

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRESS TERHADAP GANGGUAN  
PENCERNAAN PADA SISWA-SISWI DI SMK RAFLESIA KOTA DEPOK**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**SYAHARANY PUTRI ALAWIAH**

**204201516004**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2024**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRESS TERHADAP GANGGUAN  
PENCERNAAN PADA SISWA-SISWI DI SMK RAFLESIA KOTA DEPOK**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**SYAHARANY PUTRI ALAWIAH**

**204201516004**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRESS TERHADAP GANGGUAN  
PENCERNAAN PADA SISWA-SISWI DI SMK RAFLESIA KOTA DEPOK**

Oleh:

**SYAHARANY PUTRI ALAWIAH**

204201516004



Pembimbing 1,

  
(Ns. Dayan Hisni, S.Kep.,M.N.S.)

Pembimbing 2,

  
(Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
  
(Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.)

Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRESS  
TERHADAP GANGGUAN PENCERNAAN PADA  
SISWA-SISWI DI SMK RAFLESIA KOTA DEPOK  
Nama Mahasiswa : SYAHARANY PUTRI ALAWIAH  
NPM : 204201516004



Judul Skripsi : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRESS  
TERHADAP GANGGUAN PENCERNAAN PADA  
SISWA-SISWI DI SMK RAFLESIA KOTA DEPOK  
Nama Mahasiswa : SYAHARANY PUTRI ALAWIAH  
NPM : 204201516004



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam, dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Gangguan Pencernaan pada Siswa-siswi di SMK Raflesia Depok”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Allah, dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan „ *Alhamdulillah* “ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada

- 1) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si., yang juga selaku pembimbing 2 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
- 2) Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep.,MM., M.Kep. selaku Kepala Prodi Keperawatan serta sebagai dosen penguji.
- 3) Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S., selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberi dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
- 4) Bapak Ns. Rizki Hidayat M.Kep, WOC(ET)N selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.

- 5) Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan ilmunya dan memfasilitasi proses pembelajaran.
- 6) Kepala sekolah, guru, dan staf SMK Raflesia Depok yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
- 7) Hairudin, Tuti Alawiah, Virgianty Putri Alwiah selaku keluarga yang selalu mendukung peneliti.
- 8) Mutiara Ababil Zahra selaku sahabat yang selalu memberi motivasi bagi peneliti.
- 9) Regita Kurnia Febrian dan Merrin selaku sahabat seperjuangan pada masa perkuliahan.

Saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila terdapat kesalahan baik secara teknik, format maupun isi dari skripsi saya. Besar harapan saya semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 12 Februari 2024

Syaharany Putri Alawiah

### PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Syaharany Putri Alawiah

NPM : 204201516004

Judul Penelitian : Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Gangguan Pencernaan pada Siswa-siswi SMK Raflesia Kota Depok

Menyatakan bahwa dalam skripsi saya 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 diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 12 Februari 2024



Syahrany Putri Alawiah



## Abstrak

### HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRESS TERHADAP GANGGUAN PENCERNAAN PADA SISWA-SISWI DI SMK RAFLESIA KOTA DEPOK

*Syahrany Putri Alawiah, Dayan Hisni, Retno Widowati*

**Latar belakang:** Gastritis ialah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi pada lambung. Hasil survey yang dilakukan oleh peneliti di SMK Raflesia Kota Depok didapatkan hasil bahwa 7 dari 10 remaja mengatakan pernah menderita gastritis karena disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kurang memperhatikan pola makan dengan baik, tidak sarapan sebelum beraktivitas, mengonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan sehingga menyebabkan peningkatan asam lambung.

**Tujuan:** Untuk mengetahui distribusi frekuensi pola makan, stress dan gastritis serta untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress dengan gastritis pada siswa-siwi SMK Raflesia Depok

**Metodologi:** Penelitian bersifat kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel 162 responden. Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner pola makan, kuesioner gastritis, dan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Kuesioner pola makan telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *cronbach's alpha* 0,79. Kuesioner gastritis telah diuji validitas dan reliabilitas dengan nilai koefisien *cronbach's alpha* 0,69.

**Hasil penelitian:** Karakteristik responden yang memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 78,4% responden. Tingkat stress sebanyak 73,55% responden termasuk ke dalam kategori stress sedang. Responden yang menderita gastritis sebanyak 66,0%. Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan gastritis ( $p \text{ value} = 0,014 < 0,005$ ) serta terdapat hubungan signifikan antara stress dengan gastritis ( $p \text{ value} = 0,00 < 0,05$ ).

**Simpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan gastritis ( $p = 0,01 < 0,05$ ). Terdapat hubungan antara stress dengan gastritis ( $p = 0,00 < 0,005$ ).

**Saran:** Diharapkan bagi siswa-siswi untuk menjaga pola makan dan mengelola stress sebagai pencegahan gastritis.

**Kata kunci:** Gastritis, Pola Makan, Stress

**Kepustakaan:** 53 Kepustakaan (2013-2023)

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND STRESS IN DIGESTIVE DISORDERS IN STUDENTS AT RAFLESIA SENIOR HIGH SCHOOL DEPOK CITY

*Syahrany Putri Alawiah, Dayan Hisni, Retno Widowati*

**Background:** Gastritis is an inflammatory process or health disorder caused by irritation and infection in the stomach. The results of a survey conducted by researchers at SMK Raflesia Kota Depok found that 7 out of 10 adolescents said they had suffered from gastritis because it was caused by several factors including not paying attention to diet properly, not eating breakfast before activities, consuming spicy and acidic foods in excess, causing an increase in stomach acid.

**Aim:** to identify the relationship between diet and stress in digestive disorders in students at Raflesia Senior High School Depok City.

**Methods:** this was a quantitative using a cross sectional approach. The sampling technique used simple random sampling with a total sample of 162 respondents. The research instruments consisted of a diet questionnaire, gastritis questionnaire, and Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. The diet questionnaire has been tested for validity and reliability with a Cronbach's alpha coefficient value of 0.79. The gastritis questionnaire was tested for validity and reliability with a Cronbach's alpha coefficient of 0.69.

**Results:** The characteristics of respondents who have an unhealthy diet were 78.4% of respondents. The stress level of 73.55% of respondents was included in the moderate stress category. Respondents who suffered from gastritis were 65.0%. There was a significant relationship between diet and gastritis ( $p$  value = 0.014 < 0.005) and there was a significant relationship between stress and gastritis ( $p$  value = 0.00 < 0.05).

**Conclusion:** There is a significant relationship between diet and gastritis ( $p=0.01 < 0.05$ ). There is a relationship between stress and gastritis ( $p=0.00 < 0.005$ ).

**Suggestion:** It is suggested for students to maintain diet and manage stress as a prevention of gastritis.

**Key words:** Gastritis, diet, Stress

**Bibliography:** 53 references (2013-2023)

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. TINJAUAN TEORI.....	7
2.1 Konsep Gastritis.....	7
2.1.1 Definisi Gastritis .....	7
2.1.2 Prevalensi gastritis .....	7
2.1.3 Patofisiologi gastritis .....	9
2.1.4 Klasifikasi gastritis .....	9
2.1.5 Etiologi gastritis .....	10
2.1.6 Manifestasi klinis gastritis .....	10
2.1.7 Penatalaksanaan gastritis .....	11
2.1.8 Komplikasi gastritis .....	12
2.1.9 Pengukuran gastritis.....	13
2.2 Konsep pola makan... ..	13

2.2.1	Definisi pola makan...	13
2.2.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan .....	14
2.2.3	Pengukuran pola makan...	15
2.3	Konsep stress .....	17
2.3.1	Definisi stress.....	17
2.3.2	Tingkatan stress .....	18
2.3.3	Faktor-faktor penyebab stress .....	19
2.3.4	Pengukuran stress .....	20
2.4	Konsep usia remaja .....	21
2.4.1	Definisi remaja.....	21
2.4.2	Tahapan usia remaja .....	21
2.4.3	Permasalahan usia remaja .....	21
2.5	Kerangka teori.....	23
2.6	Kerangka konsep.....	24
2.7	Hipotesis penelitian .....	24
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
3.1	Desain penelitian.....	25
3.2	Populasi dan sampel .....	25
3.2.1	Populasi.....	25
3.2.2	Sampel .....	25
3.3	Lokasi dan waktu penelitian... ..	26
3.3.1	Lokasi penelitian.....	26
3.3.2	Waktu penelitian.....	26
3.4	Variabel penelitian... ..	27
3.4.1	Variabel Independen... ..	26
3.4.2	Variabel dependen... ..	26
3.5	Definisi operasional .....	27
3.6	Instrumen penelitian... ..	28
3.7	Uji validitas dan reliabilitas .....	30
3.8	Prosedur pengumpulan data .....	31
3.9	Analisis data.....	32
3.10	Etika penelitian... ..	32

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Hasil penelitian... ..	34
4.2 Pembahasan... ..	34
4.3 Keterbatasan peneltian... ..	45
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN .....	46
5.1 Simpulan... ..	46
5.2 Saran... ..	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN .....	xv



## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Definisi Operasional.....	26
4.1	Distribusi Frekuensi Pola Makan.....	33
4.2	Distribusi Frekuensi Stress.....	33
4.3	Distribusi Frekuensi Gastritis.....	34
4.4	Tabulasi Silang Pola Makan dengan Gastritis.....	34
4.5	Tabulasi Silang Stress dengan Gastritis.....	35



## DAFTAR GAMBAR

Tabel		Halaman
2.1	Kerangka Teori.....	23
2.2	Kerangka Konsep.....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Pendidikan
- Lampiran 5 Uji Kesamaan / Similaritas Naskah
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 11 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12 Biodata Penulis

