

Original Study

# ***The Relationship Between Physical Activity, Stress Level, and Eating Habits on the Incidence of Gastritis in Adolescents at the Outpatient Polyclinic: A Cross-sectional Study***

## ***Hubungan Antara Aktifitas Fisik, Tingkat Stres, dan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Remaja di Poliklinik Rawat Jalan : Studi Cross Sectional***

**M Afriansyah<sup>1</sup>, Selamat Parmin<sup>2</sup>, Serli Wulan Safitri<sup>3</sup>, Andre Utama Saputra<sup>4\*</sup>**

<sup>1,3</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

<sup>2,4</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang, Indonesia

**\*Corresponding Author:**

**Andre Utama Saputra**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners,  
Fakultas Kebidanan dan Keperawatan,  
Universitas Kader Bangsa, Palembang,  
Indonesia

Email:  
andreatamasaputra.07@gmail.com

**Keyword:**

Adolescents,  
Dietary Habits,  
Gastritis,  
Physical Activity,  
Stress,

**Kata Kunci:**

Aktivitas Fisik,  
Gastritis,  
Kebiasaan Makan,  
Remaja,  
Stres,

© The Author(s) 2025

**Article Info:**

Received : November 06, 2024

Revised : February 03, 2025

Accepted : May 24, 2025

**Lentera Perawat**

e-ISSN : [2830-1846](#)

p-ISSN : [2722-2837](#)



This is an Open Access article  
distributed under the terms of the  
[Creative Commons Attribution-  
NonCommercial 4.0 International  
License](#).

### **Abstract**

Gastritis in adolescents is increasingly common due to lifestyle changes, stress, and poor eating habits. This disorder can interfere with quality of life and academic achievement. This study aims to analyze the relationship between physical activity, stress levels, and eating habits with the incidence of gastritis in adolescents. This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 86 adolescents who sought treatment at the South Sumatra Police Headquarters Outpatient Polyclinic in June 2024. Data were collected through structured questionnaires and medical records. The majority of respondents experienced gastritis (57.0%), with a higher proportion in adolescents who had moderate physical activity ( $p = 0.029$ ), moderate stress levels ( $p = 0.001$ ), and poor eating habits ( $p = 0.004$ ). There is a significant association between physical activity, stress, and eating habits with the incidence of gastritis in adolescents. Holistic intervention is needed through nutrition education, stress management, and promotion of healthy lifestyle in school and family environment.

### **Abstrak**

Gastritis pada remaja semakin sering ditemukan akibat perubahan gaya hidup, stres, dan kebiasaan makan yang buruk. Gangguan ini dapat mengganggu kualitas hidup dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 86 remaja yang berobat di Poliklinik Rawat Jalan Mapolda Sumsel pada Juni 2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan rekam medis. Mayoritas responden mengalami gastritis (57,0%), dengan proporsi lebih tinggi pada remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang ( $p = 0,029$ ), tingkat stres sedang ( $p = 0,001$ ), dan kebiasaan makan tidak baik ( $p = 0,004$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Intervensi holistik diperlukan melalui edukasi gizi, manajemen stres, dan promosi gaya hidup sehat di lingkungan sekolah dan keluarga.

### **Background**

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang ditandai dengan peradangan pada mukosa lambung dan sering kali menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, serta rasa tidak nyaman di perut (Miftahussurur et al., 2021). Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga semakin sering ditemukan pada usia remaja (Novitayanti, 2020). Perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak teratur, dan stres yang tinggi membuat kelompok remaja menjadi populasi yang rentan terhadap gangguan lambung

(Austrianti & Nurleni, 2022). Gastritis yang terjadi pada masa remaja tidak boleh dianggap remeh, karena dapat mengganggu aktivitas harian, prestasi akademik, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Shalahuddin, 2021). Penanganan gastritis sejak usia muda sangat penting untuk mencegah komplikasi yang lebih serius di kemudian hari (Suryono & Meilani, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kejadian gastritis pada kelompok usia ini (Aizafa, 2022).

Salah satu faktor yang diyakini memiliki pengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, termasuk sistem pencernaan (KK & Abdul, 2024). Namun, aktivitas yang dilakukan secara berlebihan atau tidak seimbang dengan kebutuhan energi dan asupan gizi dapat memicu stres fisiologis dan memperburuk kondisi lambung (Harto et al., 2024). Sebaliknya, aktivitas fisik yang terlalu rendah juga dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan memperlambat proses pencernaan (Burnner & Suddart, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik yang dijalani remaja berhubungan dengan kejadian gastritis. Data ini dapat menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi aktivitas fisik yang ideal bagi remaja (Saputra et al., 2024).

Selain faktor fisik, kondisi psikologis seperti stres juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan lambung. Remaja merupakan kelompok usia yang rawan terhadap stres akibat tekanan akademik, pergaulan sosial, dan perubahan hormonal (Sarwono, 2021). Ketika stres tidak dikelola dengan baik, tubuh merespons dengan peningkatan produksi asam lambung serta penurunan mekanisme pertahanan mukosa, yang dapat berujung pada gastritis (Jenita, 2021). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres emosional dapat memperburuk gejala gangguan lambung, termasuk gastritis (Armaru, 2021; Prasetyo, 2023). Oleh karena itu, mengidentifikasi tingkat stres pada remaja menjadi aspek penting dalam studi tentang gastritis. Hal ini juga dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi psikososial di lingkungan sekolah (Uwa et al., 2022).

Di samping faktor fisik dan psikologis, pola makan juga memegang peran sentral dalam memengaruhi kejadian gastritis. Banyak remaja yang memiliki kebiasaan makan yang buruk, seperti melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, atau makan dalam kondisi terburu-buru (Monica, 2021). Kebiasaan makan seperti ini dapat mengganggu keseimbangan asam lambung dan menyebabkan iritasi pada dinding lambung (Ismawati, 2020). Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga sering dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan pencernaan secara umum (Tussakinah, 2021).

Edukasi gizi yang kurang serta pengaruh lingkungan sosial menjadi penyebab utama terbentuknya kebiasaan makan yang tidak sehat di kalangan remaja (Hartati & Cahyaningsih, 2023). Maka dari itu, penting untuk mengkaji bagaimana kebiasaan makan berkontribusi terhadap kejadian gastritis (Almatsier et al., 2021; Mustika, 2021).

Kombinasi antara aktivitas fisik yang tidak seimbang, stres yang tinggi, dan kebiasaan makan yang buruk dapat menciptakan kondisi yang kompleks dan meningkatkan risiko gastritis secara signifikan (Oktaviani, 2020). Ketiga faktor ini saling berkaitan dan membentuk pola hidup yang berpotensi membahayakan kesehatan lambung pada usia remaja (Hayu, 2021). Pemahaman yang menyeluruh terhadap interaksi ketiga variabel ini sangat dibutuhkan untuk menyusun strategi pencegahan dan intervensi yang efektif (Rahmi, 2021). Upaya promotif dan preventif sebaiknya dilakukan secara bersamaan melalui pendekatan holistik yang mencakup fisik, mental, dan perilaku (Ngastiyah, 2023). Dengan demikian, penelitian yang mengintegrasikan ketiga aspek tersebut akan memberikan kontribusi nyata dalam upaya meningkatkan kesehatan remaja (Kusmiati, 2020). Hal ini juga relevan dengan pendekatan pelayanan kesehatan yang berorientasi pada pencegahan sejak usia dini (Rahmi Kurnia Gustin, 2021).

Di Indonesia, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara ketiga faktor tersebut—aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan makan—dengan kejadian gastritis pada remaja (Aizafa, 2022). Sebagian besar studi lebih banyak difokuskan pada kelompok dewasa atau lansia, padahal masa remaja merupakan tahap penting dalam pembentukan kebiasaan hidup (Susilowati & Hariri, 2022). Kurangnya data lokal mengenai faktor risiko gastritis pada remaja menjadi kendala dalam perencanaan program kesehatan yang tepat sasaran (Hernita et al., 2021). Padahal, sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki potensi besar dalam mengintervensi kebiasaan hidup remaja melalui edukasi dan kegiatan yang mendukung gaya hidup sehat (Austrianti & Nurleni, 2022). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian berbasis sekolah yang dapat menggambarkan kondisi faktual di lapangan dan memberikan rekomendasi yang relevan (Shalahuddin, 2021).

Penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengambilan keputusan bagi berbagai pihak, termasuk institusi kesehatan, sekolah, dan keluarga, dalam menyusun program intervensi yang tepat sasaran (Hayu, 2021). Hasil dari studi ini diharapkan dapat memperkuat pentingnya kolaborasi lintas sektor dalam menjaga kesehatan remaja (Saputra et al., 2024). Edukasi kesehatan tidak hanya menjadi tanggung jawab sektor kesehatan, tetapi juga perlu didukung oleh sektor pendidikan dan lingkungan keluarga (Suryono & Meilani, 2023). Dengan adanya bukti empiris yang kuat, maka pendekatan promotif dan preventif dapat diterapkan secara lebih terarah dan terukur (Ngastiyah, 2023). Hal ini sejalan dengan tujuan pembangunan kesehatan nasional yang menekankan pentingnya pencegahan penyakit melalui penguatan gaya hidup sehat (Burnner & Suddart, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka penting untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

## Methods

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan makan) dengan variabel dependen (kejadian gastritis pada remaja). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengobservasi dan mengumpulkan data pada satu waktu tertentu (point time approach) guna menggambarkan dinamika antara faktor risiko dan dampaknya secara simultan (Notoatmodjo, 2021).

Jenis penelitian yang digunakan adalah survey analitik, yaitu suatu metode yang bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana suatu fenomena kesehatan terjadi melalui pengumpulan data primer di lapangan. Penelitian ini menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan makan sebagai faktor risiko dengan kejadian gastritis sebagai akibatnya. Analisis dilakukan untuk melihat korelasi antara ketiga variabel tersebut

dengan kejadian gastritis pada remaja secara bersamaan dalam satu waktu pelaksanaan.

Penelitian ini dilaksanakan di Poliklinik Rawat Jalan Mapolda Sumatera Selatan pada bulan Juni 2024. Lokasi ini dipilih karena tingginya jumlah kunjungan remaja yang mengalami keluhan lambung dan merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat primer yang melayani populasi usia remaja secara luas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang menjalani pengobatan rawat jalan di Poliklinik Mapolda Sumsel dan memiliki riwayat atau diagnosis gastritis. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling, yaitu setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Pendekatan ini dipilih untuk menghindari bias dan meningkatkan representativitas sampel terhadap populasi.

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan mempertimbangkan jumlah remaja yang memenuhi syarat selama periode pengumpulan data. Kriteria inklusi meliputi remaja berusia 14–20 tahun yang telah menjalani pemeriksaan di poliklinik dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah remaja yang memiliki komorbiditas penyakit kronis lain yang dapat memengaruhi status lambung secara signifikan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, terdiri dari tiga bagian utama: tingkat aktivitas fisik (menggunakan format aktivitas fisik berdasarkan kategori berat dan sedang), tingkat stres (dengan skala pengukuran stres remaja), dan kebiasaan makan (berdasarkan frekuensi, jenis, dan waktu makan). Data kejadian gastritis diperoleh melalui rekam medis dan konfirmasi diagnosis dari tenaga kesehatan di Poliklinik Mapolda Sumsel.

## Results

Deskripsi karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, tingkat stres, kebiasaan makan, dan kejadian gastritis. Data tersebut disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	50	41,9
Perempuan	50	58,1
<b>Usia</b>		
14-16 tahun	41	47,6
17-20 tahun	45	52,4
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0,0
SMP	16	18,6
SMA	50	58,1
Diploma	20	23,3
<b>Aktifitas fisik</b>		
Berat	39	45,3
Sedang	47	54,7
<b>Stress</b>		
Normal	38	44,2
sedang	48	55,8
Berat	0	0,0
<b>Kebiasaan makan</b>		
baik	35	40,7
tidak baik	51	59,3
<b>Kejadian gastritis pada remaja</b>		
tidak gastritis	37	43,0
gastritis	49	57,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,1%), berusia 17–20 tahun (52,4%), dan berpendidikan SMA (58,1%). Aktivitas fisik sedang dialami oleh 54,7% responden, sedangkan 45,3% memiliki

aktivitas fisik berat. Sebanyak 55,8% mengalami stres sedang, 44,2% stres normal, dan tidak ada yang mengalami stres berat. Responden dengan kebiasaan makan tidak baik sebesar 59,3%, dan kejadian gastritis tercatat pada 57,0%

**Tabel 2.** Hubungan Antara aktifitas fisik Dengan Kejadian Gastritis pada remaja

Variabel	Kejadian gastritis				Jumlah		p value
	tidak gastritis		gastritis		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Aktivitas Fisik</b>							
Berat	22	56,4	17	43,6	39	100	0,029
Sedang	15	31,9	32	68,1	47	100	
<b>Stress</b>							
Normal	24	63,2	14	36,8	38	100	0,001
Sedang	13	27,1	35	72,9	48	100	
<b>Kebiasaan Makan</b>							
Baik	22	62,9	13	37,1	35	100	0,004
Tidak Baik	15	29,4	36	70,6	51	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik ( $p = 0,029$ ), tingkat stres ( $p = 0,001$ ), dan kebiasaan makan ( $p = 0,004$ ) dengan kejadian gastritis pada remaja. Remaja dengan aktivitas fisik sedang, stres sedang, dan kebiasaan makan tidak baik memiliki proporsi kejadian gastritis

yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.

## Discussion

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik

dengan kejadian gastritis pada remaja ( $p = 0,029$ ). Remaja dengan aktivitas fisik sedang memiliki proporsi gastritis yang lebih tinggi (68,1%) dibandingkan dengan mereka yang melakukan aktivitas fisik berat (43,6%) (Harto et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun aktivitas fisik penting bagi kesehatan, ketidakseimbangan antara aktivitas dan pemenuhan kebutuhan nutrisi serta istirahat dapat meningkatkan risiko gangguan lambung (Burnner & Suddart, 2020). Aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan pola makan teratur dapat merangsang peningkatan asam lambung (Almatsier et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa penting bagi remaja untuk memiliki jadwal makan yang tepat sebelum dan sesudah beraktivitas (Mustika, 2021). Ketidakseimbangan gaya hidup ini dapat memperburuk kondisi gastrointestinal, khususnya pada masa pertumbuhan (Kusmiati, 2020). Maka dari itu, edukasi mengenai manajemen aktivitas dan gizi seimbang perlu diberikan secara berkelanjutan (Saputra et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi terdahulu yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik berlebihan tanpa asupan energi yang memadai dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung (KK & Abdul, 2024). Dalam konteks remaja, sering kali aktivitas dilakukan dalam intensitas tinggi—baik di sekolah maupun kegiatan ekstrakurikuler—namun tidak diiringi kebiasaan makan yang sehat (Monica, 2021). Pola makan tidak teratur atau bahkan melewatkan makan merupakan kebiasaan yang banyak dijumpai (Aizafa, 2022). Hal ini dapat memicu produksi asam lambung berlebih dan menyebabkan kerusakan mukosa (Miftahussurur et al., 2021). Oleh karena itu, pengaturan jadwal makan serta pemilihan jenis makanan sebelum dan sesudah berolahraga perlu menjadi perhatian (Mustika, 2021). Program kesehatan di sekolah juga dapat berperan dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan konsumsi gizi yang memadai (Suryono & Meilani, 2023).

Selain aktivitas fisik, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis ( $p =$

0,001). Sebanyak 72,9% remaja yang mengalami stres sedang menderita gastritis, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki stres normal (Prasetyo, 2023). Stres dapat memicu pelepasan hormon kortisol dan adrenalin yang menyebabkan peningkatan sekresi asam lambung (Jenita, 2021). Selain itu, stres juga menurunkan produksi prostaglandin pelindung mukosa lambung (Armaru, 2021). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan erosi lambung dan memperparah gejala gastritis (Oktaviani, 2020). Maka dari itu, pengelolaan stres menjadi salah satu aspek penting dalam pencegahan gangguan pencernaan pada remaja (Uwa et al., 2022). Pelatihan manajemen stres melalui konseling, kegiatan relaksasi, maupun pendekatan spiritual perlu diperkuat di lingkungan sekolah (Sarwono, 2021).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap tekanan psikososial dari berbagai sumber, seperti tuntutan akademik, relasi sosial, hingga tekanan dari media sosial (Hayu, 2021). Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan ini dapat menyebabkan stres kronis yang berdampak buruk terhadap sistem pencernaan (Jenita, 2021). Adanya keterkaitan antara kondisi psikologis dan fungsional saluran cerna menjadikan gangguan lambung sebagai salah satu manifestasi psikosomatik (Armaru, 2021). Oleh sebab itu, strategi intervensi kesehatan pada remaja perlu memperhatikan aspek mental dan emosional selain aspek fisik (Ngastiyah, 2023). Dukungan orang tua, guru, dan konselor menjadi penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental remaja (Saputra et al., 2024). Upaya ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam konsep kesehatan holistik (Burnner & Suddart, 2020).

Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja ( $p = 0,004$ ). Sebagian besar remaja dengan kebiasaan makan tidak baik mengalami gastritis (70,6%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki kebiasaan makan baik (37,1%) (Ismawati, 2020). Kebiasaan makan yang dimaksud mencakup frekuensi makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, pedas,

asam, serta kebiasaan melewatkan sarapan (Austrianti & Nurleni, 2022). Kebiasaan ini dapat memicu peningkatan produksi asam lambung dan mengganggu fungsi pelindung mukosa lambung (Shalahuddin, 2021). Pola makan yang buruk ini umum terjadi pada remaja karena pengaruh lingkungan sosial, keterbatasan waktu, serta kurangnya edukasi gizi (Tussakinah, 2021). Oleh karena itu, intervensi pendidikan gizi di sekolah sangat diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini (Hartati & Cahyaningsih, 2023).

Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi yang menyebutkan bahwa perilaku makan tidak sehat merupakan faktor risiko utama gastritis pada remaja (Susilowati & Hariri, 2022). Konsumsi makanan tinggi lemak, rendah serat, dan tinggi kafein dapat memperburuk kondisi lambung (Mustika, 2021). Selain itu, remaja sering kali makan dalam kondisi tergesa-gesa atau sambil beraktivitas lain seperti bermain gadget, yang dapat mengganggu proses pencernaan (Aizafa, 2022). Edukasi tentang pentingnya makan secara perlahan, mengunyah makanan dengan baik, dan memperhatikan kandungan gizi merupakan bagian penting dari promosi kesehatan (Almatsier et al., 2021). Intervensi berbasis sekolah yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat (Monica, 2021). Langkah ini dapat menurunkan risiko gangguan lambung dan meningkatkan kualitas hidup remaja (Suryono & Meilani, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian gastritis pada remaja merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor, baik fisik, psikologis, maupun perilaku (Miftahussurur et al., 2021). Aktivitas fisik yang tidak terkontrol, stres yang tidak dikelola, dan kebiasaan makan yang buruk menjadi penyebab utama yang saling berkontribusi terhadap munculnya gejala gastritis (Rahmi, 2021). Ketiga faktor ini menunjukkan pentingnya pendekatan multidisiplin dalam upaya pencegahan dan penanganan gastritis pada remaja (Ngastiyah, 2023). Tidak cukup hanya memberikan pengobatan medis, tetapi juga perlu intervensi edukatif, psikologis, dan sosial

yang menyeluruh (Jenita, 2021). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program kesehatan remaja yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan (Saputra et al., 2024). Selain itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor lain seperti durasi tidur, konsumsi obat tertentu, dan riwayat penyakit keluarga (Uwa et al., 2022).

Implikasi dari hasil penelitian ini sangat penting dalam rangka penguatan program promotif dan preventif di tingkat sekolah dan komunitas. Sekolah dapat menjadi basis utama dalam pelaksanaan edukasi tentang gaya hidup sehat, manajemen stres, dan gizi seimbang. Pemerintah daerah dan tenaga kesehatan juga dapat bekerja sama dalam merancang program intervensi yang menasar remaja sebagai kelompok prioritas. Selain itu, pelibatan orang tua dalam pembinaan pola makan dan kebiasaan hidup anak perlu diperkuat agar intervensi bersifat menyeluruh. Dengan pendekatan kolaboratif, diharapkan kejadian gastritis pada remaja dapat diminimalkan secara signifikan. Upaya ini menjadi investasi penting dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara fisik dan mental.

## **Conclusion and Recommendation**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, tingkat stres, dan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang, mengalami stres sedang, serta memiliki kebiasaan makan yang tidak baik lebih berisiko mengalami gastritis. Hal ini mengindikasikan bahwa kejadian gastritis pada remaja bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor fisik, psikologis, dan perilaku. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan gastritis pada remaja harus dilakukan secara menyeluruh melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi.

Institusi kesehatan disarankan untuk mengembangkan program promotif dan preventif yang secara khusus menasar kelompok remaja, dengan fokus pada edukasi pola makan sehat, pengelolaan stres, dan pengaturan aktivitas fisik yang seimbang.

Pemeriksaan kesehatan rutin di sekolah juga perlu ditingkatkan untuk mendeteksi dini gangguan pencernaan. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi kesehatan lambung ke dalam kurikulum sekolah melalui pendekatan interaktif dan kontekstual. Kegiatan penyuluhan dan kampanye kesehatan di sekolah hendaknya dirancang secara menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja agar mampu meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Kolaborasi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan pencernaan remaja secara berkelanjutan.

### Acknowledgment

The author would like to express deepest gratitude to all respondents who willingly took the time to participate in this research. Your contributions were invaluable to the success of this study

### Funding Source

None

### Declaration of conflict of interest

The authors declare no competing interests.

### Declaration on the Use of AI

No AI tools were used in the preparation of this manuscript.

### References

- Aizafa, Almas A.N. 2022. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 19-22 Tahun (di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang). Skripsi. Program S1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jomban
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2021). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. PT Gramedia Pustaka Utama
- Armaru.(2021). Stres di Era Turbulensi. Malang: UB Pres
- Austrianti, R., & Nurleni. (2022). Hubungan pola makan dan faktor stress dengan kejadian gastritis di poliklinik penyakit dalam RSUP dr. M jamil
- Burnner dan Suddart, R. W. (2020) Jakarta: Dalam Jurnal Asuhan Keperawatan

- Hartati, S & Cahyaningsih. (2023). Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Akper Manggala Husada Jakarta
- Harto, T., Ferdi, R., Budianto, Y., Ariyanto, K., Ruch, O., & Alre, L. (2024). Relationship Between Physical Activity and Body Mass Index with Uric Acid Levels in The Community. *Lentera Perawat*, 5(2), 289-296.
- Hayu, R. (2021). Kesehatan Reproduksi (1st ed.). PT. Raja Grafindo Persada
- Hernita, N., Nurhanifah, D., & Rahmawati. (2021). Pengaruh Tirah Baring Terhadap Penurunan Nyeri Epigastrium pada Klien Gatsritis di Pelayanan Kesehatan Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin, 1-10.
- Ismawati, Y.( 2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian. Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 8 (1):. 1-5. 18
- Jenita DT. (2021). Psikologi Keperawatan.Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- KK, I. F. J., & Abdul, Z. (2024). The Role of Physical Activity in the Molecular Impact of Increased Insulin-Like Growth Factor-1 (IGF-1) Levels: A Literature Review. *Lentera Perawat*, 5(2), 368-375.
- Kusmiati.(2020). Pengetahuan tentang komplikasi pada penderita gastritis.
- Miftahussurur M, Yudith AAR, dan Reny I. (2021). Buku ajar aspek klinis gastritis. Airlangga University Press, Jawa Timur
- Monica, (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMA N1 Paguyangan
- Mustika, S. (2021). Buku Pintar Pendekatan Gizi Pada Penyakit Pencernaan Dan Hati. Malang: Tim UB Press
- Ngastiyah, 2023, Perawatan Anak Sakit, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Novitayanti. Eka (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. Infokes: *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18-22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>
- Oktaviani (2020). Stres dan perilaku merokok berhubungan dengan kejadian gastritis. Studi Sarjana Keperawatan, P., Mitra Husada Karanganyar, Stik., Brigjen Katamsa Barat, J., Papahan Indah, G., Tasikmadu, K., Karanganyar, K., & Tengah, J.
- Prasetyo.2023. Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Gastritis diKlinik Dhanang Husada Sukoharja.Skripsi: StikesKusumaHusada Surakarta.

- Rahmi (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada pasien Berobat Jalan.
- Rahmi Kurnia Gustin (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada pasien Berobat Jalan.
- Saputra, A. U., Fauziah, N. A., & Saputra, J. E. (2024). Effectiveness of Cognitive Function and Activity of Daily Living (ADL) on Elderly Independence. *Lentera Perawat*, 5(2), 282-288.
- Sarwono, Sarlito W. (2021). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Shalahuddin, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmullmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Suryono, & Meilani, R. D. (2023). Pengetahuan Pasien dengan Gastritis Tentang Pencegahan Kekambuhan Gastritis. *Jurnal AKP*, 6(1), 34-39
- Susilowati, L., & Hariri, M. H. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pelajar kelas x. *Jurnal antara keperawatan*, 2(2), 58-65.
- Tussakinah, W. (2021). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.80>
- Uwa, Milwati, S., & Sulasmini. (2022). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237-247