

Pengaruh edukasi self management terhadap tingkat stress untuk mencegah gastritis pada remaja di desa romben rana kabupaten sumenep

by Selvi Nosaivi Nosev

Submission date: 27-Nov-2023 01:00PM (UTC+0700)

Submission ID: 2239355851

File name: gastritis_pada_remaja_di_desa_romben_rana_kabupaten_sumenep.docx (409.68K)

Word count: 7014

Character count: 50637

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI *SELF MANAGEMENT* TERHADAP TINGKAT STRES UNTUK MENCEGAH *GASTRITIS* PADA REMAJA DI DESA ROMBEN RANA KABUPATEN SUMENEP



**SELVI NOSAIVI NOSEF
193210031**

PROGRAM STUDI S I

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah *gastritis* mayoritas disebabkan karena faktor stress, tingkat stres yang tinggi mempunyai dampak negatif pada kejadian *gastritis* akibat mekanisme *neuroendokrin* pada saluran pencernaan (Hoesny & Nurcahaya, 2019). Penderita yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada sistem pencernaan, misalnya pada lambung sering terasa kembung, mual dan pedih, hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan yang dikenal sebagai *gastritis* atau maag. Faktor psikis dan emosi seperti pada kecemasan dan depresi dapat mempengaruhi fungsi saluran cerna yang mengakibatkan perubahan sekresi asam lambung yang bisa menyebabkan *gastritis* (Saraswati et al., 2022).

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021 mengadakan tinjauan terhadap beberapa Negara di dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian *gastritis* di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5%. Di dunia, insiden *gastritis* sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Insiden terjadinya *gastritis* di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian *gastritis* menurut WHO (2020) adalah 40,8%, dan angka kejadian *gastritis* di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan angka kejadian 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Sunarmi, 2018). Provinsi Jawa Timur, setiap tahunnya *gastritis* masuk kedalam kategori 10 penyakit terbesar, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan

Provinsi Jawa Timur penyakit gastritis pada tahun 2020 dengan jumlah sebesar 13.471 kasus (3,7%) (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Mei 2023 yang di tanyakan kepada kepala desa Romben Rana Kabupaten sumenep di dapakan data bahwa terdapat 60% remaja yang mengalami penyakit gastritis karena faktor stres di antara nya 20 %laki – laki dan 40% perempuan sebagian besar penyaki tersebut lebih besar berdampak pada pereempuan karena mayoritas perempuan sering makan yang tidak sehat contoh nya seperti seblak, mie yang sangat pedas.

Stres lebih banyak terjadi karena adanya ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi beban pekerjaan diluar kapasitasnya. Tubuh akan mengalami perubahan psikologik saat merespons stres, perubahan ini akan mempengaruhi fungsi organ yang ada didalam tubuh, salah satunya yaitu organ pencernaan. Stres memicu perubahan hormonal dalam tubuh sehingga merangsang sel-sel pada lambung untuk memproduksi asam lambung secara berlebihan, jika hal ini berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Saraswati et al., 2022).Tingkat stress yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik serta melemahkan daya tahan tubuh. Selain itu, stress juga dapat menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan, sistem reproduksi, dan gangguan tidur (Widiyanto & Khaironi, 2021).

Untuk mengurangi tingkat stres perlu di lakukan edukas *Self management* merupakan suatu perilaku yang menekankan pada peran dan tanggung jawab individu dalam pengelolaan penyakitnya sendiri (Amanda et al., 2021). *Self management* berfungsi untuk meningkatkan keterampilan dalam memecahkan masalah, dengan cara melakukan pengelolaan penyakitnya secara mandiri dengan

menerapkan perilaku hidup sehat (Anshari & Suprayitno, 2019). Edukasi yang di berikan dengan menggunakan teknik *self-management* efektif dalam mengelola stres, yang ditandai dengan adanya penurunan tingkat stres (Sepdianto et al., 2022). Selain memiliki dampak yang kurang baik bagi kesehatan tingkat stres juga memiliki dampak positif antara lain terdiri dari motivasi diri, rangsangan untuk lebih keras bekerja, dan semakin meningkatnya produktivitas kerja, tetapi ketika seseorang mengalami stres yang cukup panjang bisa menimbulkan risiko penyakit jantung dan bahkan bisa menyebabkan serangan jantung atau gagal jantung (Kemenkes, 2022).

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Sebagai Upaya Mencegah Terjadinya Gastritis di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Sebagai Upaya Mencegah Terjadinya *Gastritis* ?

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Tingkat Stres sebelum di berikan Edukasi *Self Management*
- b. Mengidentifikasi Tingkat Stres setelah di berikan Edukasi *Self Management*
- c. Menganalisis Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Dengan Mencegah Terjadinya *Gastritis*

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan agar mampu memperluas pandangan dan pengetahuan di ilmu keperawatan medikal bedah mengenai Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Dengan Mencegah Terjadinya *Gastritis*

1.4.2 Manfaat Praktis

Peneliti berharap penelitian yang dihasilkan bisa dijadikan sumber pengetahuan dan informasi yang bisa memberi wawasan bagi penderita *Gastritis* tentang bagaimana untuk mencegahnya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar *Gastritis*

2.1.1 Pengertian

Gastritis adalah suatu peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus, lokal. Dua jenis *gastritis* yang paling sering terjadi adalah *gastritis* akut dan *gastritis* kronis (Sepdianto et al., 2022).

Gastritis adalah penyakit yang disebabkan oleh meningkatnya asam lambung sehingga mengakibatkan inflamasi atau peradangan yang mengenai mukosa lambung (Artini et al., 2022).

Gastritis kronis adalah inflamasi lambung yang berkepanjangan yang mungkin disebabkan oleh bakteri seperti *helicobakter pylori* (Amanda et al., 2021).

2.1.2 Etiologi

Menurut (Sipponen & Maaros, 2015), Penyebab *gastritis* dapat dibedakan sesuai dengan klasifikasi, yaitu sebagai berikut :

Gastritis akut, disebabkan oleh penggunaan obat-obat analgetik dan anti inflamasi terutama penggunaan aspirin secara bebas tidak menggunakan resep dokter dan mengonsumsi kafein.

Gastritis Kronik, penyebab yang terjadi pada umumnya belum diketahui secara rinci, hanya saja sering bersifat multifaktor. Bisa terjadi akibat kuman, pola makan yang tidak benar, memakan makanan pedas dan kurangnya kepatuhan dalam terapi pengobatan.

2.1.3 Klasifikasi

Ardiansyah (2018), klasifikasi *gastritis* dibedakan menjadi dua yaitu gastritis akut dan gastritis kronis :

a. Gastritis akut

Gastritis akut merupakan peradangan pada mukosa lambung yang menyebabkan erosi dan perdarahan pada mukosa lambung setelah terpapar oleh zat iritan. Erosi tidak mengenai lapisan otot lambung. Ada dua gastritis akut yaitu *gastritis erosive* dan *gastritis hemoragik*.

b. Gastritis akut *erosive*

Peradangan pada mukosa lambung akut dengan kerusakan *erosi*. Disebut erosi apabila kerusakan terjadi tidak lebih dalam dari mukosa muskularis. Akibat efek samping pemakaian obat-obatan.

c. Gastritis akut *hemoragik*

Disebut hemoragik karena pada penyakit ini akan dijumpai perdarahan mukosa lambung, ada dua penyebab utama yaitu minum alkohol atau obat-obatan, stress.

d. Gastritis *kronik gastritis* kronik merupakan suatu peradangan bagian permukaan mukosa gaster yang sifatnya menahun dan berulang. *Gastritis* kronik yaitu infeksi bakteri seperti *H.pylori* dan *autoimun*.

e. *Gastritis superficial*, dengan manifestasi kemerahan, edema serta perdarahan dan erosi mukosa.

f. Gastritis atrofik, dimana peradangan terjadi diseluruh lapisan mukosa pada perkembangannya dihubungkan dengan ulkus dan kanker lambung.

- g. *Gastritis hipertropik*, suatu kondisi dengan terbentuknya *nodul* pada mukosa lambung yang bersifat *ireguler*, dan *hemoragik*

2.1.4 Patofisiologi

Inflamasi dalam waktu lama pada lambung disebabkan oleh bakteri *H.phylori*, obat-obatan, *aspirin*, *sulfanomida steroid* dan *kafein*. Obat-obatan dapat mengganggu pembentukan sawat mukosa lambung, sedangkan *H.phylori* akan melekat pada epitel lambung yang berakibat menghancurkan lapisan mukosa lambung sehingga menurunkan barrier lambung terhadap asam dan pepsin. Salah satu yang menyebabkan inflamasi dalam waktu lama adalah kafein, yang dapat menurunkan produksi bikarbonat yang dapat berakibat menurunkan kemampuan protektif terhadap asam (Oktavina et al., 2022).

Dari menurunkan barrier lambung terhadap asam dan pepsin akan berakibat difusi kembali asam lambung dan pepsin. Setelah itu, akan terjadi inflamasi dan erosi mukosa lambung. Inflamasi akan membuat nyeri epigastrium akan memunculkan masalah nyeri akut sehingga menurunkan sensori untuk makan dan akan berakibat menjadi anoreksia. Mual, ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, muntah, kekurangan volume cairan, 11 erosi mukosa lambung akan menurunkan tonus dan *peristaltik* lambung serta mukosa lambung kehilangan integritas jaringan.

Dari menurunnya tonus dan *peristaltik* lambung, maka akan terjadi refluk isi duodenum kelambung yang akan menyebabkan mual, serta dorongan ekspulsi isi lambung kemulut dan akhirnya muntah. Dengan adanya anoreksia, mual dan muntah akan memunculkan masalah ketidakseimbangan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh, selain itu dengan adanya muntah, mukosa lambung kehilangan

integritas jaringan berakibat terjadinya perdarahan yang akan memunculkan masalah kekurangan volume cairan (Artini et al., 2022).

2.1.5 Manifestasi Klinis

Menurut (Ardiani, 2019), manifestasi klinis gastritis dibedakan menjadi dua, yaitu :

a. *Gastritis Akut*

- 1) Ketidaknyamanan abdomen
- 2) Sakit Kepala
- 3) Kelesuan
- 4) Mual
- 5) Anoreksia
- 6) Muntah
- 7) Cegukan

b. *Gastritis Kronis*

- 1) Mungkin tidak bergejala
- 2) Keluhan anoreksia, nyeri ulu hati setelah makan, bersendawa, rasa asam di mulut, atau mual dan muntah.
- 3) Pasien gastritis kronis akibat defisiensi vitamin biasanya diketahui mengalami malabsorpsi vitamin B.

2.1.6 Pemeriksaan penunjang

- a. Pemeriksaan darah lengkap
- b. Pemeriksaan *Endoscopy*
- c. Pemeriksaan Fases
- d. Pemeriksaan rontigen saluran cerna atas

2.1.7 Komplikasi

- a. Gastritis Akut

Komplikasi yang dapat di timbulkan oleh *gastritis* akut adalah perdarahan saluran cerna bagian atas (SCBA) berupa *haematomesis* dan melena, dapat berakhir dengan syok hemoragik. Khusus untuk perdarahan SCBA, perlu dibedakan dengan tukak peptic. Gambaran klinis yang di perlihatkan hampir sama. Namun pada tukak peptic penyebab utamanya adalah *helicobakter pylory*, Diagnosis pasti dapat ditegakkan dengan endoskopi (Hardi&Amin, 2018).

- b. Gastritis Kronis

Perdarahan saluran cerna bagian atas, ulkus, perforasi dan anemia karena gangguan absorpsi vitamin B12 (Hardi&Amin, 2018).

2.2 Konsep Dasar Stres

2.2.1 Pengertian

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari - hari. Stress merupakan respon tubuh terhadap lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat menjadi sistem pertahanan diri yang dapat memproteksi diri kita (Saraswati et al., 2022).

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit 26 masa kini yang erat kaitannya dengan adanya kemajuan pesat dan perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Menurut Rahman (2016), usaha, kesulitan, hambatan, dan kegagalan dalam mengikuti derap kemajuan dan perubahannya menimbulkan beraneka ragam keluhan.

2.2.2 Tingkat stres

Tingkat stres terbagi kedalam tiga tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat (Widiyanto & Khaironi, 2021).

Efek dari stres berat bisa menyebabkan perilaku kita tidak efisien bahkan dalam kasus yang ekstrim stres bisa membebani dan mempengaruhi kepribadian. Karena ketegangan yang kuat, beberapa penurunan penyesuaian diri dapat dilihat dari taraf fisiologis dimana stres tersebut dapat menghasilkan kelemahan atau kekurangan pada kemampuan individu untuk melawan virus dan bakteri.

Sedangkan pada taraf psikologis persepsi atau ancaman menimbulkan peningkatan lapangan persepsi yang semakin menyempit dan proses kognisi yang semakin parah (Saraswati et al., 2022). Oleh sebab itu, semakin lama stres yang dialami seseorang dan berkepanjangan maka akan menimbulkan tingkat stres yang berat pula dan mengancam nyawa.

2.2.3 Penyebab stres

Stres terjadi karena adanya *stressor*. *Stressor* merupakan rangsangan yang situasi dan kondisinya mengurangi kemampuan kita untuk merasa senang,

nyaman, bahagia dan produktif. Dengan kata lain stressor adalah pemicu terjadinya stres. Sumber *stressor* bisa disebabkan karena kegagalan mencapai tujuan, perubahan gaya hidup, konflik tujuan, dan stimulasi yang tidak menyenangkan (Hoesny & Nurcahaya, 2019).

Sedangkan menurut Menurut (Hartono, 2016), stres pada seseorang diawali dengan adanya stimuli yang mencetuskan perubahan (stresor). Stresor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi, bisa berupa kebutuhan fisiologis, psikologis sosial, lingkungan, perkembangan spiritual, atau kebutuhan kultural. Penyebab stres terdiri atas faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik bersumber dari aspek fisiologik, seperti kehamilan, menopause, kesakitan dan dari aspek psikologik, seperti, frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Gejala yang muncul bisa bervariasi tergantung dengan berat ringannya stresor dan waktu yang dialami, gejala stres bisa dibedakan menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala mental.

2.2.4 Cara Mengatasi Stres

Kemenkes (2022) Rasa stres yang dialami oleh seseorang merupakan hal yang normal untuk dialami apabila seseorang mengalami tekanan atau dipaksa untuk dapat beradaptasi dalam waktu yang singkat. Namun demikian, bahaya stres dalam jangka waktu yang panjang akan membuat seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas hariannya .

Terdapat 5 cara untuk mengatasi stres antara lain :

1. Meningkatkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Menjaga kesehatan dengan berolahraga secara teratur, seperti berjalan dan bersepeda, serta mencukupi kebutuhan tidur dan makan makanan yang bergizi seimbang

3. Melakukan hobi yang sesuai dengan minat dan bakat
4. Berfikir hal-hal yang menyenangkan dalam hidup
5. Membicarakan perasaan dan keluhan yang dialami kepada seseorang yang dapat dipercaya.

2.2.5 Pengukuran tingkat stress

Depression Anxiety Stress Scale oleh Lovibond merupakan seperangkat yang terdapat tiga skala keadaan diri untuk di rancang untuk mengukur emosi negatif yang terdiri dari depresi, kecemasan dan stress. (Lovibond dalam Psychology Foundation of Australia, 2014) menyatakan bahwa terdapat 14 item dengan isi yang serupa dalam kuisioner DASS. Skala untuk mengukur stress yaitu menilai kesulitan untuk tenang, kegugupan, marah marah dan gelisah. Kepekaan maupun ekspresi yang lebih dan kurang bersabar.

DASS sub- skala stress :

1. Saya merasa bahwa diri saya menjadi pemarah karena hal – hal sepele.
2. Saya sering bereaksi berlebihan terhadap dalam situasi tertentu.
3. Saya memiliki kesulitan dalam bersantai
4. Saya merasa diri saya mudah merasa kesal
5. Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas
6. Saya menemukan diri saya menjadi mudah sabar ketika dalam keadaan tertunda (misalnya : macet saat perjalanan, sering menunggu).
7. Saya merasakan jika saya mudah tersingung
8. Saya merasa kesulitan dalam beristirahat .
9. Saya merasa bahwa saya mudah marah
10. Saya merasa sulit untuk tenang jika ada yang membuat saya kesal.

11. Saya sulit untuk sabra dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.
12. Saya sering merasa gelisah
13. Saya tidak peduli pada apapun yang menghalangi saya melakukan apa yang saya inginkan
14. Saya gampang gelisah Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan yaitu :
 0. tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
 1. : sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang – kadang
 2. : sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering
 3. : sangat sesuai dengan saya, atau sering sekalijumlah nilai untuk masing - masing dari pertanyaan yang diselesaikan oleh masing - masing responden, masing masing sub skala, kemudian evaluasi sesuai indeks tingkat keparahan di bawah ini :
tingkat stress :
 - a. Normal : 0-14
 - b. Ringan : 15 - 18
 - c. Sedang : 19 – 25
 - d. Parah : 26 -33
 - e. Sangat parah > 34

(sumber : Depression Anxiety Sress Scale/ DASS-42 2018)

2.3 Konsep Dasar *Self management*

2.3.1 Pengertian

Self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi

Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh Annisa bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

2.3.2 Teknik *self management*

Menurut (Afrian Nuari & Widayati, 2021) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

2.3.3 Aspek-aspek *Self Management*

a. Pendorong Diri (*Self Motivation*)

Menurut Gie Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

b. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Gie mengatakan bahwa Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*.

c. Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie menjelaskan bahwa pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

d. Pengembangan Diri (*Self Development*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya

2.3.4 Tahap-tahap Self Management

a. Tahap Monitor

Diri atau Observasi Diri Observasi diri merupakan respon individu berupa pemanfaatan yang sistematis terhadap hasil kerjanya. Hal yang perlu diperhatikan dalam observasi diri yaitu mencatat tingkah laku seseorang.

b. Tahap Pemberian

Penguatan Pemberian penguatan merupakan upaya untuk mengatur dirinya sendiri, dan mampu memberikan penguatan pada diri sendiri

c. Tahap Evaluasi

Diri Evaluasi diri merupakan suatu kemampuan mengetahui dengan tepat keadaan seseorang. Sehingga nantinya dapat tercapainya sebuah keinginan.

2.4 Konsep Dasar Edukasi

2.4.1 Pengertian

Edukasi merupakan proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Edukasi dalam kehidupan sehari-hari dikenal dengan proses belajar, berawal dari seseorang yang tidak tahu menjadi tahu (Jobs, S, 2020).

Pendidikan adalah kegiatan memberikan pengertian atau pengetahuan kepada seseorang. Pengetahuan adalah kumpulan informasi yang dimiliki oleh seorang individu yang dapat digunakan sebagai faktor penentu bagaimana seorang individu berpikir dan berperilaku. Pengetahuan adalah hasil dari menemukan dan memperoleh informasi (Wahyuni, 2021).

2.4.2 Tujuan Edukasi

Pendidikan kesehatan menurut (Sahudin & Cane, 2021) memiliki tujuan berdasarkan tiga faktor berikut:

a. Predisposisi Dalam hal ini edukasi atau promosi kesehatan ditunjukkan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan baik dirinya sendiri, keluarganya, maupun masyarakat.

1) *Enabling*

Faktor pemungkin (*enabling*) ini berupa fasilitas atau prasarana kesehatan, maka bentuk edukasi kesehatan adalah memberdayakan masyarakat agar mereka mampu mengadakan sarana dan prasarana kesehatan bagi mereka.

2) *Reinforcing*

Dalam faktor ini menyangkut sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan tokoh agama, serta petugas, termasuk petugas kesehatan, maka tujuan utama dari edukasi kesehatan ini adalah agar sikap dan perilaku petugas kesehatan dapat menjadi teladan, contoh, atau acuan bagi masyarakat tentang hidup sehat berperilaku hidup sehat).

2.4.3 Jenis – jenis edukasi

Menurut (Oktarina et al., 2020) Seperti yang sudah sedikit dijelaskan di atas bahwa edukasi memiliki tiga jenis yaitu edukasi formal, non formal, dan edukasi informal. Berikut penjelasan dari jenis-jenis edukasi adalah :

a. Formal

Proses pembelajaran ini umum diselenggarakan di sekolah dan ada peraturan yang berlaku serta harus ditaati ketika sedang mengikuti proses pembelajaran tersebut, lalu ada pihak terkait yang mengawasi proses pembelajaran di sekolah.

Di Indonesia, pendidikan formal yang bisa ditempuh oleh setiap individu adalah mulai dari jenjang SD, SMP, dan SMA, hingga pendidikan tinggi.

b. Non Formal

Edukasi non formal biasanya banyak ditemukan di lingkungan tempat tinggal, contohnya terdapat tempat pendidikan baca tulis Al Quran di masjid, lalu kursus-kursus yang banyak terdapat di lingkungan seperti kursus mobil, kursus musik, dan kursus-kursus lain

c. Informal

Sedangkan edukasi informal adalah jalur pendidikan yang terdapat di keluarga dan lingkungan sekitar rumah. Di dalam edukasi informal terdapat proses pembelajaran secara mandiri dan dilakukan atas dasar kesadaran serta rasa tanggungjawab yang dimiliki. Hasil dari pendidikan informal telah diakui sama dengan pendidikan formal dan non formal serta digagas oleh pemerintah meliputi: anak harus dididik dari lahir hingga dewasa, pendidikan awal dimulai dari keluarga. Keluarga merupakan tahap edukasi yang sangat penting, karena banyak anak sekarang dikarenakan keluarganya berantakan sehingga sangat mempengaruhi pendidikan dalam sekolah.

2.4.4 Manfaat edukasi

Menurut (Sahudin & Cane, 2021) ada beberapa manfaat edukasi yang dapat kita ketahui, berikut ini manfaat edukasi adalah :

- a. Mencerdaskan kehidupan bangsa untuk membangun peradaban negara.
- b. Memberikan pengetahuan luas tentang apa yang dipelajari.
- c. Mengembangkan kepribadian manusia menjadi lebih bermartabat.
- d. Mengembangkan bakat yang telah dimiliki sehingga lebih berpotensi.

- e. Memperbaiki kesalahan seseorang agar menjadi lebih baik.
- f. Membekali manusia untuk menyongsong masa depan yang cerah.

2.5 Konsep Dasar Remaja

2.5.1 Pengertian

Menurut definisi Organisasi Dunia (WHO), remaja (adolescence) adalah mereka yang berusia 10-19 tahun. Sementara PBB menyebut anak muda (youth) untuk usia 15-24 tahun. Ini kemudian disatukan dalam terminologi kaum muda (young people) yang mencakup usia 10-24 tahun. Masa-masa remaja sering berhubungan dengan pertumbuhan, perubahan, dan Kesehatan munculnya berbagai kesempatan terhadap risiko kesehatan reproduksi (Kelrey & Kusbaryanto, 2021).

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik secara cepat yang tidak seimbang dengan perubahan kejiwaan. Hal ini sangat membingungkan remaja terutama pada remaja awal karena terdapat perubahan perubahan yang terjadi pada dirinya baik perubahan fisik maupun perubahan psikologis, oleh karena itu remaja sangat memerlukan bimbingan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya terutama lingkungan di keluarga. Dalam lingkungan tertentu, masa remaja bagi anak laki-laki merupakan saat diperolehnya kebebasan. Sementara untuk remaja perempuan saat dimulainya segala bentuk keterbatasan, terutama apabila terdapat campur tangan keluarga dalam menentukan sikap (Swastika & Prastuti, 2021).

2.5.2 Perkembangan remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja tersebut. Perubahan yang terjadi yaitu perubahan secara fisik yang merupakan gejala primer dari pertumbuhan remaja. Sedangkan perubahan psikologis muncul akibat dari perubahan-perubahan fisik remaja tersebut (Sarwono, 2016).

Perubahan biologis adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang datang dengan pubertas (Santrock, 2017). Perubahan fisik yang sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tinggi badan yang semakin tinggi, berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki), dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh. Perubahan fisik tersebut dapat menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga dapat berpengaruh pada perubahan psikologi remaja tersebut (Sarwono, 2018).

Perubahan sosio-emosional yang dialami remaja adalah pencarianbukaan diri. Ketika untuk kebebasan, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya. Percakapan dengan teman-teman menjadi lebih intim dan memasukkan lebih banyak keterbukaan diri. Ketika anak-anak memasuki masa remaja mereka akan mengalami kematangan seksual sehingga mereka akan mengalami ketertarikan yang lebih besar dalam hubungan dengan lawan jenis. Remaja akan mengalami perubahan mood yang lebih besar daripada masa kanak-kanak (Wanita, 2019).

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka teori hubungan edukasi *Self Management* terhadap tingkat stres untuk mencegah kejadian Gastritis

Keterangan :

→ : pengaruh hubungan

⋯ : di teliti

□ : tidak di teliti

— : hubungan

Berdasarkan Gambar 3.1 Menjelaskan bahwa terdapat dua variabel yaitu *Self Management* dan tingkat stres, pada variabel *Self Management* dipengaruhi faktor-faktor Fisik, Mental, Sosial, Spiritual. Sedangkan Faktor Stres di sebabkan oleh Problem finansial, Hubungan personal, Hubungan sosial, Penyakit, Kegagalan, Kondisi fisik dan mental dan tingkat stres ada ringan, sedang dan berat

3.2 Hipotesis

- H1 : Ada pengaruh edukasi *self management* pada tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja di desa romben rana kabupaten sumenep
- H0 : Tidak ada pengaruh edukasi *self management* pada tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja di desa romben rana kabupaten sumenep



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan penelitian *kuantitatif analitik*. Pendekatan *kuantitatif analitik* bermaksud untuk menganalisis edukasi *Self Management*. Terhadap tingkat stres dengan mencegah terjadinya *Gastritis* pada Remaja kecamatan Dungkek Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep.

4.2 Rancangan Penelitian

Desain penelitian menggunakan *pre-eksperimen* dengan *One Group Pretest Posttest design* untuk meneliti tentang hubungan edukasi *Self Management*. Terhadap tingkat stres dengan mencegah kejadian *Gastritis* pada Remaja kecamatan Dungkek Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep.

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Penelitian dimulai dari perencanaan (penyusunan proposal) sampai dengan penyusunan laporan akhir, dimulai dari bulan April sampai Juni 2023.

4.3.2 Tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Kecamatan Dungkek, Desa Romben Rana, Dusun Manteki, Rt 00, Rw 001, Sumenep Madura Jawa Timur

4.4 Populasi dan Sampel

4.4.1 Populasi

Remaja yang mengalami gastritis di Kecamatan Dungkek Desa Romben Rana, Dusun Manteki, Rt 00, Rw 001, Sumenep Madura Jawa Timur sebanyak 40 responden.

4.4.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini sebagian dari remaja Kecamatan Dungkek sebanyak 25 responden.

4.4.3 Sampling

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu populasi ditetapkan berdasarkan kriteria spesifik yang sudah ditetapkan. Sebagian remaja yang mengalami gastritis akibat stres.

1. Kriteria inklusi

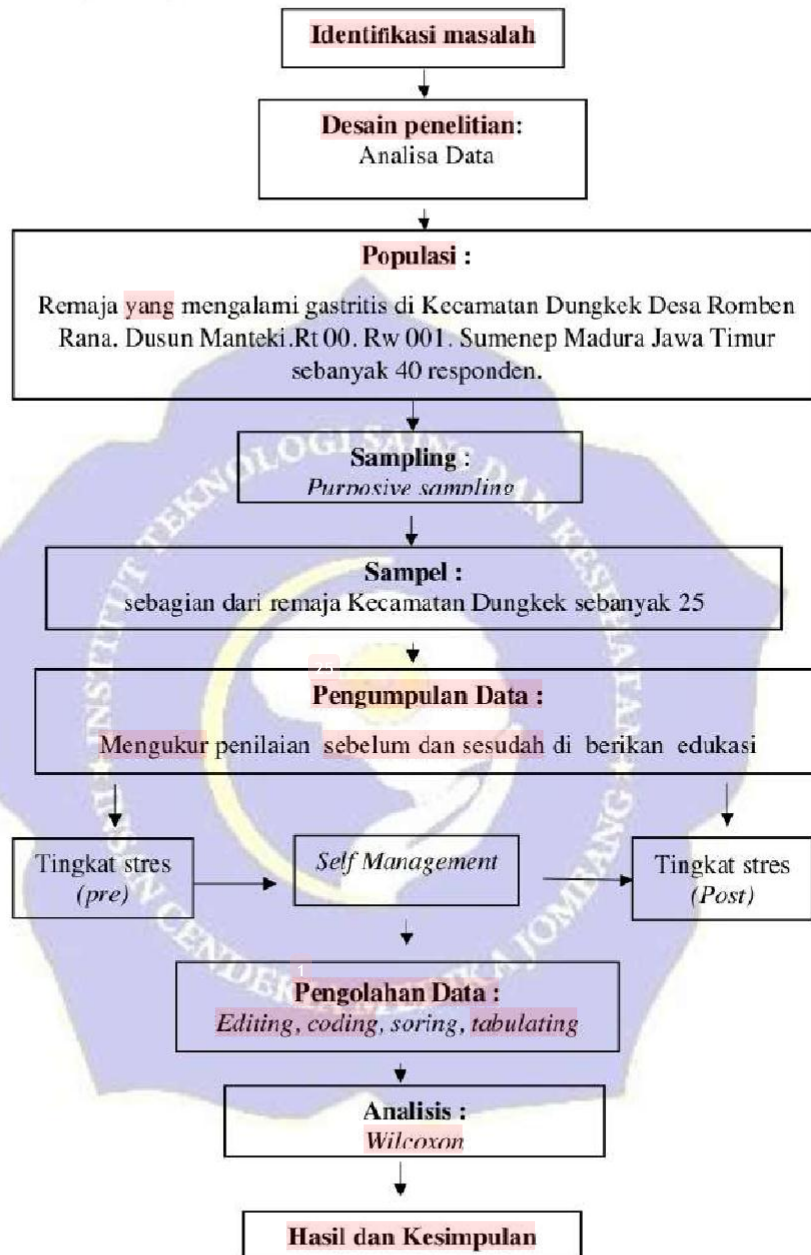
- a. Remaja yang mengalami gastritis akibat stres.
- b. Usia remaja 16-19 taun.

2. Kriteria eksklusi

Remaja yang tidak mengalami gastritis.



4.5 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Dengan Mencegah Terjadinya Gastritis.

4.6 Identifikasi variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu:

a Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self Management*.

b Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah Tingkat stres.

4.7 Definisi Operasional

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat ukur	Skala Data	Skor
independen variabel <i>Self Management</i> .	Kemampuan untuk mengatur perilaku, pikiran, dan emosi dengan cara yang produktif.	1. Fisik 2. Mental 3. Sosial 4. Spiritual	SAK		-
Dependen variabel Tingkat stres	hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang	1. Problem finansial 2. Hubungan personal 3. Hubungan sosial 4. Penyakit 5. Kegagalan 6. Kondisi fisik dan mental.	Kuesioner	ordinal	Normal : 0- 14 Ringan : 15 - 18 Sedang : 19 - 25 Parah : 26- 33 Sangat parah > 34 (sumber : Depression Anxiety Stress Scale/ DASS-42 2018)

4.8 Pengumpulan dan Analisa Data

4.8.1 Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisisioner dan lembar Ceklist SAK . Lembar kuisisioner di isi dengan tingkat stres dan lembar

Ceklist SAK di isi sesuai dengan *Self Management*.

4.8.2 Prosedur penelitian

Dalam melakukan penelitian, prosedur yang ditetapkan adalah sebagai berikut :

- a. Mengajukan judul ke dosen pembimbing.
- b. Proses penyusunan proposal penelitian.
- c. Mengurus surat izin penelitian ke kampus ITS Kes Icm Jombang.
- d. Mengurus surat izin penelitian ke kantor kepala desa dungkek Desa romben rana.
- e. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan menandatangani *inform consent*.
- f. Pemberian kuesioner *self management* dan menyiapkan lembar *ceklist SAK* Tingkat stres pada responden dalam satu hari yang dilaksanakan selama 30-60 menit.
- g. Penyusunan laporan hasil penelitian

4.8.3 Pengumpulan data

a *Editing*

Proses meneliti kembali catatan peneliti, untuk mengetahui apakah catatancatatan tersebut sudah cukup baik dan dapat segera disiapkan untuk keperluan proses berikutnya. Dalam langkah ini, hal-hal yang dilakukan meliputi :

- 1) lengkapnya pengisian lembar Observasi.
- 2) keterbacaan tulisan atau catatan petugas peneliti.
- 3) kejelasan makna jawaban.
- 4) kesesuaian jawaban satu dengan yang lainnya

- 5) relevansi jawaban
- 6) keseragaman satuan data.

Dalam tahap ini penelitian kembali data yang telah dikumpulkan untuk mengetahui dan menilai kesesuaian dan relevansi data yang dikumpulkan untuk bisa diproses lebih lanjut. Hal yang perlu diperhatikan dalam editing ini adalah kelengkapan pengisian lembar observasi, keterbacaan tulisan dan relevansi jawaban

b Coding

Untuk membantu pemrosesan data, balasan diurutkan berdasarkan tanda atau angka.

- 1) Data umum
 - a) Data responden

2	Responden 1	Kode R1
	Responden 2	Kode R2
	Responden 3	Kode R3
 - b) Jenis kelamin

Pria	1
Wanita	2
 - c) Usia

Masa remaja awal 12-15 tahun	1
Masa remaja pertengahan 15-18 tahun	2
Masa remaja akhir 18-21 tahun	3
 - d) Lama menderita

1 tahun	1
---------	---

2 tahun	2
3 tahun	3

c. *Tabulating*

Proses penyusunan data kedalam bentuk tabel. Dalam tahap ini data disusun dalam bentuk tabel agar lebih mempermudah dalam menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian. Tabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel frekuensi yang dinyatakan dalam persen.

4.8.4 Analisa data

Analisa data penelitian ini menggunakan :

1. Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan hubungan edukasi *Self Management*. Terhadap tingkat stres untuk mencegah Terjadinya Gastritis. Sifat data secara umum dibedakan atas dua macam yaitu data kategori berupa skala ordinal, data numerik berupa skala rasio dan interval. Semua karakteristik responden dalam penelitian ini seperti : usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan berbentuk kategori yang dianalisis menggunakan analisa wilcoxon.

2. Bivariat

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010), analisis bivariat dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh edukasi sel management terhadap tingkat stres

untuk mencegah gastritis pada remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep. Supaya bisa mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan software komputer, dimana nilai $p < \alpha (0,05)$ maka H_1 di terima artinya ada pengaruh edukasi *self management* terhadap tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja sedangkan nilai $p > \alpha (0,05)$ maka H_1 di tolak artinya tidak ada pengaruh edukasi *self management* terhadap tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja

4.9 Etika Penelitian

- a. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) Lembar persetujuan diberikan kepada responden yang diteliti tujuannya agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika subjek bersedia menjadi responden, maka harus menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Jika subjek menolak menjadi responden, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak responden.
- b. Tanpa nama (*Anonimity*)
Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden dan sebagai gantinya setiap responden diberikan inisial.
- c. Kerahasiaan (*Confidentiality*)
Kerahasiaan informasi responden dijaga peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang dilaporkan sebagai hasil penelitian

4.10 Keterbatasan penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuesionernya.
2. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga membuat penelitian ini kurang maksimal.
3. Keterbatasan pengetahuan penulis dalam membuat dan menyusun tulisan ini, sehingga perlu diuji kembali keandalannya di masa depan.
4. Keterbatasan data yang digunakan dalam penelitian ini membuat hasil kurang maksimal.
5. Penelitian ini jauh dari sempurna, maka untuk penelitian berikutnya diharapkan lebih baik dari sebelumnya.

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Gambaran tempat penelitian

Gambaran tempat penelitian ini dengan judul pengaruh edukasi *Self Management* pada tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja yaitu dilaksanakan pada tanggal 20 april – 23 Juni 2023. Penelitian ini dilakukan di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep desa ini terletak di Kecamatan Dungkek . Yang terletak di pesisir, mayoritas pekerja masyarakat ialah sebagai nelayan dan pemukiman. Jarak dari Desa ke pusat pemerintah kabupaten ± 7 km, untuk jarak Desa pada Ibu Kota Provinsi Jawa Timur mencapai ± 210 km.

5.1.2 Data umum

1 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terhadap remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep bulan Juni tahun 2023

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SMP	15	60,0
2	SMA	10	40,0
	Jumlah	25	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebagian besar berpendidikan SMP yaitu 15 responden (60,0%).

2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin terhadap remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Suemeneb bulan Juni tahun 2023

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki – laki	19	76,0
2	Perempuan	6	24,0
	Jumlah	25	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 25 responden hampir seluruh berjenis kelamin laki – laki yaitu 19 responden (76,0%).

3 Karakteristik responden berdasarkan lama menderita gastritis

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama menderita gastritis terhadap remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumeneb bulan Juni tahun 2023

No	Lama menderita	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	1 Tahun	10	40,0
2	2 Tahun	14	56,0
3	3 Tahun	1	4,0
	Jumlah	25	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 25 responden sebagian besar lama menderita penyakit gastritis selama 3 tahun sebanyak 14 responden (56,0%).

5.1.3 Data khusus

- 1 Sebelum di berikan edukasi *self management* pada remaja yang menderita gastritis akibat stres di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden Sebelum di berikan edukasi self management pada remaja yang megalami Stres di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep berdasarkan bulan Juni tahun 2023

No	Sebelum (Pre)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat Parah	7	28,0
2	Parah	18	72,0
3	Sedang	0	0
4	Ringan	0	0
5	Normal	0	0
Jumlah		25	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.4 menunjukkan bahwa Sebelum di berikan edukasi self management pada remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep dari 25 responden sebagian besar mengalami stres dengan kategori parah yaitu sebanyak 18 responden (72,0%).

- 2 Setelah di berikan edukasi *self management* pada remaja yang menderita gastritis akibat stres di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden Setelah di berikan edukasi self management pada remaja yang megalami stres di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep berdasarkan bulan Juni tahun 2023

No	Setelah (Post)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat parah	0	0
2	Parah	0	0
3	Sedang	2	8,0
4	Ringan	9	36,0
5	Normal	14	56,3
Jumlah		25	100

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan bahwa Setelah di berikan edukasi *self management* pada remaja yang mengalami stres di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep dari 60 responden sebagian besar mengalami stres

dengan kategori Tingkat Stres Normal yaitu sebanyak 14 responden (56.3%).

3 Pengaruh edukasi *self management* pada tingkat stres untuk mencegah terjadinya gastritis terhadap remaja di desa romben rana kabupaten sumenep

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden pengaruh edukasi *self management* pada tingkat stres untuk mencegah terjadinya gastritis terhadap remaja di desa romben rana kabupaten sumenep berdasarkan bulan Juni tahun 2023

No	Tingkat stres	<i>self management</i>			
		Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Sangat parah	7	8,0	0	0
2	Parah	18	72,0	0	0
4	Sedang	0	0	2	8,0
5	Ringan	0	0	9	36,3
6	Normal	0	0	14	56,3
	Jumlah	25	100,0	25	100,0

$p = 0.00 < \alpha = 0.05$

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self management* terhadap tingkat stres untuk mencegah gastritis. Hasil uji hipotesis uji *Wilcoxon* menunjukkan sebelum diberikan edukasi didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori parah 18 (72.0%), sementara rerata perilaku pencegahan sesudah diberikan edukasi *self management* didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori normal 14 (56.3%). Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dan variabel akhir dengan nilai p value 0,00 ($p < 0,005$). sehingga H_0 ditolak H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh edukasi *Self Management* pada tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat stres sebelum di berikan edukasi *self management* pada remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada penderita gastritis sebelum diberikan edukasi *self management* sebagian besar responden mengalami stres dengan kategori parah dengan jumlah 18 (72,0%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama menderita gastritis diketahui sebagian besar responden menderita gastritis diabetes selama 1-3 tahun.

Kondisi seseorang dengan tingkat stres yang tinggi kemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya penyakit gastritis karena pada saat perasaan stres atau cemas dapat menyebabkan perubahan pada otak yang memunculkan reseptor rasa sakit, sehingga seseorang lebih sensitif terhadap peningkatan kadar asam (Sumangkut, 2020). Hal ini sejalan dengan Saputri (2017) menyatakan bahwa orang yang memiliki riwayat gastritis yang cukup lama sebagian besar akan mengakibatkan tingkat stres yang tinggi. Penderita gastritis berpendidikan lanjut cenderung memiliki tingkat stres yang ringan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang tentang kesehatan.

Menurut pendapat peneliti tingkat stres jika sering terjadi pada remaja sangat berbahaya dan akan menyebabkan gastritis yang cukup lama, penyebab terjadi stres yang berat pada remaja akibat tugas sekolah yang menumpuk, disertai banyaknya kegiatan lain. Hal ini bisa jadi diperparah akibat mengalami intimidasi atau tekanan dari teman-teman di sekitarnya. Bukan hanya faktor luar,

faktor dari dalam juga dapat membuat anak remaja merasakan stres, yaitu dari orang tua yang selalu mengekang atau melarang untuk keluar bisa memicu terjadinya stres berat, karena pada era zaman sekarang kalangan remaja mayoritas sering nongkrong atau membuat acara.

5.2.2 Tingkat Stres sesudah di berikan edukasi *self management* pada remaja di

Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada penderita gastritis sesudah diberikan edukasi *self management* sebagian besar responden mengalami tingkat stres dengan kategori normal dengan jumlah 14 (56.3%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui sebagian besar responden berpendidikan SMA.

Menurut Putra & Soetikno, (2018) Pemberian edukasi merupakan suatu metode pendidikan yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dan pelatihan yang dapat merubah mental atau psikis pemahaman seseorang sehingga bisa dijadikan solusi untuk memberikan wawasan dan pengetahuan. Dengan di berikan edukasi *self management* remaja dapat mengubah perilaku untuk menanamkan kesadaran pada diri individu supaya mereka bisa menghindari hal - hal yang dapat menyebabkan kekambuhan gastritis. Selain itu menurut Mutmainah et al. (2021) bahwa sebagian besar tingkat stres pada penderita gastritis menjadi lebih baik dengan kategori normal setelah diberikan edukasi *self management*. Pemberian edukasi *self management* memiliki peranan penting dalam menurunkan tingkat stres pada penderita gastritis. Peningkatan tingkat stres pada penderita gastritis dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, sehingga edukasi dapat menjadi alternatif yang dapat diberikan untuk menambah

pengetahuan responden sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan tingkat stres. peningkatan pengetahuan saja tidak cukup untuk mencegah terjadinya gastritis tanpa diiringi dengan tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Apabila responden hanya mengetahui tetapi tidak mengaplikasikannya, maka pengetahuan tersebut akan sia-sia.

Menurut peneliti bahwa tujuan di berikan edukasi *self management* pada remaja atau yang memiliki pendidikan menengah atas bisa meningkatkan pengetahuan untuk meminimilisir tingkat stres supaya bisa mencegah terjadinya penyakit gastritis walaupun pengetahuan pada remaja yang memiliki pendidikan menengah atas sudah bisa di bilang cukup, tetapi pemberian edukasi *self management* masih sangat penting supaya pengetahuan menjadi meningkat untuk bisa menangani tingkat stres.

5.2.3 Pengaruh edukasi *self management* pada tingkat stres untuk mencegah terjadinya gastritis terhadap remaja di desa romben rana kabupaten sumenep

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi *self management* terdahap perilaku pencegahan gastritis. Hasil uji hipotesis uji *Wilcoxon* menunjukkan sebelum diberikan edukasi didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori parah, sementara sesudah diberikan edukasi *self management* didapatkan pengetahuan pencegahan sebagian besar responden memiliki tingkat tres dengan kategori normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maya (2019) yang mengatakan bahwa pemberian edukasi *self management* sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan sekaligus perilaku setelah dilakukan. Faktor

lama menderita gastritis dan tingkat pendidikan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan seseorang dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Mamonto (2022) yang menunjukkan adanya hubungan lama menderita gastritis dan tingkat pendidikan pencegahan gastritis pada faktor-faktor resiko terjadinya kekambuhan pada penderita gastritis. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Rahmi (2019) pemberian edukasi *self management* sebagai upaya meningkatkan pengetahuan untuk mencegah terjadinya penyakit gastritis sehingga dalam diri responden mampu melakukan tindakan dalam mencegah terjadinya kekambuhan penyakit gastritis, selain itu edukasi bisa mengubah sikap seseorang untuk menanamkan kesadaran pada mereka agar berbuat sesuatu dengan rasa percaya bahwa apa yang dilakukan itu adalah untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut peneliti bahwa pemberian edukasi *self managaement* pada remaja yang menderita gastritis akibat tingkat stres sangat berpengaruh untuk mencegah terjadinya gastritis sehingga dalam diri responden mampu melakukan tindakan dalam mencegah terjadinya kekambuhan penyakit gastritis, pencegahan kekambuhan pada gastritis dapat dicegah supaya penyakit tidak terjadi dan berulang dengan dilakukan beberapa tindakan salah satunya adalah dengan menjaga tingkat stres yang baik. Tetapi penyakit gastritis juga di iringi dengan pengobatan alternatif atau sering kontrol ke dokter supaya bisa sembuh dengan baik.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat stress Sebelum diberikan Edukasi *Self Management* adalah kategori parah.
2. Tingkat stress Sesudah diberikan Edukasi *Self Management* adalah kategori normal.
3. Terdapat pengaruh Edukasi *Self Management* terhadap tingkat stress sebagai upaya untuk mencegah terjadinya gastritis.

6.2 Saran

1. Bagi responden
Untuk meningkatkan pengetahuan dalam menangani tingkat stress yang di sebabkan oleh gastritis.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan supaya bisa di kembangkan oleh kelompok kontrol mengenai Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stress Dengan Mencegah Terjadinya *Gastritis*
3. Bagi usaha kesehatan sekolahh (UKS)
Peneliti berharap penelitian yang dihasilkan bisa dijadikan sumber pengetahuan dan informasi yang bisa memberi wawasan bagi penderita *Gastritis* tentang bagaimana untuk mencegahnya pada remaja yang sekolah menengah atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Isnaini, F., & Taufik. (2019). Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 16(2), 33–42. <https://journals.ums.ac.id/index.php/humaniora/article/view/1842>
ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online)
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. (2021). 4(2), 181–192.
- Rury, R. S., & Lukitaningsih. (2019). Implementasi Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *BK Unesa*, 6, 1–6.
- Rury, R. S., & Lukitaningsih. (2016). Implementasi Strategi Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pandaan. *BK Unesa*, 6, 1–6.
- Silwal, S., Acharya, A., Baral, B., Devkota, A., Subedee, A., & Paudel, U. (2021). Knowledge Regarding Gastritis among Late Adolescence in Central Nepal. *Marsyangdi Journal*, II, 81–93. <https://doi.org/10.3126/mj.v2i1.39967>
- Berkah, P. H., & Lubis. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Tudang Sipulung Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Gastritis di SMAN 2 Luwu. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 5, 88–95.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Jurnal Nursing News*, 4(1), 237–247.
- Li, Y., Su, Z., Li, P., Li, Y., Johnson, N., Zhang, Q., Du, S., Zhao, H., Li, K., Zhang, C., & Ding, X. (2020). Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences in Chronic Gastritis Patients: A Cross-Sectional Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/5197201>
- Oktavina, C., Kadrianti, E., & Alam, A. (2022). Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(5), 668–674. <http://www.jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/678/633>
- Bak, M. A., Rajagopalan, A., Ooi, G., & Sriharan, M. (2023). Conservative Management of Emphysematous Gastritis With Gastric Mucosal Ischaemia: A Case Report. *Cureus*, 15(2), 2–5. <https://doi.org/10.7759/cureus.34656>
- Ardiani, H. (2019). Tingginya Tingkat Stres dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. *2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(1), 8. <https://doi.org/10.33846/2trik9102>
- Artini, B., Prasetyo, W., Lestari, M. P., William, S., & Surabaya, B. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review Relationship Of Eat Pattern and Stress to Gastritrical Disease: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13–22. www.Google.Schooler.com.
- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jjskh.v11i1.734>
- Anshari, S. N., & Suprayitno, S. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota

- Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 140–145.
- Yusfar, & Ariyanti. (2019). Hubungan Faktor Resiko Gastritis Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa-Siswi SMA dan SMK. *HealthY Journal*, VII(1), 9–21.
- Amanda, K., Firdausy, A., Alfaeni, S., Amalia, N., Rohmani, N., & Nasution, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86.
- Widiyanto, J., & Khaironi, M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 5(1), 29–32. <https://doi.org/10.37859/jp.v5i1.191>
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. gede P. darma, & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat iv. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15, 207–216. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/2021>
- Hoesny, R., & Nurcahaya. (2019). Stres Dan Gastritis: Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bone-Bone Tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kes*



Pengaruh edukasi self management terhadap tingkat stress untuk mencegah gastritis pada remaja di desa romben rana kabupaten sumenep

ORIGINALITY REPORT

5%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1%
2	Submitted to Submitted on 1686106643210 Student Paper	1%
3	repository.stikes-adc.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Silpakorn University Student Paper	1%
5	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1%
6	digilib.unimus.ac.id Internet Source	< 1%
7	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	< 1%
8	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	< 1%

Submitted to Universitas Sebelas Maret

9

Student Paper

< 1%

10

perawat-2010.blogspot.com

Internet Source

< 1%

11

www.scribd.com

Internet Source

< 1%

12

Submitted to Ateneo de Manila University

Student Paper

< 1%

13

www.nepjol.info

Internet Source

< 1%

14

repository.pkr.ac.id

Internet Source

< 1%

15

repository.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source

< 1%

16

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

< 1%

17

123dok.com

Internet Source

< 1%

18

Submitted to Universitas Negeri Surabaya
The State University of Surabaya

Student Paper

< 1%

19

Submitted to The Institute for Optimum
Nutrition

Student Paper

< 1%

20	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	< 1%
21	sipora.polije.ac.id Internet Source	< 1%
22	repository.poltekeskupang.ac.id Internet Source	< 1%
23	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	< 1%
24	Chrecencya Nirmalarumsari, Febriani Tandipasang. "Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang Tahun 2019", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2020 Publication	< 1%
25	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	< 1%

Exclude quotes off

Exclude matches off

Exclude bibliography off

Pengaruh edukasi self management terhadap tingkat stress untuk mencegah gastritis pada remaja di desa romben rana kabupaten sumenep

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43
