

Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan yang Menjalani PPK III di RSUD Doris Sylvanus

Cindy Anggelae¹, Mariaty Darmawan², Dian Mitra D. Silalahi³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: angelacindy844@gmail.com

Article History:

Received Sep 27th, 2026

Accepted Oct 27th, 2026

Publish Oct 30th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Stres yang dialami mahasiswa keperawatan selama menjalani Program Praktik Klinik (PPK) III dapat memicu gangguan kesehatan pencernaan, salah satunya *gastritis*, akibat tuntutan akademik dan klinik yang berlangsung bersamaan. Survei pendahuluan di Universitas Eka Harap Palangka Raya menunjukkan sebagian mahasiswa tingkat 3B S1 Keperawatan mengalami tingkat stres dan keluhan gejala gastritis selama menjalani praktik klinik. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat 3B S1 Keperawatan yang menjalani PPK III di RSUD dr. Doris Sylvanus. **Metode:** penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional* terhadap 53 responden yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan kuesioner gejala gastritis skala Likert, kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*. **Hasil:** sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori sedang (64%) dan gejala gastritis kategori sedang (49%), dengan 66% responden berada pada kategori sedang hingga berat. Uji *Spearman Rank* menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,705$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara tingkat stres dengan gejala gastritis, sehingga pengelolaan stres yang baik selama PPK III berperan penting dalam mencegah timbulnya gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan.

Kata Kunci: Gejala Gastritis, Mahasiswa Keperawatan, Praktik Klinik, Tingkat Stres

Abstract

Background: Stress experienced by nursing students during the Clinical Professional Practice (CPP) III can trigger digestive health problems, one of which is gastritis, due to the simultaneous academic and clinical demands. A preliminary survey at University Eka Harap Palangka Raya indicated stress and gastritis symptom complaints among 3B level nursing students undergoing clinical practice. **Objective:** this study aims to determine and analyze the relationship between stress levels and gastritis symptoms in 3B level undergraduate nursing students undergoing CPP III at dr. Doris Sylvanus Regional Hospital. **Methods:** a quantitative study with a correlational design and a cross-sectional approach was conducted on 53 respondents selected through total sampling technique. Data were collected using the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) questionnaire and a Likert-scale gastritis symptom questionnaire, then analyzed using the *Spearman Rank* test. **Results:** most respondents had moderate stress levels (64%) and moderate gastritis symptoms (49%), with 66% of respondents in the moderate to severe category. The *Spearman Rank* test produced a correlation coefficient of $r = 0.705$ and a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** there was a significant, positive, and strong relationship between stress levels and

gastritis symptoms, so good stress management during CPP III plays an important role in preventing gastritis symptoms among nursing students.

Keywords: *Clinical Practice Program, Gastritis Symptoms, Nursing Students, Stress Level*

1. PENDAHULUAN

Stres tidak hanya disebabkan oleh tuntutan dari luar yang menuntut penyesuaian diri, tetapi juga oleh faktor dari dalam diri sendiri, seperti harapan, ketakutan, dan kepercayaan terhadap sesuatu (Makrifatul Azizah et al., 2022). *Gastritis* merupakan peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus, atau lokal, salah satunya disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori* maupun konsumsi bahan makanan tertentu yang merusak mukosa pelindung lambung (Capellan, 2022; Abdul Syukur, 2023). Berdasarkan data pada 4 Juli 2026, koordinator PPK III menyatakan terdapat 4 mahasiswa tingkat 3B yang sakit selama menjalani Program Praktik Klinik (PPK) di RSUD Doris Sylvanus. Sebagian mahasiswa mengaku sering mengalami nyeri ulu hati, mual, nyeri perut, dan pusing ketika stres membagi waktu antara belajar dan menyusun laporan asuhan keperawatan, sehingga sebagian di antaranya harus dibawa ke puskesmas atau rumah sakit.

Data *World Health Organization* (WHO, 2023) menunjukkan prevalensi stres belajar pada mahasiswa cukup tinggi, mencapai sekitar 350 juta penduduk di dunia dan menempati urutan ke-4 penyakit dunia. Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2024 turut menunjukkan gastritis menempati urutan ke-4 dari sepuluh pola penyakit terbanyak, dengan 8.862 kasus di provinsi tersebut, sedangkan Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya mencatat 574 kasus gastritis pada tahun 2022 yang terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2024, tercatat 12 mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Eka Harap mengalami gastritis (Sriwahyuni et al., 2025). Survei pendahuluan pada 4 Juli 2026 terhadap 10% populasi (6 mahasiswa) di Universitas Eka Harap Palangka Raya menunjukkan 4 dari 6 mahasiswa mengalami stres kategori sedang hingga sangat berat, dan 3 di antaranya mengeluhkan gejala gastritis seperti cepat kenyang, nyeri ulu hati, bersendawa berlebihan, mual, dan penurunan nafsu makan.

Secara fisiologis, stres yang dialami mahasiswa selama PPK III dapat mengaktifkan poros *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA axis) dan sistem saraf simpatik sehingga meningkatkan sekresi asam lambung dan menurunkan daya tahan mukosa lambung terhadap radikal toksik (Abdul Syukur, 2023; Capellan, 2022). Padatnya beban akademik dan klinik yang harus diselesaikan secara bersamaan berisiko membuat mahasiswa mengalami gangguan fisik, emosional, dan interpersonal yang berujung pada gangguan pencernaan seperti gastritis. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui: apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat 3B S1 Keperawatan yang menjalani PPK III di RSUD Doris Sylvanus?

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross sectional*, di mana pengukuran variabel tingkat stres dan gejala gastritis dilakukan pada satu

waktu tanpa tindak lanjut. Penelitian dilaksanakan di Universitas Eka Harap Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah, pada 24 Juli 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat 3B S1 Keperawatan sejumlah 59 orang. Sampel penelitian berjumlah 53 responden (13 laki-laki dan 40 perempuan) yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif tingkat 3B, bersedia menjadi responden, kooperatif, mampu berkomunikasi dengan baik, dan baik yang mengalami maupun tidak mengalami gejala gastritis, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak bersedia, tidak kooperatif, atau tidak hadir saat pengumpulan data.

Instrumen penelitian berupa kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang terdiri atas 10 pernyataan dengan pilihan jawaban 0 (tidak pernah) hingga 3 (selalu), dikategorikan menjadi ringan (skor 0–11), sedang (12–15), berat (16–20), dan sangat berat (>21) (Rosada, 2021). Gejala gastritis diukur menggunakan kuesioner 10 pernyataan skala Likert yang diadopsi dari Hanna Fatchi Rodliya (2022), dikategorikan menjadi ringan (skor 1–19), sedang (20–29), dan berat (30–40). Pengolahan data meliputi *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating* (Sugiyono, 2023). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05 untuk menguji hubungan antara tingkat stres dengan gejala gastritis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan

Jenis Kelamin	<i>n</i>	%
Perempuan	40	75,0
Laki-laki	13	25,0
Total	53	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 53 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 40 orang (75%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 13 orang (25%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan yang Menjalani PPK III di RSUD Dr. Doris Sylvanus.

Tingkat Stres	<i>n</i>	%
Ringan	18	34,0
Sedang	34	64,0
Berat	1	2,0
Sangat Berat	0	0,0
Total	53	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori sedang (64%), diikuti kategori ringan (34%) dan berat (2%), sedangkan tidak ada responden dengan kategori sangat berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan yang Menjalani PPK III Di RSUD Dr. Doris Sylvanus

Gejala Gastritis	n	%
Ringan	18	34,0
Sedang	26	49,0
Berat	9	17,0
Total	53	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala gastritis kategori sedang (49%), diikuti kategori ringan (34%) dan berat (17%). Apabila kategori sedang dan berat digabungkan, sebanyak 66% responden telah merasakan gejala gastritis pada tingkat yang cukup mengganggu.

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan Yang Menjalani PPK III Di RSUD Dr. Doris Sylvanus

Tingkat Stres	Gastritis Ringan	Gastritis Sedang	Gastritis Berat	Total
Ringan	18 (100%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)	18 (100%)
Sedang	0 (0,0%)	26 (76,5%)	8 (23,5%)	34 (100%)
Berat	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100%)	1 (100%)
Total	18 (34%)	26 (49,1%)	9 (17%)	53 (100%)

Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden (100,0%) dengan tingkat stres ringan mengalami gejala gastritis ringan. Pada kelompok stres sedang, 76,5% mengalami gejala gastritis sedang dan 23,5% mengalami gejala gastritis berat, sedangkan satu-satunya responden dengan stres berat juga mengalami gejala gastritis berat. Pola ini menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin berat pula gejala gastritis yang dirasakan.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Spearman Rank Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	p-value	n
Tingkat Stres * Gejala Gastritis	0,705	0,000	53

Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,705 dan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara tingkat stres dengan gejala gastritis: semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin berat pula gejala gastritis yang dirasakan.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan yang Menjalani PPK III

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (64%) mengalami tingkat stres kategori sedang, dengan proporsi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan pencapaian target kompetensi dari institusi, pembimbing klinik, maupun diri sendiri, ditambah tuntutan menyelesaikan laporan asuhan keperawatan, studi kasus, dan promosi kesehatan secara bersamaan (Apriliana & Suratmini, 2025). Temuan ini sejalan dengan Rohmatillah dan Kholifah (2021) serta Makrifatul Azizah et al. (2022) yang menemukan tingkat stres pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kondisi yang cukup menekan namun secara umum masih mampu melakukan adaptasi, meskipun ditemukan satu responden dengan stres berat yang perlu mendapat perhatian dan pendampingan agar tidak berkembang menjadi gangguan kesehatan yang lebih serius.

Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan yang Menjalani PPK III

Sebagian besar responden mengalami gejala gastritis kategori sedang (49%), dan bila digabungkan dengan kategori berat, sebanyak 66% responden telah merasakan gejala yang cukup mengganggu. *Gastritis* merupakan peradangan mukosa lambung akibat ketidakseimbangan antara faktor agresif (asam lambung, pepsin, *Helicobacter pylori*, obat antiinflamasi non-steroid) dan faktor defensif (mukus, bikarbonat, aliran darah mukosa), dengan gejala umum berupa nyeri ulu hati, mual, muntah, kembung, dan penurunan nafsu makan (Abdul Syukur, 2023; Juliana, 2022). Pola makan yang tidak teratur akibat kesibukan menyusun laporan asuhan keperawatan dan mengejar target kompetensi di lahan praktik turut memperberat kondisi ini, sementara secara fisiologis stres mengaktifkan sistem saraf simpatis dan poros HPA yang meningkatkan sekresi kortisol dan asam lambung (Capellan, 2022). Kondisi ini menegaskan pentingnya edukasi pola makan teratur dan manajemen stres bagi mahasiswa yang menjalani praktik klinik.

Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat 3B S1 Keperawatan yang Menjalani PPK III

Uji *Spearman Rank* menghasilkan koefisien korelasi $r = 0,705$ dengan $p\text{-value} = 0,000$, yang tergolong dalam kategori hubungan kuat dengan arah positif. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 49,7% menunjukkan bahwa variasi tingkat stres mampu menjelaskan sekitar separuh variasi gejala gastritis, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain seperti pola makan, riwayat penyakit lambung, konsumsi kafein, kebiasaan merokok, dan infeksi *Helicobacter pylori*. Stres yang berkepanjangan memicu aktivasi poros *hipotalamus-hipofisis-adrenal* (HPA axis) dan sistem saraf simpatis, meningkatkan pelepasan kortisol dan katekolamin yang selanjutnya meningkatkan produksi asam klorida (HCl) dan pepsin serta menurunkan aliran darah ke mukosa lambung, sehingga mukosa menjadi lebih rentan mengalami erosi dan peradangan (Capellan, 2022; Armanu et al., 2021). Selain mekanisme neurohormonal tersebut, stres juga mendorong perubahan perilaku seperti pola makan tidak teratur dan peningkatan konsumsi kopi atau makanan pedas, sehingga memperkuat hubungan antara stres dan gastritis. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi manajemen stres atau *mental hygiene* bagi mahasiswa keperawatan, termasuk relaksasi napas dalam, manajemen waktu, dan dukungan sosial antar mahasiswa (*peer support*), agar risiko gastritis selama praktik klinik dapat dicegah atau dikurangi.

4. KESIMPULAN

- a. Tingkat stres mahasiswa tingkat 3B S1 Keperawatan yang menjalani PPK III di RSUD dr. Doris Sylvanus sebagian besar berada pada kategori sedang (64%).
- b. Gejala gastritis pada mahasiswa tingkat 3B S1 Keperawatan yang menjalani PPK III sebagian besar berada pada kategori sedang (49%), dengan 66% responden pada kategori sedang hingga berat.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara tingkat stres dengan gejala gastritis ($r = 0,705$; $p\text{-value} = 0,000$), yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin berat pula gejala gastritis yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Syukur, A. R. V. (2023). Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gastritis.
- Apriliana, V., & Suratmini, D. (2025). Raih Sukses Tanpa Stres: Inovasi Asuhan Keperawatan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Remaja. Penerbit Tahta Media.
- Armanu, Aryati, Ana Sofia, & Ihami, S. D. (2021). Stres di Era Turbulensi.
- Capellan, L. G. (2022). The gastritis healing book: A comprehensive guide to heal gastritis and restore your stomach health.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah. (2024). Statistical yearbook of Palangka Raya.
- Hanna Fatchi Rodliya. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di MA Ibnul Qoyyim Putri Sleman.
- Juliana, Z. (2022). The absolute guide on gastritis: Everything you need to know about gastritis, the healing strategies with sample meal plans.
- Makrifatul Azizah, Zainuri, I., & Akbar, A. (2022). Teori dan Aplikasi Praktik Klinik. Buku Ajar Keperawatan Jiwa.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan, 8(1), 38–52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Rosada, A. (2021). Uji validitas isi modul Yogalaga untuk mengurangi tingkat stres pada ibu rumah tangga pada masa pandemi. Universitas Jambi, 9(1), 1–6.
- Sriwahyuni, D., Baringbing, E. P., & Afrina, Y. (2025). Hubungan tingkat stres dan anxiety disorder dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat akhir STIKES Eka Harap Palangka Raya.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- World Health Organization. (2023). Data kasus gastritis World Health Organization (WHO).