

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK

Adelia Putri Fitriansyah

Abstrak

Dispepsia merupakan salah satu masalah pencernaan yang terjadi di populasi remaja. Dispepsia terjadi akibat beberapa faktor pencetus, seperti stres yang dirasakan dan pola makan yang dimiliki. Dispepsia memiliki gejala seperti mual, muntah, mudah kenyang, sering bersendawa, nyeri perut, berat badan turun, sampai pendarahan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di SMA Sejahtera 1 Depok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan *probability sampling* dan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi serta rata-rata dan analisa bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia memiliki nilai *p-value* 0,000 yang menunjukkan ada hubungan, sedangkan antara pola makan dengan kejadian dispepsia memiliki nilai *p-value* 1,000 yang menunjukkan tidak ada hubungan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi bagi remaja agar menerapkan pola hidup sehat dengan meminimalisir terjadinya stres dan melakukan pola makan baik sesuai pedoman gizi seimbang sehingga terhindar dari kejadian dispepsia.

Kata Kunci: Dispepsia, Remaja, Pola Makan, Tingkat Stres

RELATIONSHIP OF LEVEL STRESS AND EATING PATTERNS WITH EVENTS OF DYSPEPSIA IN ADOLESCENTS IN SEJAHTERA 1 DEPOK HIGH SCHOOL

Adelia Putri Fitriansyah

Abstract

Dyspepsia is one of the digestive problems that occurs in the adolescent population. Dyspepsia occurs due to several trigger factors, such as stress and eating patterns. Dyspepsia has symptoms such as nausea, vomiting, satiety, frequent belching, abdominal pain, weight loss, to bleeding. The purpose of this study was to determine the relationship of stress levels and eating patterns with the incidence of dyspepsia in adolescents at SMA Sejahtera 1 Depok. The method used in this research is descriptive analytic with cross-sectional approach using probability sampling and simple random sampling techniques. This study uses univariate analysis to determine the frequency distribution and the average and bivariate analysis using the chi square test. The results of the study between the level of stress with the occurrence of dyspepsia have a p-value of 0,000 which indicates there is a relationship, while between eating patterns with the occurrence of dyspepsia have a p-value of 1,000 which indicates no relationship. The results of this study are expected to be a source of information for adolescents to implement healthy lifestyles by minimizing the occurrence of stress and eating well according to balanced nutrition guidelines so as to avoid the incidence of dyspepsia.

Keywords : Adolescent, Diet, Dyspepsia, Stress Level