HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI SMAS BABUL MAGHFIRAH KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Sarjana Keperawatan

Disusn Oleh:

Susilawati

21212063

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FALKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH

2026

LEMBARAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI SMAS BABUL MAGHFIRAH KECAMATAN KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 4 Juli 2025

Pembimbing I,

Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd.
NIDN. 0101118701

Pembimbing II,

Mahruri Sanutra, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 1309028903

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 1327099501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT.
NIDN. 0127027902

FSTIK UBBG

Dipindai dengan CamScanner

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI SMAS BABUL MAGHFIRAH KECAMATAN KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 02 Juni 2026

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd.	**Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep.**
NIDN. 0101118701	NIDN. 1309028903
Penguji I,	Penguji II,
Ully Muzakir, MT.	**Ns. Maulida, M.Kep**
NIDN. 0127027902	NIDN. 1308018102

FSTK UBBG

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI SMAS BABUL MAGHFIRAH KECAMATAN KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains, Teknologi, Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 02 Juni 2026

Tanda Tangan

Pembimbing I : **Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd**
NIDN. 0101118701

Pembimbing II: **Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**
NIDN. 1309028903

Penguji I : **Ully Muzakir, MT**
NIDN. 0127027902

Penguji II : **Ns. Maulida, M.Kep**
NIDN. 1308018102

Mengetahui,
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan,

Ns. Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 1327099501

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Ully Muzakir, MT.
NIDN. 0127027902

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama	: Susilawati
NIM	: 21212063
Program studi	: Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan fakultas Sains, Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena.



Banda Aceh, 02 Juni 2026

Susilawati

21212063

Dipindai dengan CamScanner

MOTTO

"Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku hanya karena Allah SWT"
(QS. Al-An'am ayat 162)

“Barangsiapa menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga.”
(HR. Muslim)

“Allah tidak meminta kita untuk berhasil, Allah hanya meminta kita untuk terus berusaha dan tidak menyerah."
(QS. Yusuf: 87)

“Skripsi ini bukan tentang siapa yang paling cepat selesai, tetapi siapa yang mampu bertahan hingga akhir."
(QS. Al-Baqarah: 153)

"Berdoa, berusaha, dan bersabar adalah kunci untuk mencapai impian yang diharapkan."
Ayat: "Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Dia akan mencukupkan keperluannya."
(QS. At-Talaq: 3)

“Bukan karena aku hebat, tapi karena doa orang tua yang menembus langit”
(Susilawati)

“Tidak ada proses yang sia-sia dalam perjalanan ini, karena setiap revisi, setiap kesalahan, dan setiap perbaikan adalah bagian dari upaya untuk menghasilkan karya yang lebih bermakna dan layak dipertanggungjawabkan.”
(Susilawati)

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ibunda dan Ayahanda Tercinta
Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, kupersembahkan karya kecil ini kepada Ayahanda Nyakna HS dan Ibunda Paidar. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa yang tiada henti, dukungan, serta pengorbanan yang tidak akan pernah bisa terbalaskan. Kalian adalah sumber kekuatan terbesar dalam hidupku. Semoga karya ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan Ayah dan Ibu. Terima kasih Ayah… Terima kasih Ibu…

Keluarga Tersayang
Terima kasih kepada Abang Yusra, Ulem Yusri, dan Adik Muhammad Firdaus, Adik Munawarah, Adik Muhammad Yunus, dan adik Mariah yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan dalam setiap langkahku. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan ini.

Sahabat dan Teman-Teman
Terima kasih untuk sahabat-sahabatku: Raflina, Riswani Monika, dan Umumatul Mukminin yang selalu hadir memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan yang penuh makna selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

Dosen Pembimbing
Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Ns. Ferdi Riansyah, S.Tr.Kep., M.K.M. *selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan arahan, serta ilmu yang sangat berharga hingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.*

Akhir kata,

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam. Tiada hal yang lebih layak selain bersyukur atas kehadiran-Nya. Sebagai ungkapan rasa syukur dan karunia yang telah dilimpahkan kepada kita. Sholawat beriring salam tak lupa pula kita curahkan kepada Nabi kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan pengetahuan. Syukur Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di SMAS Babul Maghfirah Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar".**

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan Falkultas Sains, Tekonologi dan Ilmu Keperawatan. Penulis ini tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Orang tua saya yang tercinta yaitu Ayahanda Nyakna. HS dan Ibunda Paidar beserta Abang dan Adik tersayang dan sahabat saya Raflina dan Riswani Monika yang tiada hentinya telah mendoakan, memberikan motovasi dan dukungan moral maupun matrial kepada penulis selama menempuh pendidikan tanpa batas.

2. Ibuk Prof. Dr. Hj. Lili Kasmini,S.Si.,M.Si Selaku Rektor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, peneltian, dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Ully Muzakir, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
4. Ibuk Ns Gadis Halizasia, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Komputer di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
5. Ibuk Prof. Dr. Rita Novita, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I. Yang sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan proposal skripsi dari awal sampai akhir.
6. Bapak Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Dosen Pembimbing II. Yang sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan proposal skripsi dari awal sampai akhir.
7. Terimakasih kepada diri sendiri yang telah berjuang dan mau berdamai atas cobaan dan ujian yang telah dilalui sampai ahkir detik ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu saya.

Penulis ini Menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karana itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati.

Banda Aceh, 01 Januari 2025

Susilawati

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI SMAS BABUL MAGHFIRAH KECAMATAN KUTA BARO KABUPATEN ACEH BESAR

Susilawati, Rita Novita, dan Mahruri Saputra

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tingkat stres dan pola makan. Pada masa remaja, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan aktivitas sekolah yang cukup padat sehingga berpotensi menimbulkan stres. Selain itu, kesibukan dalam menjalani kegiatan sehari-hari sering kali menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur, seperti terlambat makan, melewatkan waktu makan, atau mengonsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung. Kondisi tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan kejadian gastritis di SMAS Babul Maghfirah Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kolerasional dengan pendekatan *Cross Sectional*, dengan sampel 130 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji unvariat dan uji bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menujukan hubungan antara tingkat stress dengan kejadian gastritis, diperoleh p-value 0,010 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di SMAS Babul Maghfirah, dan hasil penelitian menujukan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis, diperoleh p-value 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastris di SMAS Babul Maghfirah. Disarankan kepada pihak sekolah dapat melakukan upaya pencegahan gastritis melalui pengelolaan stress dan penerapan pola makan sehat pada siswa.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Pola Makan, Kejadian Gastritis.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND EATING PATTERNS AND THE INCIDENT OF GASTRITIS IN BABUL MAGHFIRAH SMAS, KUTA BARO DISTRICT, ACEH BESAR DISTRICT

Susilawati, Rita Novita, and Mahruri Saputra

Abstract

Gastritis is a health problem that often occurs in teenagers and can be influenced by various factors, including stress levels and diet. During adolescence, students are faced with various academic demands and school activities that are quite busy, which has the potential to cause stress. Apart from that, being busy with daily activities often causes irregular eating patterns, such as eating late, skipping meals, or consuming foods that can irritate the stomach. This condition can cause gastritis.This study aims to determine the relationship between stress levels and eating patterns and the incidence of gastritis at SMAS Babul Maghfirah, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency. This research is a quantitative study with a correlational design using a Cross-Sectional approach, with a sample of 130 respondents selected through a purposive sampling technique. Data analysis in this study used univariate tests and bivariate tests using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.The results of the research show a relationship between the level of stress and the incidence of gastritis, obtaining a p-value of $0.010 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant relationship between the level of stress and the incidence of gastritis at SMAS Babul Maghfirah. Furthermore, the results show a relationship between diet and the incidence of gastritis, obtaining a p-value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant relationship between diet and the incidence of gastritis at SMAS Babul Maghfirah. It is recommended that schools make efforts to prevent gastritis through stress management and implementing healthy eating patterns among students.

Keywords: Stress Level, Diet, Gastritis Incidence.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **ii**
LEMBAR KOMI PENGUJI ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN ..... **iv**
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
ABSTRAK ..... **xv**
ABSTRAC ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 6
BAB II LANDASAN TEORI **7**
2.1 Konsep Tingkat Stres 7
2.1.1 Pengertian Tingkat Stres 7
2.1.2 Patofisiologi Stress 8
2.1.3 Tanda dan Gejala Stres 8
2.1.4 Faktor Penyebab Stres 9
2.1.5 Dampak Stres 10
2.1.6 Strategi Manajemen Stres 11
2.1.7 Tingkat Stres 12
2.2 Konsep Pola Makan 13
2.2.1 Pengertian Pola Makan 13
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan 13
2.2.3 Macam-Macam Pola Makan 15
2.2.4 Cara Pengolahan Makanan 19
2.3 Konsep Gastritis 20
2.3.1 Definisi Gastritis 20
2.3.2 Etiologi Gastritis 20
2.3.3 Tanda dan Gejala Gastritis 22
2.3.4 Manifestasi Klinis Gastritis 23

2.3.5 Klasifikasi Gastritis 23
2.3.6 Faktor Resiko Gastritis 24
2.4 Kerangka Teori 27
2.5 Kerangka Konsep 28
2.6 Hipotesis Penelitian 28
BAB III METODE PENELITIAN 29
3.1 Desain Penelitian 29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 29
3.2.1 Tempat Penelitian 29
3.2.2 Waktu Penelitian 29
3.3 Populasi dan Sampel 29
3.3.1 Populasi 29
3.3.2 Sampel 30
3.4 Variabel Penelitian 32
3.4.1 Variabel Independent 32
3.4.2 Variabel Dependent 32
3.5 Definisi Operasional 33
3.6 Instrumen Penelitian 34
3.6.1 Kuesioner 34
3.6.2 Cara Pengukuran variabel 35
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas 41
3.7.1 Uji Validitas 41
3.7.2 Uji Reliabilitas 42
3.8 Prosedur Pengumpulan Data 43
3.9 Pengolahan Data dan Analisa Data 44
3.9.1 Pengolahan data 44
3.9.2 Analisa Data 45
3.10 Etika Penelitian 49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 50
4.1 Hasil Penelitian 50
4.1.1 Analisa Unvariat 50
4.1.2 Analisa Bivariat 53
4.2 Pembahasan 55
4.2.1 Gambaran Tingkat Stres 55
4.2.2 Gambaran Pola Makan 57
4.2.3 Ganbaran Kejadian Gastritis 59
4.2.4 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gstritis 61
4.2.5 Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gstritis 62

BAB V KESIMPULAN 64
5.1 Kesimpulan 64
5.2 Saran 64
DAFTAR PUSTAKA 66
BIODATA 70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional 33
Tabel 3.2 Indikator Kuesioner Tingkat stres 35
Tabel 3.3 Indikator Kuesioner Pola Makan 37
Tabel 3.4 Indikator Kuesioner Kejadian Gastritis 39
Tabel 3.5 Rentang Keofisien Reliabilitas 42
Tabel 3.5 Rentang Keofisien Kolerasi 48
Tabel 4.1 Distribusi Frekunsi Karakteristik 50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres 51
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pola Makan 52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis 52
Tabel 4.5 Hasil *Chi Square* Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis 53
Tabel 4.6 Hasil *Chi Square* Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Informed Consent
Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian
Lampiran 3 : Tabel Master
Lampiran 4 : Output SPSS
Lampiran 5 : Surat Izin Survey Awal
Lampiran 6 : Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal
Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 8 : Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 9 : Surat Keputusan Pembimbing Skripsi
Lampiran 10 : Lembaran Kegiatan Bimbingan
Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian