

The Effect of Education Regarding Gastritis Using Flip Sheet Media on Frequency of Irritant Eating and Stress Levels in Adolescents Suffering from Gastritis at SMAN 7 Samarinda

Muthmainnah Hasanuddin Usman^{1*}, Kurniati Dwi Utami², Mustaming³, Joko Cahyono⁴

^{1,2,3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kaltim,
RSUD AWS⁴

Corresponding Author: Muthmainnah Hasanuddin Usman

innahusman02@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Gastritis, Frequency of Eating Irritants, Stress Levels, Education, Flip Sheet

Received : 21, June

Revised : 17, July

Accepted: 26, August

©2023 Usman, Utami, Mustaming, Cahyono: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Gastritis is an abnormality in the mucosal nerves resulting in inflammation which is commonly suffered by teenagers. Preliminary study results showed that several teenagers with a history of gastritis had a high frequency of eating irritants and high levels of stress. The aim of the research was to determine the effect of gastritis education using flip sheets on the frequency of eating irritants and stress levels. The research method is, Quasy Experiment Non-Equivalent Control Group Design approach involving 50 teenagers, divided into 2 groups. The statistical analysis used is the Wilcoxon test and independent t-test. The results showed that $0.000 < 0.05$ meant there was a significant difference in the frequency of irritant eating and stress levels between the experimental and control groups. In conclusion, gastritis education using flip sheets has an effect on eating frequency and stress levels in teenagers suffering from gastritis at SMAN 7 Samarinda.

Pengaruh Edukasi Mengenai Gastritis dengan Media Lembar Balik terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stress pada Remaja Penderita Gastritis di SMAN 7 Samarinda

Muthmainnah Hasanuddin Usman^{1*}, Kurniati Dwi Utami², Mustaming³, Joko Cahyono⁴

^{1,2,3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kaltim,
RSUD AWS⁴

Corresponding Author: Muthmainnah Hasanuddin Usman
innahusman02@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Gastritis, Frekuensi Makan Iritan, Tingkas Stres, Edukasi, Lembar Balik

Received : 21, June

Revised : 17, July

Accepted: 26, August

©2023 Usman, Utami, Mustaming, Cahyono: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Gastritis merupakan ketidak normalan pada saraf mukosa mengakibatkan peradangan yang biasa diderita oleh remaja. Hasil studi pendahuluan diperoleh beberapa remaja dengan riwayat gastritis memiliki frekuensi makan iritan dan tingkat stress yang tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gastritis dengan media lembar balik terhadap frekuensi makan iritan dan tingkat stres. Motode penelitian yaitu, *Quasy experiment* pendekatan *Non Equvalent Control Grup Design* yang melibatkan 50 remaja, dibagi menjadi 2 kelompok. Analisis statistis yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* dan *independen t-test*. Hasil penelitian menunjukkan $0,000 < 0,05$ berarti adanya perbedaan bermakna pada frekuensi makan iritan dan tingkat stress antara kelompok eksperimen dan kontrol. Kesimpulannya, edukasi gastritis dengan media lembar balik berpengaruh terhadap frekuensi makan dan tingkat stres remaja prnderita gastritis di SMAN 7 Samarinda.

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan infeksi atau ketidak normalan pada saraf bagian mukosa sehingga menyebabkan terjadinya peradangan (Suharyati, dkk, 2019). Gastritis lebih sering dikenal di lingkungan masyarakat dengan sebutan maag atau sakit yang terjadi pada bagian ulu hati. Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) negara-negara dengan tingkat kejadian gastritis tertinggi yaitu, Amerika dengan tingkat kejadian 47%, India dengan 43%, Inggris dengan 22%, China dengan 31%, Jepang dengan 14,5%, Kanada dengan 35%, Perancis dengan 29,5%, dan terutama Indonesia dengan tingkat kejadian 40,8% (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data yang berasal dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur 2017, prevalensi penyakit gastritis tercatat sebesar 13.58%. Angka kejadian gastritis tertinggi sebanyak 21,6% pada Kota Samarinda, lalu Kota Balikpapan sebanyak 19,2% dan Kabupaten Kutai Kartanegara sebanyak 16%. Berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Samarinda (2021) kejadian gastritis sebanyak 723 orang dengan prevalensi terbanyak pada puskesmas trauma center dengan pasien dengan usia 12 tahun keatas (remaja) sebanyak 688 orang dan pasien usia 12 tahun ke bawah sebanyak 35 orang.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan diperoleh sebanyak 64 orang (45,39%) mengalami gastritis dan sebanyak 77 orang (54,61%) yang mengalami gastritis pada siswa SMAN 7 Samarinda kelas XII IPA 1-4. Berdasarkan hasil wawancara mengenai frekuensi makan iritan didapatkan sebanyak 45% siswa sering mengonsumsi makan iritan serta memiliki tingkat stres dengan kategori berat sebanyak 43 orang dan 21 orang dengan kategori ringan.

Penyakit gastritis terjadi akibat pola makan yang tidak sehat atau kebiasaan mengonsumsi makanan yang bergas dan sering mengonsumsi kopi. Menurut Handayani (2021), pola makan memiliki hubungan dengan makanan yang dikonsumsi. Pola makan dapat dilihat dari beberapa aspek, yakni jenis jadwal makan dan frekuensi makanan. Selain itu stres individu juga dapat menjadi penyebab terjadinya gastritis. Menurut Ardian (2013), stress yang berkelanjutan berpotensi untuk memicu terjadinya gastritis karena dapat mengurangi aliran darah ke lapisan mukosa dinding lambung, sehingga mengakibatkan terjadi peningkatan permeabilitas dinding pada lambung.

Upaya untuk mengurangi insiden gastritis dan meminimalkan resiko bahaya yang timbul akibat gastritis dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran dan perilaku dalam pencegahan gastritis melalui edukasi (Wulandari, 2019). Pemberian edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan media. Beberapa contoh media yang dapat digunakan dalam pemberian edukasi gizi, diantaranya audio visual, leaflet, booklet, ppt dan lembar balik.

Lembar balik adalah salah satu dari bentuk promosi kesehatan yang dapat melibatkan lebih dari satu panca indera agar informasi yang disampaikan dapat dipahami (Ni Ketut Somoyani dan Ni Luh Putu Sri Erawati, 2018). Berdasarkan penelitian Naila Fauziatin dkk tahun 2019 dalam penelitiannya mengenai Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Lembar Balik Dalam Pencegahan *Stunting* pada Calon Pengantin, menunjukkan bahwa pemberian

pendidikan kepada responden melalui edukasi menggunakan media lembar balik efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Edukasi mengenai Gastritis dengan Media Lembar Balik terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Remaja Penderita Gastritis di SMAN 7 Samarinda”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi mengenai gastritis dengan media lembar balik terhadap pola makan dan tingkat stres.

TINJAUAN PUSTAKA

Gastritis merupakan suatu kondisi inflamasi yang terjadi pada bagian lapisan mukosa dan submukosa lambung. Peradangan pada lapisan mukosa lambung sering terjadi oleh beberapa faktor-faktor seperti pola makan tidak teratur, jadwal makan yang tidak sesuai, makan dengan porsi yang banyak dan cepat, serta mengonsumsi makanan yang merangsang seperti makanan yang kaya akan bumbu dan pedas. Selain itu penyebab atau infeksi lain seperti mengonsumsi alkohol, refluks empedu maupun radiasi juga merupakan penyebab peradangan pada mukosa lambung (Ni Wayan Rapiasih, 2020).

Masa remaja menunjuk pada priode transisi hingga dewasa, dewasa, dimulai dari timbulnya perubahan-perubahan terkait dengan tanda-tanda fisik kedewasaan (Sigit Hardiyanto, 2018). Menurut Didit Damyanti, dkk (2017), masalah gizi yang sering dihadapi oleh remaja meliputi gastritis, gangguan makan (*nervosa* dan *anorexia*), obesitas, kekurangan energi kronis (KEK) dan anemia.

Frekuensi makan yang optimal terdiri dari 3 kali makan utama, yang meliputi sarapan, makan siang dan makan malam. Disisi lain, frekuensi makan yang kurang baik ialah 2 kali makan utama atau lebih sedikit. Individu yang mengonsumsi makan kurang baik kurang dari 2 kali sehari, maka memiliki resiko yang lebih rentan terkena gastritis dibandingkan dengan yang frekuensi makan baik (3 kali sehari) (Hidayat, 2021). Frekuensi makan dapat dilakukan dengan diukur atau dianalisis menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan Semi FFQ (Sirajudin, 2018).

Menurut Yodha Riz Suastinar Elizabeth (2021) stres merujuk pada suatu kondisi yang diakibatkan tidak seimbangnya antara kondisi fisik dan psikologis individu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan, dan menyebabkan perasaan tegang dan ketidaknyaman. Menurut Fiola Triana (2020), mengklasifikasikan tingkat stres ke dalam tiga kategori yaitu, stres tingkat ringan, stres tingkat sedang dan stres tingkat berat.

Edukasi gizi menurut Wuri, Irianto & Agus (2019) adalah suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup yang sehat dengan memperhatikan pola makanan sehari-hari serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi aspek makanan individu serta mengoptimalkan tingkat kesehatan dan keseimbangan gizinya.

Kata “Media” memiliki akar dari bahasa latin “medius” yang mengartikan “tengah”, “perantara” atau “pengantar”, jika diterjemahkan

berarti perantara atau alat untuk mengirim pesan dari pengirim kepada penerima. Media memiliki peran sebagai sumber pembelajaran, yang dapat berupa objek fisik maupun peristiwa yang memungkinkan individu untuk memperoleh pengetahuan dan ketrampilan (Khusnul Latifah, 2016).

Lembar balik adalah sebuah alat praga yang menyerupai album foto, terdiri dari sejumlah lembaran yang memiliki ukuran sekitar 50 cm x 75 cm atau 38 cm x 50 cm atau 21 cm x 28 cm yang diatur sesuai dengan urutan tertentu kemudian di jadikan dalam satu kesatuan. Media lembar balik ini termasuk dalam kategori media visual (Susilna, 2015).

METODOLOGI

Penelitian ini menerapkan metode penelitian *Quasy eksperimen* dengan pendekatan *Non-Equivalent Control Group Design* dengan responden sebanyak 50 siswa penderita gastritis, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan pemberian edukasi menggunakan media lembar balik dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-April 2023 di SMAN 7 Samarinda. Proses pengambilan data dilakukan dengan mengisi kusioner *FFQ* dan kusioner tingkat stres. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik yaitu, uji *wilcoxon* dan uji *independen t-test* untuk analisis lanjutan.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan 50 responden penderita gastritis yang terbagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kontrol sehingga diperoleh data sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden

Table 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Perempuan	16	64	19	76
Laki - laki	9	36	6	24
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, pada kelompok eksperimen menunjukkan proporsi paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (64%) dan proporsi paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (36%). Sementara itu, kelompok kontrol proporsi paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (76%) dan proporsi paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (24%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
16 Tahun	12	48	14	56
17 Tahun	13	52	11	44
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, pada kelompok eksperimen proporsi paling banyak berusia 16 tahun sebanyak 12 orang (48%) dan proporsi terendah sebanyak 13 orang (52%). Pada kelompok kontrol proporsi paling banyak berusia 16 tahun sebanyak 14 orang (56%) dan proporsi terendah sebanyak 11 orang (44%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendapatan Orang Tua

Pendapatan Orang Tua	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
<Rp. 1.500.000	0	0	0	0
Rp.1.500.000 - Rp. 2.500.000	7	28	8	32
Rp. 2.500.000 - Rp. 3.500.000	8	32	9	36
>Rp. 3.500.000	10	40	8	32
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendapatan orang tua, pada kelompok eksperimen proporsi paling banyak ialah dengan penghasilan >Rp. 3.500.000 sebanyak 10 orang (40%) proporsi paling sedikit dengan penghasilan <Rp.1.500.000 dengan tidak ada responden (0%). Pada kelompok kontrol proporsi paling banyak ialah dengan penghasilan Rp.2.500.000 – Rp. 3.500.000 sebanyak 9 orang (36%) proporsi paling sedikit dengan penghasilan <Rp.1.500.000 dengan tidak ada responden (0%)..

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Kekurangan BB Tingkat Berat	5	20	2	8
Kekurangan BB Tingkat Ringan	3	12	2	8
Normal	13	52	12	48
Kelebihan BB Tingkat Ringan	1	4	2	8
Kelebihan BB Tingkat Berat	3	12	1	4
Total	25	100	25	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi, pada kelompok eksperimen proporsi paling banyak status gizi dengan kategori normal

sebanyak 13 orang (52%) dan porporsi paling sedikit status gizi dengan kategori kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 1 orang (4%). menunjukkan porporsi paling banyak status gizi normal sebanyak 12 orang (%) dan porporsi paling sedikit status gizi status gizi kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 1 orang (4%)

b. Analisa Univariat

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Frekuensi Makan Iritan

Kategori	Frekuensi Makan Iritan			
	Pre-Test		Post-Test	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Kelompok Eksperimen				
Sering Mengonsumsi Makanan Iritan	11	22	12	24
Jarang Mengonsumsi Makanan Iritan	14	28	13	26
Kelompok Kontrol				
Sering Mengonsumsi Makanan Iritan	10	20	16	32
Jarang Mengonsumsi Makanan Iritan	15	30	9	18
Total	50	100	50	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 5 distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi makan iritan menggunakan form FFQ didapatkan pada kelompok ekperimen hasil *pre-test* sebelum di berikan edukasi sebanyak 11 orang (22%) sering mengonsumsi makan iritan dan 14 orang (28%) jarang mengonsumsi makan iritan dalam 1 bulan terakhir. Lalu setelah diberikan edukasi diperoleh hasil *post-test* sebanyak 12 orang (24%) sering mengonsumsi makan iritan dan 13 orang (26%) jarang mengonsumsi makan iritan dalam 1 bulan terakhir. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil *pre-test* sebanyak 10 orang (20%) sering mengonsumsi makan iritan dan 15 orang (30%) jarang mengonsumsi makan iritan dalam 1 bulan terakhir. Lalu setelah 1 bulan diperoleh hasil *post-test* sebanyak 16 orang (32%) sering mengonsumsi makan iritan dan 9 orang (18%) jarang mengonsumsi makan iritan dalam 1 bulan terakhir.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Stres

Kategori	Faktor Stres			
	Pre-Test		Post-Test	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Kelompok Eksperimen				
Ringan	0	0	4	8
Sedang	6	12	20	80
Berat	19	38	1	2
Kelompok Kontrol				
Ringan	0	0	0	0
Sedang	22	44	17	34
Berat	3	6	8	16
Total	50	100	50	100

Sumber: Data Primer 2023

Tabel 6 distribusi frekuensi berdasarkan kategori tingkat stres, Oada kelompok ekperimen didapatkan hasil *pre-test* sebelum di berikan edukasi sebanyak 6 orang (12%) mengalami stres tingkat sedang, sebanyak 19 orang (38%) mengalami stres tingkat berat dan tidak ada responden yang mengalami stres tingkat ringan (0%). Lalu setelah diberikan edukasi diperoleh hasil *post-test* sebanyak 20 orang (80%) mengalami stres tingkat sedang, sebanyak 1 orang (2%) mengalami stres tingkat berat dan sebanyak 4 orang (8%) mengalami stres tingkat ringan. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil *pre-test* sebelum diberi edukasi sebanyak 22 orang (44%) mengalami stres tingkat sedang, sebanyak 3 orang (6%) mengalami stres tingkat berat dan tidak responden yang mengalami stres tingkat ringan (0%). Lalu setelah satu bulan kemudian dilakukan *post-test* didapatkan hasil sebanyak 17 orang (34%) mengalami stres tingkat sedang, sebanyak 8 orang (16%) mengalami stres tingkat berat dan tidak ada responden mengalami stres tingkat ringan.

c. Analisa Bivariat

Tabel 7. Hasil Pengaruh Edukasi terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen

Variabel	N	-Mean Rank	+Mean Rank	p-value
Frekuensi Makan Iritan	25	13,31	5,50	0,00
Tingkat Stress	25	13,00	0,00	0,00

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 7 hasil uji statistik *wilcoxon* untuk variabel frekuensi makan iritan didapatkan nilai -mean rank 13,31 menandakan adanya penurunan dari nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* dan juga nilai postif mean rank sebanyak 5,50 yang berarti adanya peningkatan hasil dari *pr- test* ke *post-test*. Sedangkan variabel tingkat stres didapatkan nilai -mean rank 13,00 menandakan adanya penurunan dari nilai rata-

rata *pre-test* ke *post-test* dan juga nilai postif mean rank sebanyak 0,00 yang berarti tidak ada peningkatan hasil dari *pr-test* ke *post-test*. Hasil dari nilai nilai *p-value* variabel frekuensi makan iritan dan tingkat stres ialah $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$) hal ini berarti edukasi dengan media lembar balik berpengaruh terhadap frekuensi makan iritan dan tingkat stres dengan media lembar balik pada remaja penderita gastritis di SMAN 7 Samarinda.

Tabel 8. Hasil Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	- Mean Rank	+Mean Rank	p-value
Frekuensi Makan Iritan	25	21,00	11,05	0,00
Tingkat Stress	25	0,00	8,00	0,00

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 8 hasil Pengaruh edukasi terhadap frekuensi makan iritan dan tingkat stres pada kelompok kontrol didapatkan untuk nilai negatif mean rank 21,00 menandakan adanya penurunan dari nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test*. Didapatkan juga nilai postif mean rank sebanyak 11,05 yang berarti adanya peningkatan hasil dari *pre-test* ke *post-test*. Pada variabel tingkat stres untuk nilai negatif mean rank didapatkan hasil 0,00 menandakan adanya penurunan dari nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test*. Didapatkan juga nilai postif mean rank sebanyak 8,00 yang berarti tidak adanya peningkatan hasil dari *pre-test* ke *post-test*. Hasil uji statistik *uji wilcoxon* didapatkan nilai *p-value*= $0,000 < 0,05$ menandakan adanya pengaruh frekuensi makan iritan dan tingkat stress pada remaja penderita gastritis di SMAN 7 Samarinda.

Tabel 9. Perbedaan Pengaruh Terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	n	Eksperimen		Kontrol		p-value
		Mean	SD	Mean	SD	
Frekuensi Makan Iritan	25	-42,00	32,755	32,755	30,246	0,000
Tingkat Stress	25	-2,88	0,723	0,76	70,145	0,000

Pada tabel 9 merupakan hasil dari uji *Independent T Test*. Pada kelompok ekperimen didapatkan hasil variabel frekuensi makan iritan mean -42,00 sedangkan pada kelompok kontrol mean 32,755. Hasil *p-value* yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti adanya perbedaan rata-rata antar kelompok ekperimen maupun kelompok kontrol terhadap frekuensi makan iritan.

Pada kelompok ekperimen didapatkan hasil variabel stres mean -2,88 sedangkan pada kelompok kontrol mean 0,76. Hasil *p-value* yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti adanya perbedaan rata-rata antar kelompok ekperimen maupun kelompok kontrol terhadap tingkat stres.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian ini diperoleh mayoritas yang mengalami gastritis pada kedua kelompok berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (64%) pada kelompok eksperimen dan 19 orang (76%) pada kelompok kontrol. Jenis kelamin perempuan akan lebih memiliki memori untuk mengingat serta fokus akan lebih besar karena perempuan lebih beduli dan lebih memperhatikan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Mayoritas usia responden yang mengalami gastritis pada kelompok eksperimen 13 orang responden berusia 17 tahun (52%), sedangkan kelompok kontrol sebanyak 14 orang responden berusia 16 tahun (56%). Usia sekitar 16-17 tahun tergolong dalam usia remaja. Usia remaja merupakan kelompok sasaran yang strategis dalam pemberian penyuluhan karena pada usia ini remaja berada pada proses belajar sehingga lebih mudah dalam menyerap pengetahuan. Mayoritas pendapatan orang tua pada kelompok eksperimen sebanyak 10 orang responden memiliki pendapatan orang tua sebanyak >Rp.3.500.000 (40%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 9 orang responden memiliki pendapatan orang tua Rp. 2.500.000 – Rp. 3.500.000 (36%). Pendapatan ekonomi dapat mempengaruhi akses pendidikan yang akan diperoleh setiap individu. Mayoritas status gizi pada kelompok eksperimen 13 orang responden memiliki status gizi normal (52%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 18 orang responden memiliki status gizi normal (72%). Status gizi dapat mempengaruhi pencapaian hasil belajar dan menjadi salah satu indikator mengenai baik buruknya penyediaan makan sehari-hari (Taufik, 2020).

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok eksperimen mengalami kenaikan sebanyak 1 orang yang mengonsumsi makanan iritan. Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami kenaikan mengonsumsi makanan iritan sebanyak 6 orang. Faktor yang menyebabkan kenaikan pada konsumsi makanan iritan ini ialah bagaimana responden dapat menerima informasi yang telah diberikan. Informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang dalam suatu pembelajaran dengan tujuan menambah wawasan atau ilmu yang baru. Informasi yang disampaikan mengenai pola makan yang baik kepada responden mungkin kurang dipahami oleh responden karena contoh bahan makanan yang dianjurkan kurang relatif harganya serta bukan bahan makanan lokal daerah setempat penelitian sehingga responden yang telah diberikan edukasi masih ada yang mengonsumsi makanan iritan. Hal ini didukung oleh penelitian Rohimah, dkk (2021) dimana setelah diberikan edukasi menggunakan media lembar balik diperoleh hasil *post-test* menunjukkan bahwa pengetahuan kurang yaitu sebanyak 26 orang (74,3%) dan pengetahuan cukup hanya 9 orang (25,7%).

Berdasarkan tabel 6 pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stress berat dari 19 orang mengalami stress berat menjadi 1 orang, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami kenaikan pada stress tingkat berat dari 3 orang mengalami stress berat menjadi 8 orang. Faktor yang dapat menyebabkan penurunan tingkat stress ialah bagaimana responden dapat

menerima informasi yang telah diberikan. Semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin banyak pengetahuan yang diperoleh oleh responden. Pemberian informasi yang diberikan pada responden memberikan membahas terkait definisi stress, faktor yang menyebabkan stress serta cara mengelola stress, saat pemberian informasi juga responden sangat mendengarkan dengan baik dan informasi yang diberikan mudah untuk dipahami sehingga dapat menyebabkan penurunan tingkat stress pada responden yang diberikan edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ridwan Setiawan, dkk (2020), didapatkan rerata pengetahuan 6,09 poin lebih tinggi, efikasi diri 3,05 poin lebih tinggi, dan rerata tingkat stres terjadi penurunan lebih baik 1,23 poin dibandingkan kelompok kontrol.

Pengaruh Edukasi terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Kelompok Ekperimen

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* konsumsi makanan iritan pada kelompok ekperimen dengan negatif mean rank 13,31 dan didapat juga peningkatan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* konsumsi makanan iritan pada kelompok ekperimen dengan positif mean rank 5,50. Hasil nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$ hal ini berarti edukasi dengan media lembar balik berpengaruh terhadap frekuensi makan iritan pada kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian Yazmi, M.K (2019), mengenai perilaku konsumsi buah dan sayur dengan pemberian intervensi penyuluhan dan media lembar balik bahwa adanya peningkatan konsumsi buah dan sayur balita sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan media lembar balik.

Pada variabel tingkat stres diperoleh hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* tingkat stres pada kelompok ekperimen dengan negatif mean rank 13,00 dan tidak terdapat kenaikan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* tingkat stres karena nilai positif mean rank 0. Hasil nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$ hal ini berarti edukasi dengan media lembar balik berpengaruh terhadap frekuensi tingkat stres pada kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian Renada Utami dan Bayhakki 2022, didapatkan hasil nilai uji statistik *dependen sampet t-test* *p* value $0,000 < a (0,05)$. Hal ini berarti penyuluhan kesehatan mengenai media lembar balik efektif meningkatkan motivasi wanita usia subur untuk mencegah kanker serviks dalam deteksi dini kanker serviks.

Pengaruh Edukasi terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 8 diperoleh hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* konsumsi makanan iritan pada kelompok kontrol dengan negatif mean rank 21,00 dan terdapat peningkatan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* konsumsi makanan iritan pada kelompok ekperimen dengan positif mean rank 11,05. Hasil nilai *p-value* = $0,000 < 0,05$ hal ini berarti adanya pengaruh frekuensi makanan iritan pada kelompok kontrol.

Pada variabel tingkat stres diperoleh hasil penelitian menunjukkan adanya tidak ada penurunan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* tingkat stres pada kelompok eksperimen dengan negatif mean rank 0,00 dan terdapat peningkatan nilai rata-rata *pre-test* ke *post-test* tingkat stres karena nilai positif mean rank 8,00. Hasil nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 hal ini berarti adanya pengaruh frekuensi tingkat stres pada kelompok kontrol.

Sesuai dengan penelitian Karim, F., 2021 kelompok perlakuan lebih baik setelah diberikan lembar balik sebesar 80% dibandingkan dengan kelompok kontrol 60% didapatkan berpengetahuan cukup.

Perbedaan Pengaruh Terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil uji perbedaan pengaruh perubahan makan dan tingkat stress pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan frekuensi makan iritan untuk mean pada kelompok eksperimen sebanyak -42,00 sedangkan mean frekuensi makan iritan pada kelompok kontrol sebanyak 32,755 hal ini menandakan kelompok eksperimen lebih banyak mengalami penurunan konsumsi makanan iritan sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan nilai rata tingkat stres. Pada tingkat stress didapatkan mean pada kelompok eksperimen sebesar -2,88 dan pada kelompok kontrol didapatkan sebesar 0,76. Hal ini menunjukkan rata-rata tingkat stres pada kelompok eksperimen mengalami penurunan kenaikan nilai rata-rata sedangkan kelompok kontrol mengalami kenaikan nilai rata tingkat stres.

Hasil *p-value* yang didapatkan pada variabel frekuensi makan iritan dan tingkat stres yaitu 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa terdapat perbedaan rata-rata antar kelompok eksperimen yang diberikan edukasi mengenai gastritis dengan media lembar balik dengan kelompok kontrol yang tanpa diberikan edukasi terhadap frekuensi makan iritan dan tingkat stres pada remaja penderita gastritis di SMAN 7 Samarinda. Hal ini sejalan dengan penelitian Vivi Oktasari (2013), diperoleh hasil uji statistik dengan menggunakan uji independent t test didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), ini artinya terdapat pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan responden tentang latihan rentang gerak sendi pada pasien fraktur ekstremitas.

Menurunnya konsumsi makanan iritan dan tingkat stress pada dapat dipengaruhi oleh pemberian edukasi mengenai gastritis menggunakan media media lembar balik yang dapat menarik responden karena dapat menampilkan warna beserta gambar. Dalam penelitian ini juga responden kelompok eksperimen sangat kooperatif dalam mendengarkan edukasi dengan media lembar balik oleh peneliti dan sangat aktif saat sesi tanya jawab, hal ini juga didukung oleh penggunaan media yang tepat berupa lembar balik pada responden dengan isi materi yang diberikan mengenai gejala gastritis, diet pada penderita gastritis, cara pencegahan gastritis, apa itu stres, gejala stres serta bagaimana cara mengelola stress.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi mengenai gastritis dengan media lembar

balik lebih berpengaruh terhadap frekuensi makan iritan dan tingkat stres dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi.

PENELITIAN LANJUTAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga dan menjadi acuan penting untuk peneliti lebih lanjut mengenai gastritis. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk lebih detail mengamati kondisi responden saat akan mengukur tingkat stres seperti situasi sedang mendekati jadwal ulangan atau kondisi lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terimakasih kepada orang tua, keluarga, pembimbing, penguji, SMAN 7 Samarinda, responden yang berpartisipasi, serta semua individu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I. (2022). Pengaruh Kie Menggunakan Lembar Balik Persiapan Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(2), 32-38.
- Aroni, H. (maul). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* (Hardiansyah & I. D. N. Supariasa (eds.)). Buku Kedokteran EGC
- Destiyanih, R., Hisni, D., & Fajariyah, N. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Gastritis Terhadap Perilaku Pencegahan Pada Remaja di Depok. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 94-99.
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2021). Data 10 Penyakit Terbanyak Tingkat Puskesmas di Kalimantan Timur.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur. (2017). Data Penyakit Gastritis di Samarinda.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 1(2), 40.
- Hia, Y. L. P. (2021). *Literature Review : Gambaran Pola Makan Pada Pasien Gastritis Tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Hidayat, Y. (2021). Edukasi Gizi dalam Praktik Pemberian Makan Keluarga pada Baduta Stunting. *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)*, 9(1), 107-113.
- Karim, F., & Sari, M. M. (2021). Deteksi dini risiko tinggi menggunakan media promosi lembar balik kesehatan maternal terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Purwadadi Kabupaten Subang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1).
- Manurung, N. A., Hasneli, Y., & Erwin, E. (2022). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pasien dengan Gangguan Pencernaan di Puskesmas Selama Pandemi COVID-19. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 638-645.

- Marliyana, M., & Suharti, S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 1(1), 16-24
- Notoatmodjo, S. (2020). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT Renika Cipta.
- Pakar Gizi Indonesia. (2020). *Asuhan Gizi Klinik* (I. D. N. Supriasa & D. Handayani (eds.)). Buku Kedokteran EGC.
- Rapiasih, N. W. (2020). *Asuhan Gizi Klinik* (I. D. N. Supriasa & D. Handayani (eds.)). Buku Kedokteran EGC.
- Renanda, P. D., Utami, S., & Bayhakki, B. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Tentang Pencegahan Kanker Serviks dengan Media Lembar Balik Terhadap Motivasi Wanita Usia Subur dalam Deteksi Dini Kanker Serviks. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 9(2), 134-141.
- Rohima, D. U., Marsofely, R. L., Andeka, W., Sumiati, S., & Patroni, R. (2020). Promosi Kesehatan Menggunakan Media Lembar Balik terhadap Pengetahuan dan Sikap dalam Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak SD N 74 Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Setiawan, R., Iryanti, I., & Muryati, M. (2020). Efektivitas Media Edukasi Audio-visual dan Booklet terhadap Pengetahuan Premenopause, Efikasi Diri dan Stres pada Wanita Premenopause di Kota Bandung. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 1-8.
- Triana, F. (2020). Pola Makan, Tingkat Stres, Status Gizi dan Keluhan Gastritis pada Perawat di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2019.
- VIVI, O. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Pelaksanaan Rentang Grek Sendi Aktif Post Operasi Orif pada Pasien Fraktur Eksremitas di Ruang Bedah Trauma Center RSUP DR. M. Djamil Padang (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Wulandari, A. (2021). Perbedaan Edukasi Gizi Tentang Fast Food Melalui Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Pada Remaja di Sma Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Yazmi, M. K., & Puspowati, S. D. (2019). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Balita dan Perilaku Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Balita di Desa Mudal Kecamatan Boyolali Kabupaten Boyolali (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).