

Tingginya Tingkat Stres dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

Hanifah Ardiani

Dosen STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun; hanifah.ardiani@yahoo.com (koresponden)

ABSTRACT

Everyone can experience stress. Pressure, lifestyle and urgent life needs are things that can trigger stress on every individual. Stress has a negative effect through the neuroendrokrin mechanism on the digestive tract so it is at risk for gastritis. This study aims to determine the relationship of stress levels with the occurrence of gastritis recurrence. This research was a descriptive type, with cross sectional design. The population in this study were all students who were preparing their final project (218 students). The sampling technique in this study was purposive sampling. The sample size in this study was 76 respondents. Data were collected through filling out questionnaires. The statistical test used in this study was Chi-Square. The results showed that the p-value was 0.001 (<0.05), so it was interpreted that the stress level was related to the recurrence of gastritis in students in the preparation of the final assignment at STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Odd Ratio was 8.429 which means the risk of recurrence of gastritis in people who are stressed is 8.4 times greater than for people who are not stressed.

Keywords: recurrence of gastritis, stress level

ABSTRAK

Setiap orang dapat mengalami stres. Tekanan, gaya hidup serta kebutuhan hidup yang mendesak merupakan hal-hal yang mampu memicu terjadinya stres pada setiap individu. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendrokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis. Penelitian ini merupakan jenis deskriptif, dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir (218 mahasiswa). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Besarnya sampel pada penelitian ini adalah 76 responden. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa p-value adalah 0,001 (<0,05), maka diinterpretasikan bahwa tingkat stres berhubungan dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Odd Ratio adalah 8,429 yang artinya resiko terjadinya kekambuhan gastritis pada orang yang mengalami stres 8,4 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stres.

Kata kunci: kekambuhan gastritis, tingkat stres

PENDAHULUAN

Kesehatan bagi kehidupan manusia sangatlah penting artinya. World Health Organization (WHO)⁽¹⁾ merumuskan sehat yaitu keadaan sempurna baik fisik, psikologis, maupun sosial dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Kesehatan psikologis merujuk pada kondisi yang tidak stres. Tidak dipungkiri bahwa setiap orang dapat mengalami stres dari waktu ke waktu, dan umumnya seseorang dapat mengadaptasi stres jangka panjang atau menghadapi stres jangka pendek hingga stres tersebut berlalu.

Stres merupakan kondisi tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam satu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres berkepanjangan tak hanya memicu kelelahan mental, tapi juga memengaruhi kesehatan fisik. Stres dapat menghasilkan berbagai respon diantaranya respon fisiologis, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku.⁽²⁾

Salah satu dampak negatif dari stres bagi individu yaitu pada fisiologis yang berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut susah tidur, kehilangan semangat, selera makan menurun, dan maag atau gastritis. Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal dengan karakteristik anoreksia, rasa penuh, tidak enak pada epigastrium, mual dan muntah.⁽³⁾

Menurut World Health Organization (2012)⁽¹⁾, insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Amerika dengan presentase (47%), India (43%), Kanada (35%), China (31%), Perancis (29,5%), Inggris (22%), Jepang (14,5%), dan di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk

setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia sendiri, menurut WHO adalah 40,8%, dan angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk.⁽⁴⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Departemen Kesehatan RI 2012 angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di Kota Medan, di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,5%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%.⁽⁵⁾ Profil Kesehatan Kota Madiun 2015 menyatakan kasus gastritis merupakan 10 penyakit terbanyak yang dijumpai pada tempat pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 8.860 kasus. Data BAAK tahun 2017 terdapat 218 mahasiswa STIKes Bhakti Husada Mulia yang sedang menyusun tugas akhir.⁽⁶⁾ Berdasarkan hasil survey peneliti, dari 218 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir terdapat ±90 mahasiswa yang memiliki riwayat gastritis.

Faktor penyebab gastritis akut dan gastritis kronis adalah pola makan yang tidak teratur, konsumsi obat penghilang nyeri jangka panjang, konsumsi kopi, alkohol, merokok, stres fisik, stres psikologi, kelainan autoimun, Crohn's disease, penyakit Bile refluks, infeksi bakteri, penyakit lain seperti HIV/AIDS, infeksi parasit dan gagal hati atau ginjal.⁽⁷⁾ Hampir semua penderita gastritis mengalami gejala kekambuhan. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan muncul gejala kekambuhan gastritis adalah stres dan kebiasaan mengkonsumsi makanan. Luka pada dinding lambung seringkali karena peningkatan pengeluaran asam lambung selanjutnya akan meningkatkan motilitas lambung dan jika dibiarkan lebih lanjut dapat menyebabkan tukak lambung, pendarahan hebat, kanker, dan peptic ulcer. Gejala yang timbul pada penyakit gastritis adalah rasa tidak enak pada perut, sakit kepala, mual, muntah, lidah berlapis.⁽⁸⁾

WHO⁽¹⁾ menyatakan stres merupakan epidemi yang menyebar ke seluruh dunia. The American Institute of Stress menyatakan bahwa penyakit-penyakit yang berkaitan dengan stres telah menyebabkan kerugian ekonomi. Sakit dan kecelakaan yang dialami akibat kondisi stres telah mengambil bagian tiga perempat dari alasan ketidakhadiran seseorang dalam rutinitas kerja. Stres merupakan bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental yang merupakan salah satu pemicu munculnya gastritis karena dapat menyebabkan gangguan sistem saraf di otak, serta aliran darah ke mukosa dinding lambung berkurang sehingga terjadi peningkatan permeabilitas dinding lambung mengalami kelainan karena ketidakseimbangan. Selain itu, juga mengakibatkan perubahan hormonal di dalam tubuh yang bisa merangsang produksi asam lambung secara berlebihan.

Stres dapat dialami oleh siapa saja, seperti halnya seorang mahasiswa. Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stres. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian. Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres. Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Salah satu gangguan fisik yang terjadi adalah gastritis.

Penanganan untuk terhindar dari gastritis atau terhindar dari kekambuhan gastritis yaitu dengan menjaga pola makan dan menghindari stres. Bagi mahasiswa yang sedang melakukan skripsi, buatlah jadwal agar lebih terstruktur dengan mengatur pola istirahat yang cukup sehingga tidak menimbulkan stres.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun".

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKES Bhakti Husada Mulia.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Besarnya populasi dalam penelitian ini adalah 218 mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu sebesar 76 responden.

Lokasi penelitian adalah STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun dan waktu penelitian dan waktu penelitian pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2017. Data dianalisis menggunakan uji Chi Square untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian kambuhnya gastritis pada responden.

HASIL

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki - laki	20	26,3
2	Perempuan	56	73,7
Total		76	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden berjenis kelamin perempuan menjadi mayoritas yaitu sebanyak 56 responden (73,7%).

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia

Tabel 2. Tendensi sentral usia pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir

Mean	Med	Mod	Min-Max	SD	CI-95%
21,84	22	22	21,00-22,00	0,36	21,75 – 21,92

Tabel 2 tentang usia responden menunjukkan bahwa usia termuda 21 tahun sedangkan usia yang tertua 22 tahun, dengan rata-rata usia responden berkisar antara 21,84 tahun.

Karakteristik Tingkat Stres Pada Mahasiswa

Tabel 3. Distribusi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
1	Stres	66	86,8
2	Tidak Stres	10	13,2
Total		76	100,0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami stres (86,8%).

Tabel 4. Distribusi kategori tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
1	Berat	14	18,4
2	Sedang	52	68,4
3	Ringan	6	7,9
4	Normal	4	5,3
Total		76	100,0

Berdasarkan tabel 4, tingkat stres tertinggi pada responden yaitu tingkat stres sedang yaitu sebanyak 52 responden (68,4%), dan tingkat stres terendah berada pada kategori tidak stres / normal sebanyak 4 responden (5,3%).

Karakteristik Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa

Tabel 5. Distribusi kekambuhan gastritis pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir

No	Kekambuhan	Frekuensi	Persentase
1	Kambuh	64	84,2
2	Tidak Kambuh	12	15,8
	Total	76	100,0

Berdasarkan data tabel diatas, mayoritas responden mengalami kekambuhan gastritis yaitu sebanyak 64 responden (84,2%).

Hubungan Tingkat Stres dengan Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

Tabel 6. Hasil uji hubungan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

Stres	Kekambuhan				Total		OR	P	CI (95%)
	Kambuh		Tidak Kambuh						
	f	%	f	%	n	%			
Stres	59	77,6	7	9,2	66	86,8	8,429	0,001	1,945-36,528
Tidak Stres	5	6,6	5	6,6	10	13,2			
Total	64	84,2	12	15,8	76	100			

Berdasarkan tabel 6 dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami stres dan mengalami kekambuhan merupakan hasil tertinggi yaitu sebanyak 59 responden (77,6%).

Tabel 7. Crosstabulation kategori tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

Tingkat Stres	Kekambuhan				Total	
	Kambuh		Tidak kambuh			
	f	%	f	%	n	%
Berat	14	100	0	0	14	100
Sedang	45	86,5	7	13,5	52	100
Ringan	1	16,7	5	83,3	6	100
Normal	4	100	0	0	4	100
Total	64	84,2	12	15,8	76	100

Dari hasil uji statistik Chi-Square di dapatkan p-value = 0,001 (<0,05), artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Odd Ratio = 8,429 yang artinya resiko terjadinya kekambuhan gastritis pada orang yang mengalami stres 8,4 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami stres.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner dan pengukuran terhadap responden pada bulan November 2017 dan setelah diolah, maka penulis akan membahas mengenai hubungan tingkat stres dengan

kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 76 responden yaitu seluruh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun, menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mayoritas mengalami stres yaitu 86,8%. Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir mayoritas mengalami tingkat stres dalam kategori sedang.

Hal ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Flory, et al.⁽⁹⁾ menunjukkan hasil tingkat stres pada pasien di IGD RSU Permata Bunda Manado tertinggi berada pada kategori sedang yaitu (53,1%), sedangkan pada kategori berat sebanyak (37,5%), dan pada kategori ringan sebanyak (9,4%). Faktor yang mempengaruhi stres dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kondisi fisik maupun kesehatan psikis (emosional). Sementara faktor eksternal berupa adanya perubahan lingkungan, keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter hingga kurang mendapatkan dukungan, masalah ekonomi, dan manajemen waktu.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun, beberapa alasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir mengalami stres adalah manajemen waktu. Pendapat beberapa mahasiswa pada prodi D3 kebidanan, mengatakan bahwa sedikit sukar untuk membagi waktu dimana para mahasiswa tingkat akhir D3 kebidanan selain menyusun tugas akhir juga diwajibkan untuk mengikuti praktek lapangan yang bertarget. Dengan demikian, banyak mahasiswa tingkat akhir pada program studi D3 Kebidanan cenderung tinggi dalam mengalami stres. Tak terkecuali pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan dan S1 Kesehatan Masyarakat, beban studi dan hasil yang tak sesuai harapan merupakan salah satu penyebab stres.

Pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan mengalami stres dapat mengalami beberapa gejala. Untuk mengetahui gejala mengalami stres peneliti menggunakan HARS (Hamilton Rating Scale For Anxiety) dengan 14 item pertanyaan yang berupa beberapa gejala psikologis yang dirasakan seperti perasaan ketegangan (20%), kegelisahan (20%), ketidaktenangan (10%), kebosanan (6,6%), cepat marah (10%), cepat tersinggung (10%), menurunnya daya ingat (10%), merasa sedih (6,7%), dan cenderung ingin terus menunda pekerjaan (6,7%).

Kategori jenis kelamin pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami stres lebih mendominasi dibandingkan dengan jumlah mahasiswa laki-laki. Hal ini terjadi karena, biasanya perempuan mempunyai peluang lebih besar mengalami stres karena terjadinya tekanan akibat tugas sekolah, kuliah ataupun pekerjaan rumah bisa jadi disebabkan karena perempuan memproduksi hormon stres lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun yang mengalami stres rata-rata berusia 22 tahun dengan didominasi tingkat stres kategori sedang. Faktor usia pada responden tidak begitu mempengaruhi stres yang terjadi, karena pada penyusunan tugas akhir stressor atau kendala-kendala yang dihadapi oleh mahasiswa rata-rata sama. Berat atau ringannya stres tergantung dari cara masing-masing individu dalam mengatasi stresnya dalam menyusun tugas akhir.

Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 76 responden yaitu seluruh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun, menunjukkan bahwa mayoritas mengalami kekambuhan yaitu 84,2%. Menurut Rahmawati⁽¹¹⁾ beberapa penyebab yang dapat menimbulkan kekambuhan pada gastritis adalah karakteristik responden, stres, perilaku makan dan minum.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, jumlah mahasiswa perempuan lebih mendominasi dalam mengalami kekambuhan yaitu 63,2%. Hal ini terjadi karena biasanya perempuan selain mempunyai peluang lebih besar mengalami stres karena terjadinya tekanan akibat tugas sekolah, kuliah ataupun pekerjaan rumah yang dapat mengakibatkan memproduksi hormon stres lebih banyak dibandingkan laki-laki. Juga diakibatkan pola diet yang salah, seperti salah dalam pengaturan pola makan dan minum. Terkadang demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan beberapa perempuan mengurangi porsi makan bahkan tidak makan. Keadaan lambung yang kosong dan ketidakseimbangan pada hormon dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengiritasi mukosa lambung hingga menimbulkan rasa tidak nyaman serta terjadinya kekambuhan gastritis.

Berdasarkan karakteristik usia, rata-rata usia responden yaitu 22 tahun sebanyak (69,7%). Usia tersebut adalah usia yang rentan mengalami terjadinya penyakit tak terkecuali gastritis. Karena pada usia tersebut,

individu dituntut mandiri dan juga karena kesibukan pada mahasiswa akan lebih cenderung tidak memperhatikan pola makan, jenis makanan, dan jadwal makan, sehingga dapat menimbulkan kekambuhan gastritis.

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square, disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Hasil analisis pada penelitian ini sesuai dengan pernyataan Siswono⁽¹²⁾ bahwa penyakit gastritis adalah gangguan kesehatan yang sering muncul akibat pola makan yang salah dan stres. Menurut Hidayat⁽¹³⁾ stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal maupun eksternal. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, beban studi yang berlebihan atau tidak sesuai dengan harapan serta perlunya menyesuaikan diri seperti pengaturan jadwal baik istirahat ataupun jadwal deadline tugas merupakan sumber lain penyebab stres. Dalam sebuah jurnal kedokteran, peneliti dari Universitas Leeds, mengungkapkan stres dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Saat stres, orang akan lebih cenderung memikirkan masalahnya sehingga tidak lagi memperhatikan pola makan, serta waktu istirahat, juga menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuh dan merangsang produksi asam lambung dalam jumlah berlebihan. Akibatnya, lambung terasa sakit, nyeri, mual, muntah, bahkan bisa luka pada mukosa lambung.⁽¹⁴⁾ Jika hal itu dibiarkan, lama kelamaan akan menyebabkan terjadinya kekambuhan gastritis.

Untuk menghindari atau mencegah stres agar tak terjadi kekambuhan gastritis pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dengan memperhatikan pola hidup seperti perubahan pola istirahat dengan hal tersebut tubuh akan lebih rileks dan menurunkan sekresi hormon adrenalin yang berlebih setelah beraktifitas harian. Pola makan-minum selain faktor stres faktor pola makan ini sangat mempengaruhi kejadian kekambuhan gastritis sehingga diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan pola makan-minum seperti pemilihan jenis makanan dan jadwal makan. Management waktu dengan pembentukan target waktu/ deadline untuk penyusunan skripsi dan pematangan materi sebelum melakukan bimbingan akan sangat membantu untuk mengurangi dampak psikologis seperti ketegangan (20%), kegelisahan (20%), ketidaktenangan (10%), kebosanan (6,6%), cepat marah (10%), cepat tersinggung (10%), menurunnya daya ingat (10%), merasa sedih (6,7%), dan cenderung ingin terus menunda pekerjaan (6,7%) yang timbul akibat stres. Serta olahraga, dengan melakukan olahraga rutin min 3 kali dalam seminggu dapat merileksasikan otot agar tidak tegang dan mengurangi resiko stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian kambuhnya gastritis ada Mahasiswa dalam Penyusunan Tugas Akhir di STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.

Selanjutnya disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa diharapkan mengatur pola hidup seperti management waktu, pola istirahat, dan pola makan-minum.
2. Institusi pendidikan diharapkan menjadi dasar penentuan solusi agar dosen dapat menyarankan pada mahasiswa untuk melakukan management waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. World Health Statistics 2012. Geneva: World Health Organization; 2012.
2. Nasir A, Muhith A. Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori. Jakarta: Salemba Medika; 2011.
3. Suratun L. Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Gastrointestinal. Jakarta: Trans Info Media; 2010.
4. Kurnia. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukit Tinggi. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Andalas; 2011.
5. Sulastri. Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hulu Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar Riau Tahun 2012. Jurnal Gizi Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi. 2012;01(2).

6. BAAK STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Data Mahasiswa STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Madiun: Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun; 2017.
7. Smeltzer SC, Bare BG. *Buku Ajar Medikal Bedah Brunner Suddarth. Edisi 8*. Jakarta: EGC; 2002.
8. Maulidiyah U. Hubungan antara Stres dan Kebiasaan Makan dengan Terjadinya Kekambuhan Penyakit Gastritis. Surabaya: UNAIR; 2011.
9. Flory SE, Rumampuk J, Tungka K. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis pada Pasien Gastritis di IGD RSUD Permata Bunda Manado. *Buletin Sariputra*. 2016;6(2):86-91.
10. Syah M. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya; 2014.
11. Rahmawati, N. 2010. Hubungan antara karakteristi kresponden, stres psikologis, perilaku makan dan minum dengan kekambuhan gastritis di puskesmas kecamatan lamongan tahun 2010. Diambil tanggal 20 November 2017
12. Siswono YET, Novitasari W. Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Melalui Pemecahan Masalah Tipe "What's Another Way". *Jurnal Pendidikanl Matematika "Transformasi"*. 2007;1:1978-7847.
13. Hidayat AA. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba meddika; 2004.
14. O'Connor RE. *Teaching Word Recognition. Effective Strategies for Students with Learning Difficulties*. London: The Guilford Press; 2007.