

Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Kejadian Gastritis pada Siswa/I SMP Dharma Putra Nusantara 86 Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Kesya Nabila Arista*, Rika Ferlianti, Firman Arifandi

Universitas YARSI, Indonesia

Email: kesyanabila.aristaa05@gmail.com*

Abstract

Keywords:

Stress; Gastritis; Adolescents

Gastritis is one of the most common digestive system disorders experienced by the general population, including adolescents. This condition can be triggered by various factors such as irregular eating patterns, bacterial infections, and psychological factors such as stress. Adolescents, as a group undergoing significant biological and psychological changes, often face academic, social, and emotional pressures that may increase their stress levels. Unmanaged stress can stimulate excessive gastric acid secretion, which may contribute to the development of gastritis. Therefore, it is important to examine the relationship between stress levels and the incidence of gastritis among adolescents and to review this relationship from both health and Islamic perspectives. This study aims to determine the relationship between stress levels and the incidence of gastritis among students of SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak and to analyze it from an Islamic viewpoint. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design and a descriptive correlational approach. The population consisted of ninth-grade students, with a sample of 40 respondents selected using a total sampling technique. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire to measure stress levels and a gastritis symptom questionnaire. Data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test. The results showed that the majority of respondents were in the moderate stress category (24 students or 60%) and also experienced moderate gastritis symptoms (24 students or 60%). The bivariate analysis indicated a significant relationship between stress levels and gastritis incidence with a p -value of 0.033 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of -0.337 . In conclusion, there is a significant relationship between stress levels and the occurrence of gastritis among students of SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, indicating that proper stress management in adolescents is important to prevent health problems, particularly digestive system disorders.

Kata Kunci:

Stres; Gastritis; Remaja

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu gangguan pada sistem pencernaan yang cukup sering terjadi pada masyarakat, termasuk pada kelompok remaja. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti pola makan yang tidak teratur, infeksi bakteri, serta faktor psikologis seperti stres. Remaja sebagai kelompok usia yang sedang mengalami perubahan biologis dan psikologis sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang berpotensi meningkatkan tingkat stres. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu peningkatan produksi asam lambung sehingga berkontribusi terhadap terjadinya gastritis. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada remaja serta meninjaunya dari perspektif kesehatan

dan nilai-nilai Islam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak serta meninjaunya menurut pandangan Islam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dan pendekatan deskriptif korelasi. Populasi penelitian adalah siswa/i kelas IX dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres serta kuesioner gejala gastritis. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 24 orang (60%) dan gejala gastritis sedang sebanyak 24 orang (60%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis dengan nilai $p\text{-value} = 0,033$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $-0,337$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, sehingga pengelolaan stres pada remaja menjadi penting untuk mencegah gangguan kesehatan, khususnya pada sistem pencernaan.

PENDAHULUAN

Gangguan pada saluran pencernaan merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dilaporkan dan telah menjadi isu kesehatan di kalangan masyarakat. Dari berbagai jenis gangguan saluran pencernaan yang ada, keluhan yang paling umum di bidang gastroenterologi meliputi dispepsia, nyeri lambung, kembung, dan mual. Keluhan-keluhan ini merupakan gejala khas dari penyakit gastritis, baik yang bersifat akut maupun kronis (Simbolon et al., 2023).

Gastritis lebih dikenal sebagai maag pada kalangan masyarakat (Simbolon et al., 2023). Dapat juga diartikan sebagai proses peradangan pada lapisan mukosa dan submukosa lambung, yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau lokal (Sudoyo et al., 2014). Kondisi ini umumnya disebabkan oleh bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya. Faktor-faktor yang berperan dalam timbulnya gastritis meliputi makan, stres, kebiasaan merokok, infeksi bakteri, konsumsi alkohol, penggunaan kokain, serta aktivitas fisik berat atau olahraga berlebihan (Rimbawati et al., 2022).

Gastritis dapat menyerang siapa saja, tanpa memandang usia atau jenis kelamin, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini lebih sering terjadi pada usia produktif. Berdasarkan data dari World Health Organization secara global, insiden gastritis diperkirakan mencapai 1,8 hingga 2,1 juta kasus setiap tahunnya. Di Indonesia, persentase kejadian gastritis mencapai 40%. Prevalensi penyakit ini tergolong tinggi, dengan 274.396 kasus dari total populasi 238.452.952 jiwa. Indonesia menempati urutan ketiga setelah India dan Thailand (Afida et al., 2023).

Gastritis juga dapat kambuh, dan kekambuhan tersebut sering kali dipengaruhi oleh faktor stres (Tussakinah et al., 2018). Penderita gastritis yang mengalami stres memiliki risiko lebih besar untuk kembali menderita gastritis dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami stres (Afida et al., 2023).

Stres adalah respon fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia saat berupaya menyesuaikan diri dan mengelola tekanan baik dari dalam maupun luar diri. Stres atau

kondisi psikis seseorang dapat berdampak buruk pada sistem pencernaan. Saat mengalami stres berat, nafsu makan bisa menurun, lambung menjadi kosong, dan asam lambung meningkat, yang akhirnya menimbulkan rasa nyeri pada lambung (Ardawilly et al, 2023). Hal ini terjadi karena sistem syaraf di otak terhubung dengan lambung, sehingga stress dapat memicu gangguan pada lambung yang mengarah pada ketidakseimbangan. Stres dapat menjadi faktor utama dalam terjadinya gastritis, di mana tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang pada gilirannya menyebabkan gangguan pada lambung seperti gastritis (Rimbawati et al., 2022).

Remaja seringkali mengalami stres yang dapat menjadi ancaman bagi perkembangan kesehatan serta kesejahteraan mereka (Sri Nurwela et al., 2022). Sumber stres bagi remaja, khususnya siswa/i, sangat beragam. Sebagai contoh, di sekolah, banyak siswa/i yang sering merasa tertekan dengan tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas dan mengikuti aturan yang ada. Namun, stress tidak hanya dirasakan saat berada di sekolah, tetapi juga sering kali berlanjut Ketika siswa/i pulang kerumah. Mereka menganggap rumah seharusnya menjadi tempat untuk beristirahat, namun mereka sering kali harus menyelesaikan banyak tugas sekolah yang mengurangi waktu untuk beristirahat. Dengan berbagai sumber stress ini, remaja seringkali merasa terjebak dalam tekanan yang berkelanjutan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka (Gusti et al., 2023).

Kesehatan dalam pandangan Islam bukan hanya sekadar bebas dari penyakit fisik, melainkan mencakup keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani. Tubuh manusia dipandang sebagai amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara. Islam memandang kondisi bahwa fisik seseorang sangat erat kaitannya dengan kondisi batin atau jiwanya. Ketika jiwa mengalami tekanan atau stres, hal tersebut dapat bermanifestasi menjadi gangguan fisik, termasuk gangguan pada sistem pencernaan seperti lambung.

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menjelaskan dalam kitabnya *Thibbun Nabawi* bahwa kesehatan tubuh mengikuti kesehatan hati. Jika hati (jiwa) tenang dan stabil, maka tubuh akan berfungsi dengan baik. Sebaliknya, jika hati dipenuhi kecemasan dan tekanan, maka organ tubuh akan melemah (Maulizah and Fathurohman SW, 2024). Hal ini selaras dengan konsep psikosomatik dalam kedokteran modern, di mana stres psikologis dapat memicu peningkatan asam lambung dan gastritis.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan stress dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa stress, sebagai kondisi psikis yang dialami seseorang, memiliki kaitan yang erat dengan kejadian gastritis, terutama di kalangan remaja atau siswa-siswi SMP yang rentan terhadap gangguan pencernaan akibat tekanan emosional dan psikologis yang mereka hadapi. Dengan begitu, penulis tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui berapa prevalensi gastritis, serta prevalensi stress dan apakah terdapat hubungan tingkat stress yang dialami oleh siswa-siswi SMP khususnya di SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak dengan kejadian gastritis dan tinjauannya menurut pandangan Islam.

Penelitian ini difokuskan untuk menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu mengetahui prevalensi gastritis dan tingkat stres pada siswa-siswi SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, menganalisis pengaruh stres terhadap kejadian gastritis, serta

mengkaji hubungan tersebut berdasarkan pandangan Islam. Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres yang dialami oleh siswa-siswi dengan kejadian gastritis serta meninjaunya dari perspektif Islam. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi prevalensi stres dan gastritis pada siswa-siswi, menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kejadian gastritis, serta memahami hubungan tersebut dalam kerangka nilai-nilai Islam.

Manfaat penelitian ini bagi Universitas YARSI adalah memberikan tambahan informasi dan referensi ilmiah di bidang kesehatan, khususnya terkait gangguan pencernaan pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh faktor psikososial terhadap kesehatan remaja, serta dimanfaatkan sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum, terutama di bidang kedokteran dan kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada penguatan kajian akademik yang mengintegrasikan aspek medis dan nilai keislaman.

Bagi peneliti, penelitian ini menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan dalam merancang penelitian, mengumpulkan dan menganalisis data, serta menyusun laporan penelitian yang komprehensif. Selain itu, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara stres dan gangguan kesehatan, khususnya gastritis pada remaja, yang berguna bagi pengembangan karier di bidang kesehatan. Sementara itu, bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua dan guru tentang pentingnya pengelolaan stres pada remaja guna mencegah gangguan kesehatan seperti gastritis, serta menumbuhkan pemahaman bahwa stres tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi. Peneliti menggunakan jenis penelitian ini untuk mencari dan mengetahui hubungan antara tingkat stress yang merupakan variabel bebas dengan kejadian Gastritis yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional di mana peneliti akan mengambil data variabel terikat (kejadian Gastritis) dan variabel bebas (tingkat stress) dalam waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan lembar kuesioner mengenai tingkat stress terhadap kejadian Gastritis.

Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan objek dengan ciri yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMP kelas 9 Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak.

Sampel

Sampel merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi penelitian. Jumlah sampel penelitian ini adalah 40 orang yang terdiri dari siswa/I kelas 9 Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak.

Cara Penetapan Sampel

Cara penetapan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu peneliti tidak memberikan kesempatan yang sama pada anggota populasi. Teknik non-probability sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu pengambilan sampel Dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Total sampling merupakan Teknik dalam menentukan besar sampel yang memiliki populasi kurang atau di bawah 100 subjek. Pada penelitian ini jumlah sampel sebanyak 40 orang.

Jenis Data

Jenis data yang akan diambil pada penelitian ini merupakan jenis data primer, yaitu data yang diambil secara langsung dari sumber data penelitian data penelitian (responden) dengan menggunakan kuesioner.

Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan melalui kuesioner berisikan pertanyaan-pertanyaan tertutup dan pertanyaan terbuka.

Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini berisikan pertanyaan mengenai tingkat stress terhadap kejadian Gastritis. Kuesioner dibuat oleh peneliti sebelumnya yang telah dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas kuesioner sehingga kuesioner tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian ini.

Sampel terdiri dari 40 siswa/i dari kelas 9 di SMP Putra Nusantara 86 Cilandak. Pengambilan sampel akan menggunakan media kertas lembar yang disebarakan ke responden yang ditemui.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Khusus Hasil Penelitian

a. Data Tingkat Stres Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Perceived Stres Scale (PSS) yang terdiri dari 10 pertanyaan pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, didapatkan hasil pada Tabel 1 dan Tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 1. Data Tingkat Stres Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak
Berdasarkan Komponen PSS

No.	Tingkat Stres		Frekuensi	Persentase (%)
	Komponen	Kriteria		
1.	Seberapa sering Anda merasa kecewa karena sesuatu yang terjadi diluar harapan Anda?	0: Tidak pernah	8	20
		1: Hampir tidak pernah	5	12,5
		2: Kadang-kadang	10	25
		3: Cukup sering	13	32,5
		4: Sangat sering	4	10
2.	Seberapa sering Anda merasa tidak mampu mengendalikan hal yang Anda anggap penting dalam hidup Anda?	0: Tidak pernah	12	30
		1: Hampir tidak pernah	5	12,5
		2: Kadang-kadang	14	35
		3: Cukup sering	5	12,5
		4: Sangat sering	4	10
3.	Seberapa sering Anda merasa	0: Tidak pernah	12	30

	sangat gelisah dan tertekan?	1: Hampir tidak pernah	7	17,5
		2: Kadang-kadang	11	27,5
		3: Cukup sering	6	15
		4: Sangat sering	4	10
4.	Seberapa sering Anda merasa yakin dengan kemampuan Anda dalam menangani masalah-masalah pribadi Anda?	0: Tidak pernah	5	12,5
		1: Hampir tidak pernah	4	10
		2: Kadang-kadang	7	17,5
		3: Cukup sering	15	37,5
		4: Sangat sering	9	22,5
5.	Seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan Anda?	0: Tidak pernah	5	12,5
		1: Hampir tidak pernah	3	7,5
		2: Kadang-kadang	20	50
		3: Cukup sering	8	20
		4: Sangat sering	4	10
6.	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan?	0: Tidak pernah	10	25
		1: Hampir tidak pernah	6	15
		2: Kadang-kadang	19	47,5
		3: Cukup sering	3	7,5
		4: Sangat sering	2	5
7.	Seberapa sering Anda mampu mengendalikan rasa mudah tersinggung dalam kehidupan Anda?	0: Tidak pernah	6	15
		1: Hampir tidak pernah	13	32,5
		2: Kadang-kadang	7	17,5
		3: Cukup sering	7	17,5
		4: Sangat sering	7	17,5
8.	Seberapa sering Anda merasa senang dengan segala hal yang Anda lakukan?	0: Tidak pernah	0	0
		1: Hampir tidak pernah	2	5
		2: Kadang-kadang	5	12,5
		3: Cukup sering	9	22,5
		4: Sangat sering	24	60
9.	Seberapa sering Anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi di luar kendali Anda?	0: Tidak pernah	4	10
		1: Hampir tidak pernah	7	17,5
		2: Kadang-kadang	15	37,5
		3: Cukup sering	5	12,5
		4: Sangat sering	9	22,5
10.	Seberapa sering Anda mengalami banyak kesulitan sehingga Anda tidak mampu mengatasinya?	0: Tidak pernah	8	20
		1: Hampir tidak pernah	7	17,5
		2: Kadang-kadang	12	30
		3: Cukup sering	9	22,5
		4: Sangat sering	4	10

Sumber: Data primer penelitian, diolah dari hasil kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, 2026

Tabel 2. Data Tingkat Stres Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak Berdasarkan Kategori

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stres ringan	7	17,5
Stres sedang	24	60

Stres berat	9	22,5
Total	40	100

Sumber: Data primer penelitian, diolah dari hasil kuesioner Perceived Stress Scale (PSS) pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, 2026

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 40 responden siswa/i di SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak dapat diketahui bahwa skor tingkat stres menggunakan Perceived Stres Scale (PSS) yang dirasakan oleh responden, diketahui bahwa mayoritas responden berada di kategori stres sedang sebanyak 24 orang (60%).

b. Data Gejala Gastritis Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak

Berdasarkan hasil penelitian yang terdiri dari 10 pertanyaan pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, didapatkan hasil pada Tabel 3 dan Tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 3. Data Gejala Gastritis Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak Berdasarkan Komponen

No.	Komponen	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya merasakan nyeri ulu hati setelah makan.	0 (0%)	1 (2,5%)	8 (20%)	31 (77,5%)
2.	Saya merasakan mual-mual hingga mau muntah.	2 (5%)	8 (20%)	8 (20%)	22 (55%)
3.	Saya muntah-muntah hingga tidak bisa makan.	1 (2,5%)	0 (0%)	6 (15%)	33 (82,5%)
4.	Perut saya terasa kembung setelah makan dengan porsi makan yang biasa.	2 (5%)	6 (15%)	8 (20%)	24 (60%)
5.	Nafsu makan saya menurun.	4 (10%)	8 (20%)	9 (22,5%)	19 (47,5%)
6.	Saya merasakan rasa asam di mulut.	2 (5%)	6 (15%)	9 (22,%)	23 (57,5%)
7.	Saya sering bersendawa lebih dari 5 kali.	1 (2,5%)	4 (10%)	11 (27,5%)	24 (60%)
8.	Saya merasakan kenyang meski baru makan sedikit.	8 (20%)	9 (22,5%)	3 (7,5%)	20 (50%)
9.	Feses saya berwarna hitam saat BAB.	0 (0%)	5 (12,5%)	0 (0%)	34 (85%)
10.	Saya muntah darah atau cairan berwarna pekat.	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	40 (100%)

Sumber: Data primer penelitian, diolah dari hasil kuesioner gejala gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, 2026

Berdasarkan Tabel 3 di atas didapatkan hasil dari 10 komponen pertanyaan, mayoritas responden menjawab tidak pernah pada pernyataan “saya muntah darah atau cairan berwarna pekat” sebanyak 40 orang (100%) dan pada pernyataan “feses saya berwarna hitam saat BAB” sebanyak 34 orang (85%).

Tabel 4. Data Gejala Gastritis Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak Berdasarkan Kategori

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Gejala ringan	7	17,5
Gejala sedang	24	60
Gejala berat	9	22,5
Total	40	100

Sumber: Data primer penelitian, diolah dari hasil kuesioner gejala gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak, 2026.

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 40 responden, mayoritas berada di kategori gejala gastritis sedang sebanyak 24 orang (60%).

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam suatu kelompok atau variabel mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05 ($\alpha = 0,05$) dengan menggunakan perangkat lunak SPSS for Mac 29 version untuk menganalisisnya.

Pengujian normalitas variabel tingkat stres dan gejala gastritis pada responden dapat dilihat dalam Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

No.	Variabel	Kolmogorov-Smirnov (P)	Kesimpulan
1.	Gejala gastritis	< 0,001	Data tidak terdistribusi
2.	Tingkat stres		normal

Sumber: Data primer penelitian yang dianalisis menggunakan SPSS versi 29, 2026

Berdasarkan Tabel 5 hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov < 0,001 atau kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas. Dengan demikian perlu beralih ke metode statistik non-parametrik.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat berfungsi untuk mengetahui adanya hubungan dalam penelitian terkait variabel tingkat stres dan gejala gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak. Penelitian ini menggunakan jenis data ordinal. Analisis dua variabel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis bivariat, yaitu analisis yang melibatkan dua variabel untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi dengan melihat distribusi hasil dari masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2018). Analisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Pondok Labu dalam penelitian ini menggunakan uji Spearman's rho dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak

Variabel	N	Sig. (2-tailed)	Correlation Coefficient
Tingkat stres	40	0,033	- 0,337
Gejala gastritis	40	0,033	- 0,337

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa gejala gastritis memiliki hubungan dengan tingkat stres pada siswa/i di SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak dengan menggunakan uji Spearman's rho diperoleh nilai p-value 0,033 ($p\text{ value} < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $-0,337$ yang berarti terdapat arah hubungan yang berlawanan (negatif) atau dapat diartikan bahwa semakin berat gejala gastritis, maka akan semakin rendah tingkat stres dan sebaliknya. Dari hasil $p\text{-value} = 0,033$ ($p\text{ value} < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, maka hipotesis 0 (H_0) ditolak dan hipotesis 1 (H_1) diterima sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak.

Pembahasan

Penelitian ini berjudul “Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan” bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86 Pondok Labu, Cilandak, Jakarta Selatan yang berjumlah 40 responden.

Pada penelitian ini didapatkan data usia responden berkisar 14 – 16 tahun. Menurut World Health Organization (WHO) rentang usia remaja antara usia 12 – 24 tahun. Sedangkan Kementerian Kesehatan RI, usia yang termasuk ke dalam kategori remaja antara usia 10 – 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, n.d.). Pada penelitian ini ditemukan usia responden mayoritas adalah remaja berusia antara 15 tahun sebesar 24 orang (60%).

Pada masa remaja, perubahan fisiologis, hormonal, serta pola hidup mulai berubah secara signifikan. Hal ini membuat kelompok usia tersebut lebih rentan terhadap risiko gangguan lambung seperti gastritis. Berdasarkan penelitian berjudul “Factors Associated with Gastritis Symptoms in High School Adolescents” yang dilakukan oleh Azizah dkk. (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia siswa SMA dengan gejala gastritis ($p\text{ value} = 0,000$), di mana siswa yang berusia lebih tua dalam kelompok remaja melaporkan gejala gastritis lebih sering dibandingkan kelompok usia lebih muda. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Feyisa dan Woldeamanuel (2021) di Ethiopia juga melaporkan bahwa peserta dengan usia lebih tinggi memiliki peluang sedikit lebih besar mengalami status gastritis daripada peserta yang lebih muda. Demikian pula dalam kajian global oleh Liu dkk. (2025) disebutkan bahwa insidensi gastritis dan duodenitis meningkat seiring bertambahnya usia, meskipun puncak prevalensinya pada orang dewasa lebih tua. Secara keseluruhan, bukti terkini menunjukkan bahwa usia remaja, terutama usia akhir remaja, berkaitan dengan kejadian gastritis yang lebih tinggi dibanding remaja awal, mungkin karena kombinasi stres akademik, perubahan diet dan pola makan, serta peningkatan paparan terhadap faktor risiko lingkungan. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alshareef dkk. (2023) di Sudan bahwa tidak menunjukkan adanya hubungan antara usia remaja dengan infeksi oleh *Helicobacter pylori*.

Beberapa penelitian terkini menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin berperan dalam pola kejadian gastritis, tetapi temuan pada populasi remaja cenderung bervariasi dan tidak selalu konsisten. Pada aspek biologis, perbedaan hormonal dan respons imun antara

laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi rentang kerentanan terhadap inflamasi gastrik dan tipe gastritis tertentu, misalnya studi menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan untuk bentuk gastritis autoimun yang kemungkinan berkaitan dengan faktor imunologis dan hormon seks (Lahner, et al., 2022). Namun, penelitian mengenai infeksi *Helicobacter pylori* melaporkan hasil beragam seperti beberapa survei besar menunjukkan angka infeksi yang sedikit lebih tinggi pada laki-laki di kelompok usia muda, sementara pada kelompok usia yang lebih tua proporsi perempuan cenderung meningkat (Yuin, et al., 2024). Selain faktor biologis, perilaku terkait jenis kelamin seperti perbedaan pola makan, konsumsi obat-obatan, merokok atau minum alkohol, serta respons terhadap stres akademik juga dapat memediasi terjadinya kejadian gastritis berdasarkan jenis kelamin pada remaja (Pivetta, et al., 2023). Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan di China mengatakan bahwa tidak adanya perbedaan statistik antara prevalensi kejadian gastritis pada remaja laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh keseragaman sosial dan perilaku selama remaja seperti perilaku kebersihan yang membuat frekuensi kesadaran sanitasi serupa antara remaja laki-laki dan perempuan (Chen, et al., 2025).

Berdasarkan analisis data penelitian ini, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i di SMP Dharma Putra Nusantara 86 Cilandak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian potong lintang (cross-sectional study) pada remaja awal di Depok yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan periode di mana gastritis lebih mungkin terjadi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja sering memiliki gaya hidup yang sibuk dan kurang memperhatikan kesehatan dan tingkat stres mereka sehingga memungkinkan terjadinya masalah pada lambung (Suralaga, et al., 2025). Stres biasanya muncul ketika seseorang tidak mampu mengelola beban tugas yang melebihi kapasitasnya. Ketika tubuh merespons terhadap peningkatan stres tersebut, terjadi perubahan psikologis yang dapat berpengaruh terhadap fungsi organ dalam sehingga menyebabkan sel-sel yang berada di organ lambung memproduksi asam lambung secara berlebihan. Jika kondisi ini berlangsung lama, dapat menyebabkan gastritis (Kim, et al., 2023). Gastritis adalah kondisi yang ditandai oleh peradangan atau perdarahan pada lapisan mukosa lambung, yang dapat terjadi secara akut maupun kronis (Musyafra, et al., 2024). Selain faktor stress, kejadian gastritis pada remaja juga sering diperkuat oleh pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan menunda makan akibat tekanan akademik dan sosial yang tinggi. Menurut penelitian oleh Azizah dkk. (2024) menemukan bahwa remaja yang mengalami stres akademik cenderung melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan pedas atau berlemak, serta lebih sering mengonsumsi minuman berkafein. Semua hal ini berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis. Hal ini diperkuat oleh temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Haniifah dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa siswa/i yang memiliki tingkat stres berat memiliki risiko 7,58 kali untuk mengalami gastritis. Stres psikologis dapat mengaktifasi Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis yang menyebabkan pelepasan glukokortikoid seperti kortisol dan aktivasi sistem simpatis dengan pelepasan katekolamin (misalnya adrenalin), respons hormone ini berperan dalam peningkatan sekresi asam lambung dan perubahan perfusi mukosa sehingga menurunkan mekanisme protektif (misalnya prostaglandin, aliran darah mukosa, dan lapisan mukus) sehingga tercipta ketidakseimbangan antara faktor agresif dan protektif di lambung yang dapat berujung pada gastritis (Megha, et

al., 2023; Rusch, et al., 2023). Pada remaja yang mukosanya masih rentan terhadap fluktuasi fisiologis, dampak HPA-mediated dan simpato-adrenergik ini terlihat mendukung temuan klinis dan eksperimen yang menunjukkan peningkatan permeabilitas mukosa, respons inflamasi lokal, serta perubahan pada microbiota usus yang memperkuat kerentanan terhadap kerusakan mukosa lambung (Paudel, et al., 2022). Oleh karena itu, bukti terkini memperkuat bahwa stres psikologis bukan sekadar faktor emosional, tetapi juga memicu mekanisme biologis langsung yang mampu menyebabkan gangguan pada lapisan mukosa lambung remaja (Vagnerová, et al., 2023).

Dalam proses penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang dialami peneliti untuk lebih diperhatikan bagi peneliti lain untuk lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini tentu mempunyai kekurangan yang perlu untuk diperbaiki pada penelitian-kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada cakupan lokasi pengambilan data yang hanya dilakukan di salah satu SMP di Jakarta sehingga hasil penelitian ini kemungkinan belum dapat merepresentasikan kondisi seluruh populasi siswa SMP di wilayah lain atau secara nasional.
2. Kemampuan responden dalam memahami isi dan kejujuran dalam pengisian kuesioner termasuk rendah sehingga hasilnya ada kemungkinan tidak akurat.
3. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini tidak mencakup kebiasaan dan makanan sehari-hari dari tiap responden sehingga kemungkinan kejadian gastritis pada responden tidak dapat dikatakan sepenuhnya akibat tingkat stres yang dialami oleh responden.

Manajemen Stres dan Langkah Pencegahannya dalam Islam

Stres dipahami dalam ilmu psikologi sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Dalam perspektif Islam, pengalaman kesulitan, tekanan, dan kegundahan (yang dalam istilah modern sering diinterpretasikan sebagai stress) bukan dilihat semata-mata sebagai gangguan, tetapi juga sebagai bagian dari takdir hidup yang mengandung ujian (ibtilāh) dan potensi pertumbuhan spiritual jika ditanggapi dengan sikap iman dan tindakan yang tepat. Islam memandang bahwa menjaga kesehatan mental dan mengelola stres merupakan bagian dari ikhtiar diwajibkan kepada seorang Muslim. Prinsip ini berakar pada ajaran Al-Qur'an dan hadis yang menempatkan ujian hidup sebagai sarana penguatan iman, pembelajaran kesabaran (ṣabr), serta penyerahan diri dan kebergantungan kepada Allah SWT (Tawakkul).

Secara tekstual, untuk menghindari konflik internal maupun eksternal yang dapat memicu stres, Islam menekankan nilai-nilai yang meliputi ṣabr (kesabaran) ketika menghadapi kesulitan; tawakal (berserah diri dan percaya pada ketetapan Allah SWT) setelah melakukan usaha; dhikr (mengingat Allah) dan shalat sebagai praktik spiritual yang menenangkan jiwa; serta syukr (bersyukur) yang mengubah fokus dari kekurangan menjadi pengakuan atas nikmat yang ada. Upaya menghindari konflik interpersonal juga ditekankan melalui perintah untuk menahan amarah dan pemaafan guna menjaga kedamaian hati, dimana orang yang bertakwa adalah mereka yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan orang lain. Praktik-praktik ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan memperbaiki daya tahan psikologis. Bukti kajian literatur menegaskan bahwa strategi coping berbasis agama (religious coping) dalam konteks Islam, seperti dzikir, doa, dan

penguatan makna pengalaman sebagai ujian, sering digunakan untuk merespons stres dan dapat menghasilkan efek protektif terhadap kesehatan mental (Baharuddin et al., 2024). Pemahaman ini tercermin dalam firman Allah pada QS. Al-Baqarah (2): 155 sebagai berikut :

الصَّابِرِينَ وَبَشِيرِ وَالنَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنَ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ مِنَ الْخَوْفِ مِنْ بَشِيرِ نَبْلُوَكُمْ وَلَا

Artinya:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah [2]:155).

Dapat dilihat melalui surat Al-Baqarah ayat 155 diatas, menegaskan bahwa rasa takut, kehilangan, dan tekanan hidup (yang merupakan bentuk stress psikologis) adalah bagian dari ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Respon yang dianjurkan dalam ayat-ayat tersebut adalah sabar dan mengembalikan segala urusan kepada Yang Maha Kuasa, yaitu Allah SWT. Untuk menghindari konflik batin yang dapat memicu iritasi lambung, Islam memberikan penguatan psikis melalui QS. Fussilat (41): 30 sebagai berikut:

تُوعِدُونَ كُنتُمْ أَلَّتِي بِالْجَنَّةِ وَأَبَشِرُوا تَحْزَنُوا وَلَا تَخَافُوا أَلَا

Artinya: *“Janganlah kamu takut dan janganlah bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”*

Tafsir Kemenag RI menginterpretasikan ayat ini sebagai perintah untuk membuang rasa khawatir dan penyesalan mendalam agar jiwa mencapai kestabilan. Selain itu, Islam juga menekankan pentingnya pengendalian hati dan pikiran melalui keterhubungan spiritual kepada Allah SWT. Hal ini sejalan dengan QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28 yang menyatakan:

﴿٢٨﴾ الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ أَلَا اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ أَمْنُوا الَّذِينَ

Artinya:

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Al-Ra'd [13]:28).

Dalam konteks stres, ayat ini menunjukkan bahwa dzikir, doa, dan aktivitas spiritual lainnya bukan hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping untuk menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, dan menstabilkan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa praktik religius dapat menurunkan respons stres fisiologis dan meningkatkan kesejahteraan mental (Kemenag RI, 2019).

Pencegahan Gastritis Berdasarkan Perspektif Hadits Nabi SAW

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pada tahap ini, remaja rentan mengalami gangguan pada sistem pencernaan seperti Gastritis akibat tekanan emosional dan stres karena proses pencarian jati diri, tuntutan akademik, dinamika sosial, serta kebiasaan makan yang tidak teratur. Islam sebagai agama yang sempurna memberikan pedoman komprehensif bagi umat

manusia untuk menjaga kesehatan melalui penguatan spiritual, pengendalian diri, dan keseimbangan aspek kehidupan (Suwindri et al., 2021).

Allah SWT memberikan anugrah kesehatan kepada manusia dan memerintahkan umat muslim untuk menjaga amanah tersebut dengan pola hidup yang seimbang. Dalam tinjauan Islam, pencegahan gastritis yang dipicu oleh stres dapat dilakukan melalui pendekatan manajemen emosi dan pengaturan pola konsumsi sebagaimana yang diajarkan dalam hadis-hadis Nabi SAW. Salah satu akar penyebab stres yang berujung pada gangguan fisik adalah kemarahan dan ketidakstabilan emosi; Rasulullah SAW memberikan langkah preventif yang sangat kuat untuk menjaga ketenangan jiwa melalui sabdanya:

الْجَنَّةُ وَلَكَ تُغَضَّبُ لَا

Artinya:

"Janganlah engkau marah, maka bagimu surga." (HR. Thabrani).

Pengendalian amarah ini secara medis mencegah aktivasi berlebihan dari hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis yang biasanya merangsang sekresi asam lambung berlebih saat seseorang mengalami stres. Dengan menjaga ketenangan hati, siswa dapat memelihara integritas mukosa lambung dari ancaman erosi akibat hormon stres.

Maka dari itu, umat Muslim dianjurkan untuk menjaga kesehatan dengan menerapkan prinsip Islam. Selain itu, Islam melarang segala hal yang dapat membahayakan tubuh. Rasulullah SAW juga menegaskan bahwa setiap kondisi emosional manusia akan memengaruhi tubuhnya:

الْقَلْبُ وَهِيَ الْأَى . كُلُّهُ الْجَسَدُ فَسَدَ فَسَدَتْ وَإِذَا ، كُلُّهُ الْجَسَدُ صَلَحَ صَلَحَتْ إِذَا مُضْغَةً الْجَسَدِ فِي وَإِنَّ الْأَى

Artinya:

"Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)." (HR Bukhari dan Muslim)

Hadist ini dapat dipahami bahwa ketenangan hati dan pikiran berkontribusi pada kesehatan fisik, sehingga stres berlebih pada remaja dapat memperburuk kondisi kesehatan seperti sakit lambung, sakit kepala, dan gangguan tidur.

Dengan demikian, pandangan Islam menekankan bahwa menjaga kesehatan lambung, termasuk mencegah penyakit Gastritis, merupakan bagian dari menjaga amanah Allah SWT.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa siswa/i berada pada kategori stres sedang (24 orang) hingga tinggi (9 orang). Hal ini dipengaruhi oleh tekanan akademik, permasalahan keluarga, perubahan emosi remaja, serta kebiasaan belajar. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan risiko gangguan pada sistem pencernaan. Persentase siswa yang mengalami gejala Gastritis tergolong cukup tinggi, 7 orang (17,5%) memiliki gejala gastritis ringan, 24 orang (60%) gejala gastritis sedang, dan sebanyak 9 orang (22,5%) memiliki gejala gastritis berat. Gejala yang sering muncul meliputi nyeri ulu hati, mual, muntah, dan rasa perih pada lambung. Faktor risiko yang berkontribusi antara lain pola makan tidak teratur, konsumsi

makanan pedas atau asam, serta stres emosional. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan peneliti, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian Gastritis pada siswa/i SMP Dharma Putra Nusantara 86. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar pula kemungkinan munculnya keluhan Gastritis. Hal ini sejalan dengan teori psikosomatik bahwa stres dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga memicu peradangan mukosa lambung. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa stres memiliki hubungan dengan kejadian gastritis. Islam memandang bahwa menjaga kesehatan tubuh, termasuk kesehatan lambung dan manajemen stres, merupakan bagian dari upaya menjaga amanah Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawilly, M. Y., Wahyuningsih, T., & Adawiyah, S. R. (2023). Hubungan tingkat stres dengan gastritis pada remaja kelas 8 di SMPN 1 Pakuhaji. *Jurnal Bioedutech*, 2. <http://jurnal.anfa.co.id>
- Alshareef, S. A., et al. (2023). The prevalence and associated factors of *Helicobacter pylori* infection among asymptomatic adolescent schoolchildren in Sudan: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 23(1), 582.
- Aru, W. Sudoyo, et al. (2014). *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. Jakarta.
- Azizah, Purba, C. I. H., & Sari, S. S. (2024). Factors associated with gastritis symptoms in high school adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(5), 2463–2470.
- Chen, Y., et al. (2025). Prevalence and risk factors of *Helicobacter pylori* infection in urban children aged 6–13 years in Fuzhou, China: A cross-sectional study in a high gastric cancer incidence region. *Frontiers in Pediatrics*, 13, 1–7.
- Feyisha, T. Z., & Woldeamanuel, B. T. (2021). Prevalence and associated risk factors of gastritis among patients visiting Saint Paul Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246619>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Haniifah, D. A., Aisyah, & Nuraenah. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan di Tangerang Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 6(9), 3712–3722.
- Kim, D. H., et al. (2023). A type 2 immune circuit in the stomach controls mammalian adaptation to dietary chitin. *Science*, 381(6662), 1092–1098.
- Lahner, E., et al. (2022). Gender-sex differences in autoimmune atrophic gastritis. *Translational Research*, 248, 1–10.
- Musyafra, N., Irawan, D., & Yusuf. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. *Public Health Journal*, 1(3), 443–451.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nur Afida, U., et al. (2023). Tingkat stres dan kekambuhan gastritis pada penderita gastritis di Desa Tlongowaru wilayah kerja Puskesmas Temandang. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
- Paudel, D., et al. (2022). Effect of psychological stress on the oral-gut microbiota and the potential oral-gut-brain axis. *Japanese Dental Science Review*, 58, 365–375.
- Pivetta, G., et al. (2023). Gastric microbiota gender differences in subjects with healthy stomachs and autoimmune atrophic gastritis. *Microorganisms*, 11(1938), 1–12.
- Rimbawati, Y., et al. (2022). Hubungan aktivitas fisik, stres dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada siswa Bintara. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 2.
- Rusch, J. A., Layden, B. T., & Dugas, L. R. (2023). Signalling cognition: The gut microbiota and hypothalamic-pituitary-adrenal axis. *Frontiers in Endocrinology*, 14, 1–32.
- Simbolon, P., et al. (2023). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023. *PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v3i2.2125>
- Sri Nurwela, T., et al. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada remaja. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Suralaga, C., Merrin, & Usman, A. M. (2025). Unhealthy mind, unhealthy gut: The impact of stress and eating patterns on gastritis in early adolescents in Depok, Indonesia. *Malaysian Journal of Medical Research*, 9(3), 37–44.
- Suwindri, Tiranda, Y., & Astuti Cahya Ningrum, W. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literatur review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. <https://doi.org/10.36086/JKM.V1I2.1004>
- Tussakinah, W., Masrul, & Rahmah Burhan, I. (2018). Hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Vagnerová, K., et al. (2023). Profiling of adrenal corticosteroids in blood and local tissues of mice during chronic stress. *Scientific Reports*, 13, 7278.
- Yuqin, Q., et al. (2024). Sex differences in *Helicobacter pylori* infection and recurrence rate among 81,754 Chinese adults: A cross-sectional study. *BMC Gastroenterology*, 24(305), 1–10.