defined.

3.6.2	Kuesioner Risiko Gastritis	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Kuesioner Pola Makan	Error! Bookmark not defined.
3.6.4	Kuesioner <i>Stress Perceived Stress Scale</i> (PSS)	Error! Bookmark not defined.
3.6.5	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i> (PSQI)	Error! Bookmark not defined.
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.7.1	Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.7.2	Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.8	Prosedure Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.9	Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
3.10.1	Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.10.2	Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
3.11	Etika Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Pembahasan Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Pembahasan Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
	LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Definisi Operasional	51
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia	63
4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	63
4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan	64
4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan	64
4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Stres	65
4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur	65
4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Risiko Gastritis	66
4.8 Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Gastritis	66
4.9 Hubungan Stres Dengan Risiko Gastritis	67
4.10 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Gastritis	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	44
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	45



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

Jabodetabek : Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi

Kemkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

PSS : *Preceived Stress Scale*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

OR : *Odd Rattio*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Konsultasi Skripsi
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Uji Kesamaan / Similaritas Naskah
Lampiran 6	Instrumen Penelitian
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 8	Hasil Output Analisa Data
Lampiran 9	Master Tabel Data
Lampiran 10	Bukti Foto Kegiatan Penelitian
Lampiran 11	Biodata Penulis



