

HUBUNGAN STATUS GIZI, FREKUENSI KONSUMSI KAFEIN, TINGKAT STRES, DAN DURASI TIDUR DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 DEPOK

Nawra Nasha Sujono

Abstrak

Profil Kesehatan Kota Depok melaporkan bahwa gastritis termasuk ke dalam 10 penyakit teratas dengan penderita pasien rawat jalan terbanyak di rumah sakit di Kota Depok. Data tersebut menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi gangguan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Perubahan gaya hidup, status gizi, pola makan, dan tekanan psikologis menjadi beberapa faktor pendukung terjadinya gastritis, khususnya pada kelompok remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi, frekuensi konsumsi kafein, tingkat stres, dan durasi tidur dengan gejala gastritis pada siswa/i di SMA Negeri 1 Depok. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain studi *cross-sectional* yang melibatkan sebanyak 143 siswa/i kelas X dan XI. Uji *Chi-Square* digunakan dalam penelitian ini guna menguji keterkaitan antar variabel. Hasil yang diperoleh ialah terdapat hubungan signifikan antara status gizi ($p = 0,007$), frekuensi konsumsi kafein ($p = 0,000$), tingkat stres ($p = 0,000$), dan durasi tidur ($p = 0,017$) dengan gejala gastritis pada siswa/i SMA Negeri 1 Depok. Hasil tersebut menunjukkan diperlukannya upaya preventif terhadap timbulnya gejala gastritis pada remaja, seperti kampanye gizi, pemeriksaan dan pemantauan status gizi, integrasi *sleep hygiene*, serta cara manajemen stres yang baik.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Konsumsi Kafein, Gejala Gastritis, Status Gizi, Tingkat Stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, CAFFEINE CONSUMPTION FREQUENCY, STRESS LEVEL, AND SLEEP DURATION WITH GASTRITIS SYMPTOMS AMONG STUDENTS AT SMA NEGERI 1 DEPOK

Nawra Nasha Sujono

Abstract

Profil Kesehatan Kota Depok reported that gastritis was among the top 10 diseases with the most outpatients in hospitals in Depok. These data indicate that gastritis continues to be a health issue that needs attention. Lifestyle changes, nutritional status, eating patterns, and psychological stress are some of the factors that contribute to the occurrence of gastritis, especially in adolescents. This study aims to analyze the relationship between nutritional status, caffeine consumption frequency, stress level, and sleep duration with gastritis symptoms among students at SMA Negeri 1 Depok. This study is an observational study with a cross-sectional study design involving 143 students in grades X and XI. The Chi-Square test was used in this study to analyze the relationship between variables. The results obtained were that there was a significant relationship between nutritional status ($p = 0,007$), frequency of caffeine consumption ($p = 0,000$), stress level ($p = 0,000$), and sleep duration ($p = 0,017$) with gastritis symptoms among students at SMA Negeri 1 Depok. These results suggest the necessity of preventive strategies for adolescent gastritis symptoms, including nutrition programs, monitoring of nutritional health, sleep hygiene integration, and stress management methods.

Keywords: Caffeine Consumption, Gastritis Symptoms, Nutritional Status, Sleep Duration, Stress Level