

**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 KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2023**

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

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA  
JOMBANG  
2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Nama Mahasiswa : Selvi Nosaivi Nosef  
NIM : 193210031  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini asli dengan judul “Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja” Kecuali pada bagian- bagian yang dikutip yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 26 Oktober 2023

Saya yang menyatakan



Selvi Nosaivi Nosef

NIM 193210031

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Selvi Nosaivi Nosef

NIM : 193210031

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat  
Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja Di Desa  
Romben Rana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul “ Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja Di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep”

Merupakan karya tulis ilmiah murni yang di tulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar bebas orisinal dari plagiasi, kecuali dalam bentuk kutipan saja yang mana telah disebutkan sumbernya oleh peneliti. Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap diproses sesuai dengan hukum dan undang-undang yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 4 Agustus 2023

Saya yang menyatakan



Selvi Nosaivi Nosef  
NIM 193210031

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja Di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep  
Nama : Selvi Nosaivi Nosef  
Nim : 193210031

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING  
PADA TANGGAL 08 AGUSTUS 2023

Pembimbing ketua

Pembimbing anggota

  
Leo Yosdimiyati R., S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0721119002

  
Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0716048102

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan

Ketua Program Studi  
SI Ilmu Keperawatan

  
Inayatun Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0723048301

  
Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN.0726058101

## LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI

### LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah di ajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Selvi Nosaivi Nosef  
NIM : 193210031  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Judul : Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja Di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Telah berhasil dipertahankan dan diuji di hadapan dewan penguji dan di terima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : DR.M. Zainul Arifin, Drs.,M.Kes

NIDN. 0717076403

Penguji 1 : Leo Yosdimyati R, S.Kep.,NS.,M.Kep

NIDN. 0721119002

Penguji 2 : Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0716048102

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan  
ITSKes ICMe Jombang

  
Inayatun Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0723048301

Ketua Program Studi  
S1 Ilmu Keperawatan

  
Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN.0726058101

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti di lahirkan di sumenep pada tanggal 13 february 2002 dari bapak sudarsono dan ibu susnawara berjenis kelamin perempuan. peneliti merupakan anak kedua dari 2 bersaudara. 2006 peneliti lulus dari TK tarbhiyatus shibyan, kemudian 2013 peneliti lulus SD dari SDN romben rana, kemudian pada tahun 2016 peneliti lulus MTS dari pondok pesatren al-amin 1 preduan, pada tahun 2019 peneliti lulus SMA dari pondok pesatren al-amin 1 preduan, selanjutnya peneliti pada tahun 2019 melanjutkan pendidikan di ITS Kes icme jombang, peneliti memilih program S1 keperawatan dari sekian banyaknya prodi di ITS Kes icme jombang.

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya.

Jombang, 30 Juli 2023

( Selvi Nosaivi Nosef )

## PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan akan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta karuniaNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja” sesuai dengan yang dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kepada orang tua saya yang tercinta, ayah sudarsono dan ibu susnawara yang selalu memberi dukungan cinta dan kasih sayang yang tak terhingga. hanya dengan selembar kertas yang bertulis kata persembahan semoga ini menjadi awal yang bisa membuat ayah dan ibu bahagia.
2. Kepada keluarga besarku yang selalu memberi dukungan, kasih sayang dan motivasi tiada henti untuk menyelesaikan perkuliahan ini hingga tuntas
3. Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang selalu memberi motivasi dan inspirasi kepada peneliti untuk berprestasi.
4. Endang Yuswatiningsih, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen pembimbing dan penguji saya, Leo Yosdimiyati Romli, S.Kep.,Ns.,M.Kep., dan ibu Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah sabar dalam membimbing, memberikan ilmu, nasehat, dan memotivasi saya dalam proses mengerjakan skripsi. dan tak lupa juga kepada bapak DR.M.zainul arifin M,Kes atas arahan, bimbingan serta ilmunya. Semoga ilmu yang telah diberikan bisa menjadi ilmu yang berkah mendatangkan kemanfaatan dan kebaikan didunia dan akhirat.
6. Bapak dan ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang, terimakasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan atas semua ilmu, nasehat, dan motivasi yang telah diberikan. Semoga ilmu yang telah diberikan bisa menjadi ilmu yang berkah mendatangkan kemanfaatan dan kebaikan didunia dan akhirat.

## MOTTO

“ selalu ada harga dalam sebuah proses nikmati saja lelah-lelah itu. Lembarkan bagi rasa sabar itu semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan mungkin tidak akan selalu berjalan lancar .tapi gelombang-gelombang itu yang nanti kau bisa ceritakan”

( Selvi Nosaivi Nosef, 2023 )



## ABSTRAK

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

Oleh:

Selvi Nosaivi Nosef, Leo Yosdimiyati Romli, Ucik Indrawati  
S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang,  
[Selvinosaivi13@gmail.com](mailto:Selvinosaivi13@gmail.com)

**Pendahuluan:** Masalah gastritis mayoritas disebabkan karena faktor stress, tingkat stres yang tinggi mempunyai dampak negatif pada kejadian gastritis akibat mekanisme neuroendokrin pada saluran pencernaan. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Sebagai Upaya Mencegah Terjadinya Gastritis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan *pre- eksperimen* dengan *One Group Pretest Posttest design* untuk meneliti tentang pengaruh edukasi *Self Management*. Terhadap tingkat stres dengan mencegah kejadian Gastritis pada Remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Remaja yang mengalami gastritis sebanyak 40 yang diambil menggunakan metode *purposive sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 25 orang. Variabel independent adalah *Self management* dan Variabel dependent adalah Tingkat stres. Pengumpulan data menggunakan modifikasi SAK dan kuesioner. Pengolahan data meliputi *editing, coding dan scoring*. Analisa data menggunakan *Wilcoxon*. **Hasil:** hasil penelitian bahwa dari 25 menunjukkan menunjukkan sebelum diberikan edukasi didapatkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres dengan kategori parah 18 (72.0%), setelah diberikan edukasi 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 **Kesimpulan:** Ada pengaruh edukasi *Self Management* pada tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep. **Saran:** Edukasi *Self Management* Tidak hanya untuk menurunkan tingkat stres namun juga untuk meningkatkan pengetahuan dalam menangani tingkat stres yang di sebabkan oleh gastritis.

Kata kunci: *Self Management*, Tingkat stres, Remaja

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF SELF MANAGEMENT EDUCATION ON STRESS LEVELS TO PREVENT GASTRITIS IN ADOLESCENTS IN ROMBEN RANA VILLAGE, SUMENEP DISTRICT**

By:

**Selvi Nosaivi Nosef, Leo Yosdimyati Romli, Ucik Indrawati**  
S1 Knowledge Faculty of Nursing Health ITS Kes ICMe Jombang,  
[Selvinosaivi13@gmail.com](mailto:Selvinosaivi13@gmail.com)

**Introduction:** The majority of gastritis problems are caused by stress factors, high levels of stress have a negative impact on the incidence of gastritis due to neuroendocrine mechanisms in the digestive tract. **Methods:** The purpose of this study was to identify the effect of self-management education on stress levels as an effort to prevent gastritis. Study This use type study quantitative. The research design uses pre-experiments with the One Group Pretest Posttest design to examine the effect of Self Management education . Against stress levels by preventing the incidence of Gastritis in Adolescents . Population in study This is all adolescents who experienced gastritis as many as 40 were taken using the method purposive sampling And samples were obtained a number 25 person. The independent variable *t* is Self management and the dependent variable *t* is stress level . Collection data use modification SAK and questionnaires . Data processing includes editing, coding and scoring . Data analysis using Wilcoxon. **Results:** The results research that out of 25 shows that before being given education, it was found that most of the respondents had a stress level with a severe category of 18 (72.0%), after being given education, it was found that most of the respondents had a stress level with a normal category of 14 (56.3%). So it can be concluded that there is a significant difference between the initial variable and the final variable with a *p* value of 0.00 ( $p < 0.005$ ). so that  $H_0$  is rejected  $H_1$  is accepted. **Conclusion:** There is an effect of Self Management education on stress levels to prevent gastritis in adolescents in Romben Rana Village, Sumenep Regency. **Suggestion:** Self Management Education Not only to reduce stress levels but also to increase knowledge in dealing with stress levels caused by gastritis.

**Keywords:** Self Management, Stress levels, Teens

## KATA PENGANTAR

Segala puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah serta petunjuk yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi *Self Management* Pada Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis”. Proposal penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada yang terhormat bapak Prof. Win Darmanto, Drs. MSi. Med. Sci. Ph.D. selaku ketua ITS Kes ICME Jombang, Inayatur Rosyidah, S.Kep..Ns..M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan dan Endang Yuswatiningsih, S.Kep..Ns..M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Leo Yosdimyati Romli, S.Kep..Ns. M.Kep selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini, masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Maka dengan kerendahan hati penulis mengharap saran dan kritik yang bersifat membangun.

Jombang, 30 juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat penelitian .....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
2.1 Konsep Dasar <i>Gastritis</i> .....	5
2.2 Konsep Dasar Stres .....	9
2.3 Konsep Dasar <i>Self management</i> .....	14
2.4 Konsep Dasar Edukasi .....	16
2.5 Konsep Dasar Remaja .....	19
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>21</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	21
3.2 Hipotesis .....	22
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
4.1 Jenis Penelitian .....	23
4.2 Rancangan Penelitian .....	23
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
4.4 Populasi dan Sampel .....	23
4.5 Kerangka Kerja Penelitian .....	25
4.6 Identifikasi variabel .....	26
4.7 Definisi Operasional .....	26
4.8 Pengumpulan dan Analisa Data .....	26
4.9 Etika Penelitian .....	30
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>32</b>
5.1 Hasil Penelitian .....	32
5.2 Pembahasan .....	36
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>40</b>
6.1 Kesimpulan .....	40
6.2 Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel.....	26
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan.....	31
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin .....	32
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama menderita gastritis ..	32
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden Sebelum di berikan edukasi self management.....	33
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden Setelah di berikan edukasi self management.....	33
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden pengaruh edukasi self management ....	34



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka teori hubungan edukasi Self Management. Terhadap tingkat stres untuk mencegah kejadian Gastritis ..... 21

Gambar 4. 1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Dengan Mencegah Terjadinya Gastritis..... 25



## DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

### Daftar lambang

H1 : hipotesis alternatif

% : persentase

> : lebih dari

< : kurang dari

p : p-value

### Daftar singkatan

WHO : *World Health Organization*

SCBA : Saluran Cerna Bagian Atas



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal kegiatan.....	43
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian.....	44
Lampiran 3 Lembar Informed consent.....	46
Lampiran 4 Kuesioner penelitian.....	47
Lampiran 5 Satuan Acara Kegiatan.....	50
Lampiran 6 Tabulasi Self Management Pre Post.....	54
Lampiran 7 Hasil Spss Frequencies.....	56
Lampiran 8 Hasil Spss Wilcoxon.....	59
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 10.Surat Izin Penelitian Bakesbanpol.....	63
Lampiran 11.Surat Izin Puskesmas.....	64
Lampiran 12 Lembar Pengecekan Judul.....	65
Lampiran 13 Komisi Etik.....	66
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	67
Lampiran 15 Surat Beterangan Bebas Plagiasi.....	69
Lampiran 16 Digital Receipt Turnit.....	70
Lampiran 17 Hasil Turnit.....	71
Lampiran 18 Dokumentasi.....	72
Lampiran 19 surat pernyataan kesediaan unggah.....	73

# BAB 1

## 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 di tanyakan kepada kepala desa Romben Rana Kabupaten sumenep di dapatkan 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 plyori* (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 menahan 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 atrifik, 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 instrinsik 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, mudah 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 tersinggung
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 :
    1. tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
    2. : sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang – kadang
    3. : sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering
    4. : sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali
- sejumlah 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 di didik 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).

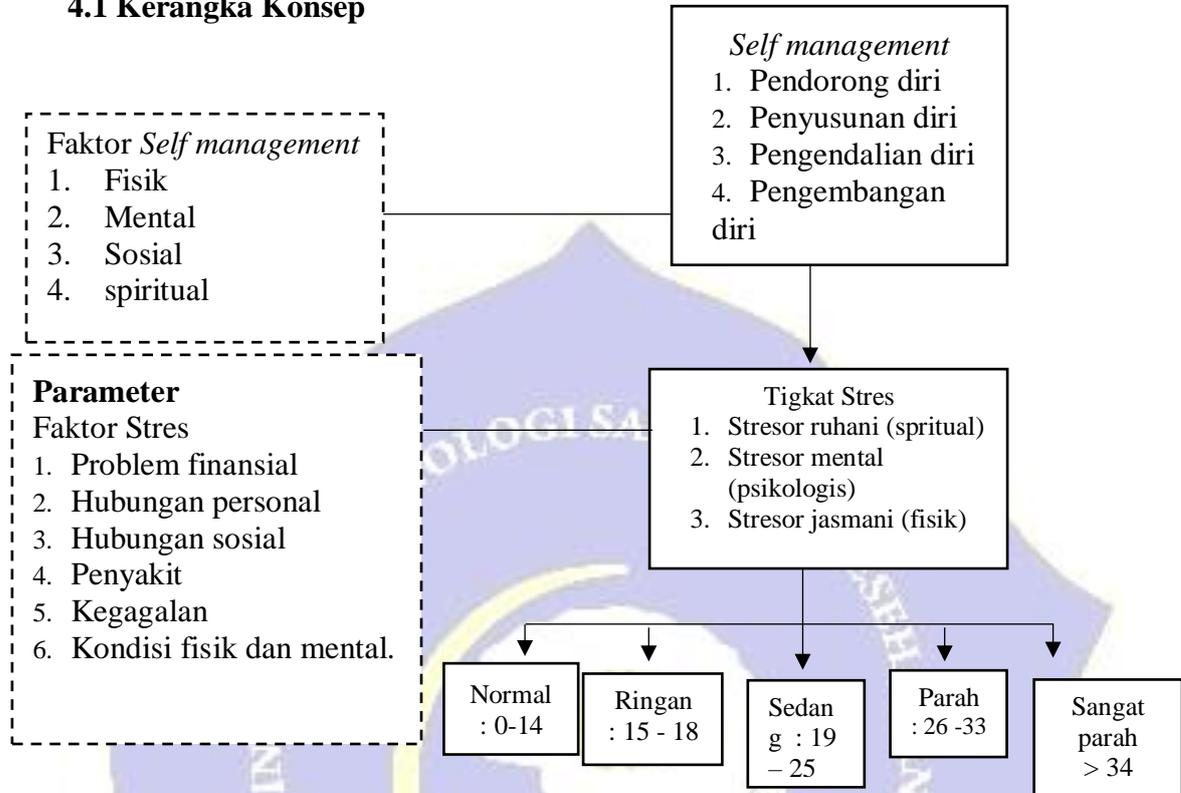
Perubahan biologis adalah percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang datang dengan pubertas (Santrock, 2017). Perubahan fisik yang sangat berpengaruh besar terhadap perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tinggi badan yang semakin tinggi, berfungsinya alat-alat reproduksi (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

#### 4.1 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

#### 4.2 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

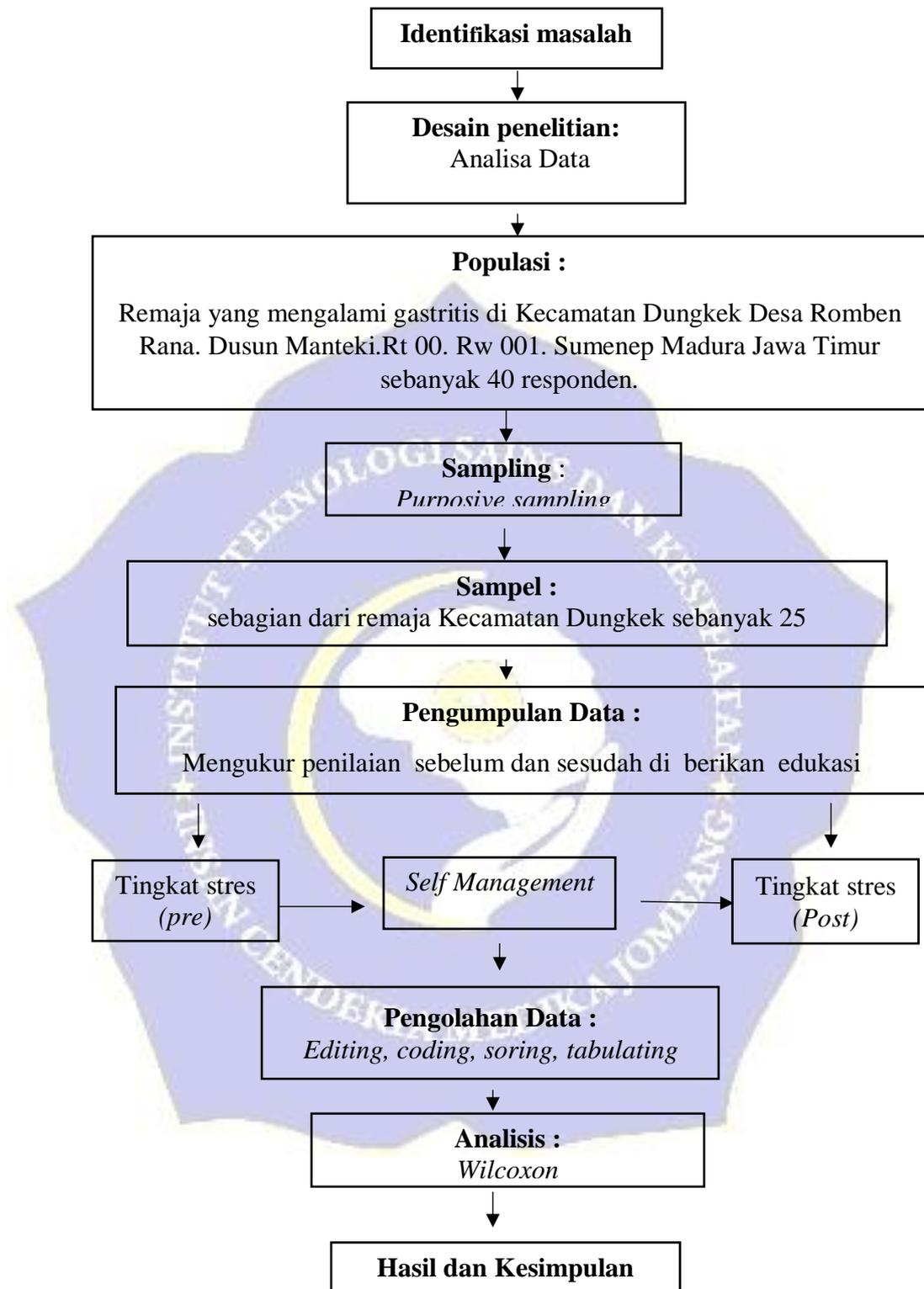
- a. Remaja yang mengalami gastritis akibat stres.
- b. Usia remaja 16-19 taun.

##### 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

Vaiabel 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 Sress 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 Icmc 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

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 teradap tingkat stres untuk mencega gastritis pada remaa 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 H1 di terima artinya ada pengaruh edukasi *self management* terhadap tingkat stres untuk mencegah gastritis pada remaja sedangkan nilai  $p > \alpha (0,05)$  maka H1 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  $\pm 7$  km, untuk jarak Desa pada Ibu Kota Provinsi Jawa Timur mencapai  $\pm 210$  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 Suemenep 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 Sumenep 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 mengalami 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 mengalami 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 stress	<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* terhadap 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 stres 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 gasrtitis 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 stres sebagai upaya untuk mencegah terjadinya gastritis.

#### 6.2 Saran

1. Bagi responden

Untuk meningkatkan pengetahuan dalam menangani tingkat stres yang disebabkan oleh gastritis.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan supaya bisa dikembangkan oleh kelompok kontrol mengenai Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres 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](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., & Sritharan, 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 Gastritrital Disease: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13–22. [www.Google.Schooler.com](http://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/jiskh.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*





## Lampiran 2 Penjelasan Penelitian

**PENJELASAN PENELITIAN**

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Selvi Nosaivi Nosef

NIM :193210031

Program studi : S1 Ilmu Keperawatan

Adalah mahasiswa S1 Keperawatan ITS Kes ICMe Jombang yang sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja”

Berikut ini adalah penjelasan tentang penelitian yang dilakukan dan terkait dengan keikutsertaan penderita diabetes melitus sebagai responden dalam penelitian ini

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Edukasi *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja.
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Responden akan diberikan souvenir.
5. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar suka rela, oleh karena itu responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaannya karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.

6. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum ilmiah dan tim ilmiah khususnya ITSKes ICMe Jombang.
7. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bisa menghubungi peneliti via telepon/sms di nomor yang sudah tercantum diatas.

Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani pada lembar persetujuan yang telah disediakan. Atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, juni 24 2023

Peneliti

(Selvi Nosaivi Nosef)



Lampiran 3 Lembar *Informed consent*

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
***INFORMED CONSENT***

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangandibawah ini:

Nama : A  
Umur :19 tahun  
Jenis kelamin :laki-laki  
Pekerjaan :-  
Alamat :Romben rana

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari selvi nosaivi nosef , Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITSKes ICMe Jombang yang berjudul “Pengaruh *Self Management* Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja”.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jombang, 24 Juni 2023

Responden

Lampiran 4 Kuesioner penelitian

## KUESIONER

### *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*

#### Keterangan

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1: Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				

16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
-----	--	--	--	--	--

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				

37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

- Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.
- Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
- Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

#### Indikator penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 - 9	0 - 7	0 – 14
Ringan	10 - 13	8 - 9	15 – 18
Sedang	14 - 20	10 - 14	19 – 25
Parah	21 - 27	15 - 19	26 – 33
Sangat parah	>28	>20	> 34

## Lampiran 5 Satuan Acara Kegiatan

**SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK) *SELF MANAGEMENT***

Topik Penyuluhan	: Edukasi <i>self management</i> untuk mencegah sters
Sasara	: Remaja yang mengalami stres
Tempat	: Desa romban rana kabupaten sumenep
Hari/ Tanggal	: 17 Juni 2023
Waktu	: Pukul.

---

**1. Tujuan****Tujuan Umum**

Setelah konsultasi tentang *self management* untuk mencegah stress diharapkan anggota dapat mengerti dan menerapkan bagaimana cara mencegah stres dalam menghadapi suatu masalah.

**Tujuan Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan keluarga dapat :

1. Dapat mengidentifikasi dan mengemukakan penyebab Stress pada dirinya
2. Dapat mengidentifikasi dampak Stress yang terjadi pada remaja saat ini
3. Keluarga dapat menyebutkan kembali cara-cara mencegah Stress.

**2. Materi**

(Terlampir) :

**3. Metode**

- a. wawancara
- b. Diskusi

**4. Media**

- a. Booklet Manajemen Stress

## 5. Strategi Pelaksanaan

No	Tahapan	Kegiatan Penyuluhan	Waktu	Media	Alat bantu
1.	Preoperasional (pembukaan / monitoring)	1. Mengucapkan salam	5 menit	Ceramah	
		2. Menjelaskan tujuan dan kontrak waktu		Ceramah Ceramah	
2.	Operasional (inti/ pemberian )	3. Menjelaskan materi dan kontrak waktu	10 menit	Diskusi	
		1. Mengidentifikasi penyebab stress pada remaja.		wawancara	
		2. Mengidentifikasi dampak stress yang terjadi pada remaja		Diskusi Wawancara	
3.	Post operasional (penutup/evaluasi )	3. Mengidentifikasi cara mencegah stres		Tanya jawab	
		4. Menjelaskan cara penanganan stress	10 menit		
		1. Mengevaluasi secara lisan dan melihat tingkat pemahaman tentang self management stress		Ceramah	Booklet
		2. Memberikan booklet			
		3. Memberikan salam penutup			

## 6. Evaluasi

1. Jenis evaluasi yang digunakan evaluasi formatif
2. Menggunakan teknik evaluasi secara lisan, keluarga mampu :
  - a. Mengidentifikasi penyebab stress pada remaja.
  - b. Mengidentifikasi dampak stress yang terjadi pada remaja

- c. Mengidentifikasi cara penanganan stress yang telah dilakukan dengan cara teknik *self management*
- d. Menjelaskan cara mencegah stress yang efektif

### **Lampiran**

#### **“Self Managemen Stres”**

#### **A. Tujuan pemberian edukasi Self Managemet untuk mecega stres**

Mengenal penyebab stress dan mengetahui tekhnik –tekhnik mencega nya.

#### **B. Pengertian *Self Managemet***

*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.

#### **C. Teknik *self management***

Menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

#### **D. Aspek-aspek *Self Management***

##### 1. Pendorong Diri (*Self Motivation*)

(*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.

##### 2. Penyusunan Diri (*Self Organization*)

(*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang beraikaitan 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.

3. Pengendalian Diri (*Self Control*)

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

4. Pengembangan Diri (*Self Development*)

(*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

**E. Tahap-tahap *Self Management***

1. Tahap Monitor

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

2. Tahap Pemberian

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

3. Tahap Evaluasi

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

Lampiran 6. Tabulasi *Self Management* Pre Post

Tabulasi Pre																																																
No Res	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	Jumlah	Stress		Kode		
R1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	108	38	sangat parah	4
R2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	34	sangat parah	4
R3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	0	1	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	103	32	parah	3	
R4	2	3	2	3	3	0	3	3	3	3	0	2	2	3	1	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	0	2	3	3	1	3	3	2	1	3	3	91	27	parah	3		
R5	3	1	0	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	1	92	32	parah	3		
R6	1	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	3	2	0	3	3	92	32	parah	3		
R7	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	0	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	90	32	parah	3		
R8	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	0	1	1	2	3	2	0	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	80	30	parah	3		
R9	3	3	2	3	2	2	2	0	2	2	3	3	3	1	2	3	0	3	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	1	0	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	88	26	parah	3	
R10	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	0	2	99	33	parah	3		
R11	1	2	2	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	0	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	95	35	sangat parah	4	
R12	3	2	0	2	3	0	2	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	0	3	2	3	3	3	3	3	3	3	0	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	3	94	26	parah	3		
R13	0	3	3	1	2	2	2	0	3	3	0	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	0	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	89	26	parah	3		
R14	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	0	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	93	35	sangat parah	4		
R15	2	3	2	3	1	3	0	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	2	99	33	parah	3			
R16	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	3	0	96	31	parah	3		
R17	2	1	1	3	3	1	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	0	2	2	3	3	3	3	2	0	3	1	3	1	3	2	3	3	3	1	1	92	31	parah	3		
R18	0	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	1	93	32	parah	3		
R19	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	0	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	101	33	parah	3		
R20	3	2	2	3	2	0	0	3	2	0	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	3	87	29	parah	3		
R21	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	104	35	sangat parah	4	
R22	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	0	1	2	3	1	3	0	2	0	1	1	2	1	1	3	3	1	2	3	88	33	sangat parah	4	
R23	2	3	2	2	2	3	2	0	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	98	32	parah	3		
R24	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	0	1	2	0	3	2	3	1	2	0	3	2	3	2	2	1	1	91	27	parah	3		
R25	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	3	2	2	0	2	2	1	2	3	3	90	33	sangat parah	4		

Tabulasi Post																																												Jumlah	Stress		Kode	
No Res	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	x9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	x25	x26	X27	X28	X29	X30	X31	x32	X33	X34	x35	x36	X37	X38	X39	X40	x41	X42						
R1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	1	0	2	2	2	0	1	0	2	2	1	1	2	1	1	0	2	2	1	0	0	1	1	37	13	Normal	0	
R2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	2	2	2	2	1	0	1	1	2	0	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	0	2	2	2	1	2	1	0	49	14	Normal	0	
R3	2	0	1	1	2	1	0	1	0	0	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	37	17	Ringan	1
R4	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	0	3	1	1	1	1	0	1	2	3	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	39	13	Normal	0	
R5	1	0	1	1	0	2	2	0	1	1	0	0	1	1	1	2	2	1	2	1	0	1	2	3	1	0	1	1	1	1	2	2	0	2	1	1	1	1	1	1	0	0	2	44	12	Normal	0	
R6	0	2	2	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	0	2	1	1	0	3	1	0	1	1	0	1	3	1	1	0	1	2	0	0	41	10	Normal	0		
R7	2	1	2	0	1	0	1	3	1	2	1	1	2	1	0	3	1	1	3	0	2	1	0	0	1	1	0	0	0	1	2	2	0	2	1	1	1	0	2	1	0	1	45	15	Ringan	1		
R8	2	2	1	1	1	1	3	0	0	1	2	0	1	1	1	1	3	1	3	0	1	1	1	2	3	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	2	2	0	1	0	2	3	51	12	Normal	0		
R9	2	1	2	1	0	1	2	0	0	1	1	1	0	1	0	2	1	1	0	1	2	1	1	1	1	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	34	11	Normal	0	
R10	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	2	0	0	0	0	2	1	0	1	1	0	3	0	1	0	2	3	2	36	9	Normal	0		
R11	1	1	1	0	2	1	1	0	0	0	1	1	1	2	0	0	0	1	0	1	3	1	1	0	0	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	0	1	1	0	0	0	37	15	Ringan	1		
R12	1	1	1	0	2	0	0	3	0	0	0	0	2	1	1	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	1	3	1	2	0	0	2	1	3	0	2	1	0	0	1	1	1	37	16	Ringan	1		
R13	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	2	1	0	2	0	0	2	2	2	1	0	1	0	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	2	1	35	11	Normal	0	
R14	0	1	0	1	0	0	3	1	1	1	2	0	0	0	0	0	1	2	0	1	1	0	0	3	0	0	2	0	3	0	1	2	2	1	0	2	1	0	0	1	1	0	34	14	Ringan	1		
R15	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	3	3	2	1	2	1	1	3	1	1	0	1	1	1	2	1	0	0	0	39	11	Normal	0		
R16	2	0	0	0	1	0	2	1	1	2	2	0	1	1	1	0	1	1	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	1	2	2	0	2	0	1	1	2	0	1	2	39	17	Ringan	1		
R17	1	0	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	2	2	0	0	1	1	2	4	3	3	1	1	1	1	1	1	3	0	1	2	1	0	2	1	47	15	Ringan	1		
R18	1	1	1	1	1	3	0	0	1	1	2	0	1	2	0	1	2	0	0	0	0	0	2	1	3	0	1	2	1	1	2	1	1	1	0	0	3	1	0	1	2	41	15	Ringan	1			
R19	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	3	2	0	3	2	0	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	3	44	12	Normal	0	
R20	0	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	0	3	1	1	1	2	2	3	1	1	1	0	0	2	1	0	2	1	1	1	1	1	0	3	2	1	1	1	55	21	Sedang	2	
R21	0	1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	3	2	1	0	2	3	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	2	3	1	2	1	42	14	Normal	0		
R22	2	0	2	1	2	0	0	1	0	1	2	1	1	2	0	2	2	3	0	1	1	1	2	3	0	2	1	1	3	3	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	0	55	21	Sedang	2		
R23	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	0	2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	39	14	Normal	0		
R24	0	1	0	1	0	2	1	0	2	0	2	2	1	0	0	1	2	2	0	1	1	1	0	2	2	2	0	1	2	1	0	3	0	2	0	2	3	1	1	2	1	2	47	15	Ringan	1		
R25	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	1	2	0	1	1	3	1	1	2	3	2	1	45	13	Normal	0	

## Lampiran 7. Hasil Spss Frequencies

## Frequencies

## Statistics

		Pendidikan	UsiaRemaja	jeniskelamin	kelas	lamamenderit agastritis	tabulasipre	tabulasipost
N	Valid	25	25	25	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

## Frequency Table

## Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	15	60.0	60.0	60.0
	2	10	40.0	40.0	100.0
Total		25	100.0	100.0	

## UsiaRemaja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	8.0	8.0	8.0
	2	11	44.0	44.0	52.0
	3	7	28.0	28.0	80.0
	4	5	20.0	20.0	100.0
Total		25	100.0	100.0	

**Jeniskelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	19	76.0	76.0	76.0
2	6	24.0	24.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

**Kelas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	2	8.0	8.0	8.0
2	11	44.0	44.0	52.0
3	7	28.0	28.0	80.0
4	5	20.0	20.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

**Lamamenderitagastritis**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	10	40.0	40.0	40.0
2	14	56.0	56.0	96.0
3	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

**tabulasipre**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	18	72.0	72.0	72.0
4	7	28.0	28.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

**Tabulasipost**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	14	56.0	56.0	56.0
1	9	36.0	36.0	92.0
2	2	8.0	8.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

## Lampiran 8. Hasil Spss Wilcoxon

**NPar Tests****Wilcoxon Signed Ranks Test****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
tabulasipost – tabulasipre	Negative Ranks	25 <sup>a</sup>	13.00	325.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	25		

- a. tabulasipost < tabulasipre  
 b. tabulasipost > tabulasipre  
 c. tabulasipost = tabulasipre

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	tabulasipost - tabulasipre
Z	-4.450 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on positive ranks.  
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## NPar Tests

### Notes

Output Created		02-Aug-2023 10:08:46
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	25
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		<pre> NPAR TEST   /WILCOXON=pre WITH post (PAIREd) /MISSING ANALYSIS. </pre>
Resources	Processor Time	00:00:00.000
	Elapsed Time	00:00:00.000
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	112347

a. Based on availability of workspace memory.

## Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post - pre	Negative Ranks	25 <sup>a</sup>	13.00	325.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	25		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

### Test Statistics<sup>b</sup>

	post – pre
Z	-4.450 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## Lampiran 9



## ITSKes Insan Cendekia Medika

### FAKULTAS KESEHATAN

Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 65/E/O/2022

Jombang, 22 Mei 2023

Nomor : 085/FK/V/2023  
 Lampiran : 1 Bendel  
 Hal : Pre Surve Data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Kepada :  
 Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep  
 Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kegiatan penyusunan Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, kami mohon dengan hormat untuk memberikan Ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Pre Surve Data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian atas nama :

Nama : Selvi Nosaivi Nosef  
 NIM : 193210031  
 Semester : 8  
 Judul Penelitian : Pengaruh edukasi *self management* terhadap tingkat stress untuk mencegah *gastritis* pada remaja

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Dekan Fakultas Kesehatan  
 ITS Kesehatan ICMe Jombang



Inayatun Rosyidah, S.Kep.Ns.M.Kep  
 NIK. 04.05.053

Tembusan :

1. Direktur Pendidikan ITS Kesehatan ICMe Jombang
2. Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
3. Desa Romben Rana Kec. Dungkek Kab. Sumenep

Kampus A Jl. Kemuning No 57 A Candimulyo - Jomban  
 Kampus B Jl. Halmahera 33 Kaliwungu - Jomban  
 Website: [www.itskes.icme-jbg.ac.id](http://www.itskes.icme-jbg.ac.id)  
 Tlp. 0321 8194886 Fax . 0321 8194333

## Lampiran 10



PEMERINTAH KABUPATEN SUMENEP  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 Jl. Trunojoyo No. 141 ☎ (0328) 662 203 – 662 128  
 SUMENEP 69417

Sumenep, 13 Juni 2023

Nomor : 070/ ~~445~~ /435.204.2/2023  
 Sifat : Penting  
 Lampiran : -  
 Perihal : Rekomendasi Penelitian/  
 Survey/Research

Kepada  
 Yth. 1. Sdr. Kepala Dinas Kesehatan, Pengendalian  
 Penduduk dan KB Kab. Sumenep;  
 2. Sdr. Camat Dungkek Kab. Sumenep;  
 3. Sdr. Kepala Desa Romben Rana Kec. Dungkek

di -

**SUMENEP**

**SURAT REKOMENDASI**

Berdasarkan surat dari Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kesehatan ICMe Jombang

Tanggal : 12 Juni 2023  
 Nomor : 116/FK/VI/2023  
 Perihal : Pre Surve Data, Studi Pendahuluan dan Ijin Penelitian

Maka dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : SELVI NOSAIVI NOSEF
2. NIM : 193210031
3. Alamat : Dusun Manteki RT.001/RW.001 Kel/Desa Romben Rana Kec. Dungkek Kab. Sumenep
4. Pekerjaan : Mahasiswa
5. Nama Lembaga : ITS Kesehatan ICMe Jombang
6. Judul : PENGARUH EDUKASI SELF MANAGEMENT TERHADAP TINGKAT STRES UNTUK MENCEGAH GASTRITIS PADA REMAJA DI DESA ROMBEN RANA KABUPATEN SUMENEP
7. Anggota : -
8. Maksud dan tujuan : Penyusunan Skripsi
9. Status Penelitian : Penelitian
10. Lokasi : Desa Romben Rana Kec. Dungkek

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan research/survey tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas Pemerintah;
2. Sebelum melakukan research/survey langsung kepada responden harus terlebih dahulu melaporkan kepada kepala wilayah setempat;
3. Setelah research/survey selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada BAKESBANGPOL. Kabupaten Sumenep;
4. Surat Rekomendasi research/survey ini berlaku tanggal 16 s/d 30 Juni 2023.

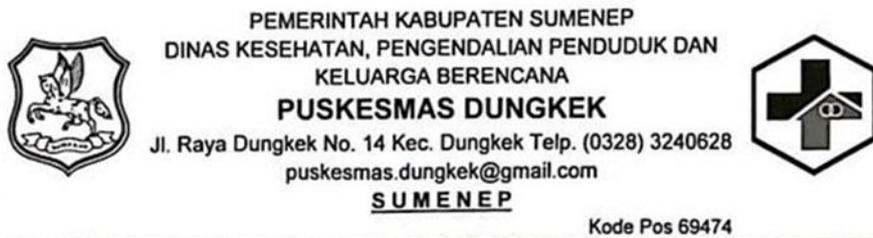
a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
 KABUPATEN SUMENEP  
 PIt. SEKRETARIS



Tembusan :

- Yth. 1. Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kesehatan  
 ICMe Jombang;  
 2. Arsip.

## Lampiran 11

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 800/324/435.102.123/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : dr. EDI KURNIANTO, M. Kes  
 NIP : 19820223 201101 1 007  
 Jabatan : Kepala Puskesmas

Menerangkan dengan sebenarnya:

Nama : SELVI NOSAIVI NOSEF  
 NIM : 193210031  
 Judul Penelitian : PENGARUH EDUKASI SELF MANAGEMENT TERHADAP TINGKAT STRES UNTUK MENCEGAH GASTRITIS PADA REMAJA DI DESA ROMBEN RANA KABUPATEN SUMENEP.

Telah melakukan Penelitian Skripsi di Puskesmas Dungkek Kecamatan Dungkek Kabupaten Sumenep.  
 Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dungkek, 06 Juli 2023

  
**KEPALA PUSKESMAS DUNGKEK**  
**PUSKESMAS DUNGKEK**  
**dr. EDI KURNIANTO, M. Kes**  
**NIP. 19820223 201101 1 007**

## Lampiran 12



**PERPUSTAKAAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

**SURAT PERNYATAAN**  
**Pengecekan Judul**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Selvi Masaiwi Molef  
 NIM : 193210031  
 Prodi : S1 Keperawatan  
 Tempat/Tanggal Lahir: Sumenep, 13 Februari 2002  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Alamat : Lumemp  
 No.Tlp/HP : 081776055213  
 email : selwinakivi13@gmail.com  
 Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi SELF MANAGEMENT Terhadap  
 Tingkat Stress untuk mencegah Gastritis Pada Remaja  
 Di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut tidak ada dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.

Mengetahui,  
 Jombang, 25 September 2023  
 Direktur Perpustakaan

  
**Dwi Nuriana, M.I.P**  
**NIK.01.08.112**  
 PERPUSTAKAAN

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

L

Nama Mahasiswa : Selvi Nosaivi Nosef

NIM : 193210031



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**

**Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang**  
**Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**

**“ETHICAL APPROVAL”**  
**No. 030/KEPK/TTSKES-ICME/VI/2023**

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

*The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :*

**Pengaruh Edukasi Self Management terhadap tingkat stress Untuk  
Mencegah Gastritis Pada Remaja**

Peneliti Utama : Selvi Nosaivi Nosef  
*Principal Investigator*

Nama Institusi : ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang  
*Name of the Institution*

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : Kabupaten Sumenep  
*Setting of Research*

**Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.**  
**And approved the above - mentioned protocol.**



Jombang, 12 Juni 2023  
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes  
NIK. 05.10.371

Lampiran 14



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Selvi Nosaivi Nosef

NIM : 193210031

Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja Di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep

Nama Pembimbing : Ucik Indrawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	10 / 2023 05	Konsul Judul dan BAB 1-4	
2	11 / 2023 05	Revisi BAB 1	
3	15 / 2023 05	Konsul BAB 1-4	
4	16 / 2023 05	Revisi BAB 3	
5	17 / 2023 05	Konsul Kuesioner	
6	18 / 2023 05	Konsul GAK	
7	19 / 2023 05	Konsul BAB 1-4 dan GAK	
8	23 / 2023 05	ACC BAB 1-4	
9	10 / 2023 05	Konsul BAB 5	
10	12 / 2023 05	Revisi BAB 5	
11	13 / 2023 05	Konsul BAB 5-6	
12	14 / 2023 05	Revisi BAB 5-6	
13	15 / 2023 05	Konsul BAB 5-6	
14	19 / 2023 05	Revisi BAB 5-6	
15	22 / 2023 05	Konsul BAB 5-6	
16	26 / 2023 05	Konsul Abstrak	
17	27 / 2023 05	Revisi Abstrak	
18	02 / 2023 06	Konsul BAB 5-6	
19	05 / 2023 06	Revisi Abstrak	
20	08 / 2023 06	ACC BAB 5-6	

## Lampiran 15



**ITSKes** Insan Cendekia Medika  
 Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

**KETERANGAN PENGECEKAN PLAGIASI**

Nomor : 06/R/SK/ICME/IX/2023

Menerangkan bahwa;

Nama : Selvi Nosaivi Nosef  
 NIM : 193210031  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Fakultas : Fakultas Kesehatan  
 Judul : Pengaruh edukasi self management terhadap tingkat stress untuk mencegah gastritis pada remaja di desa romben rana kabupaten sunenep

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar 5%. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 5 Oktober 2023

Wakil Rektor I

**Dr. Lusiana Meinawati, SST., M.Kes**  
 NIDN. 0718058503

## Lampiran 16



## Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Selvi Nosaivi Nosef  
Assignment title: Quick Submit  
Submission title: Pengaruh edukasi self management terhadap tingkat stress...  
File name: gastritis\_pada\_remaja\_di\_desa\_romben\_rana\_kabupaten\_su...  
File size: 409.68K  
Page count: 43  
Word count: 7,014  
Character count: 50,637  
Submission date: 05-Oct-2023 03:21PM (UTC+0800)  
Submission ID: 2186276281

SKRIPSI  
PENGARUH EDUKASI SELF MANAGEMENT TERHADAP TINGKAT  
STRES UNTUK MENEGALIR GASTRITIS PADA REMAJA DI DESA  
ROMBEN RANA KABUPATEN PATI, SUKSES



SELVI NOSAIVI NOSEF  
10208011

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SEPULUH NOPEMBER  
JURUSAN  
JOMBANG  
2023

1

Copyright 2023 Turnitin. All rights reserved.

## Lampiran 17

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

---

ORIGINALITY REPORT

---

**5**%

SIMILARITY INDEX

%

INTERNET SOURCES

%

PUBLICATIONS

**5**%

STUDENT PAPERS

---

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

1%

★ Submitted to Submitted on 1686106643210

Student Paper

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

Lampiran 18



**SURAT PERNYATAAN UNGGAH KARYA TULIS ILMIAH**

Nama : Selvi Nosaivi Nosef  
Nim : 193210031  
Prodi : S1 Keperawatan

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalties Non Eksklusif (Non Eksklusive Royalti Free Right) atas “ Pengaruh Edukasi Self Management Terhadap Tingkat Stres Untuk Mencegah Gastritis Pada Remaja Di Desa Romben Rana Kabupaten Sumenep “. Hak Bebas Royalties Non Eksklusif ini ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/SKRIPSI/media/format, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat SKRIPSI, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagai semestinya.

Jombang, 26 Oktober 2023



(Selvi Nosaivi Nosef)