

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA SISWA-SISWI MADRASAH ALIYAH ASHABUL YAMIN CIKEMBAR SUKABUMI

Ghulam Muharam Suriadi<sup>1</sup>, Festy Ladyani<sup>2\*</sup>, SelviaAnggraeni<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

<sup>3</sup>Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

\*)Email Korespondensi: [festyladyani@malahayati.ac.id](mailto:festyladyani@malahayati.ac.id)

**Abstract: The Relationship Between Eating and Stress with the Incidence of Dyspepsia In Student of MA Ashabulyamin Cikembar Sukabumi.** *Dyspepsia is a collection of complaints or clinical symptoms consisting of discomfort or abdominal pain in the upper gastrointestinal tract (SCBA). These symptoms or complaints can be caused or triggered by various diseases, one of which is gastric disease. Dyspepsia is caused by several factors such as changes in irregular eating patterns, unclear drugs, substances such as nicotine and alcohol and the presence of mental conditions (stress), controlling food becomes less so that the stomach will empty, gastric fatigue can cause erosion in the stomach. stomach due to abrasions between the walls of the stomach. This research was conducted to determine the relationship between eating patterns and stress with the incidence of dyspepsia in grade 10 to 12 students of Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Quantitative using a cross sectional method approach using a quota sampling technique of 70 samples as a whole. Data collection using a questionnaire began in November 2022. This research was conducted at MA As Habul Cikembar Sukabumi. Chi-square test statistical data using SPSS 26. Obtained the frequency of eating patterns in students at MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi with irregular eating patterns as many as 54 respondents (77.1%), the frequency of stress levels was obtained as many as 45 respondents (64.3%). The frequency of dyspepsia incidents was 46 respondents (65.7%). The relationship between diet and the incidence of dyspepsia is p-value = 0.000, and the relationship between stress levels and the incidence of dyspepsia is p-value = 0.000 (p <0.05).*

**Keyword:** Diet, Dyspepsia, and Stress

**Abstrak: Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Siswa-Siswi Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi.** Dispepsia merupakan kumpulan keluhan atau gejala klinis yang terdiri dari rasa tidak enak atau sakit perut pada saluran cerna bagian atas (SCBA). Sindrom atau keluhan ini dapat disebabkan atau didasari oleh berbagai penyakit, salah satu yang termasuk didalamnya adalah penyakit lambung. Dispepsia disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan pola makan yang tidak teratur, obat-obatan yang tidak jelas, zat-zat seperti nikotin dan alkohol serta adanya kondisi kejiwaan (stres), pemasukan makanan menjadi kurang sehingga lambung akan kosong, kekosongan lambung dapat mengakibatkan erosi pada lambung akibat gesekan antara dinding-dinding lambung. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pola makan dan stres dengan kejadian dispepsia pada siswa-siswi kelas 10 sampai 12 Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Metode yang digunakan yaitu Kuantitatif dengan menggunakan pendekatan metode *cross sectional* menggunakan teknik *quota sampling* sebanyak 70 sampel keseluruhan. Pengambilan data menggunakan kuesioner dimulai pada bulan November 2022. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. Data statistik uji *Chi-Square*

menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian yaitu Didapatkan frekuensi Pola makan pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi dengan Pola makan tidak teratur sebanyak 54 responden (77,1%), frekuensi Tingkat stress didapatkan stress sebanyak 45 responden (64,3%), frekuensi kejadian dispepsia sebanyak 46 responden (65,7%). Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia nilai  $p\text{-value}=0,000$ , dan hubungan tingkat stress dengan kejadian dispepsia  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ).

**Kata Kunci:** Pola Makan, Stress, dan dyspepsia.

## PENDAHULUAN

Penyebab timbul dan kambuhnya dispepsia dapat dipicu pola konsumsi makan, diantaranya konsumsi alkohol yang terlalu banyak, rokok, kafein, kopi/teh, minuman berkarbonasi, makanan berbumbu tajam, makanan tinggi garam, berlemak dan berminyak. Selain pola makan, dispepsia dipengaruhi oleh faktor kejiwaan seperti stress sentral (Hawari, 2017).

Diperkirakan bahwa hampir 30% kasus pada praktek umum dan 60% pada praktik gastroenterologist merupakan kasus dispepsia. Berdasarkan penelitian pada populasi umum didapatkan bahwa 15-30% orang dewasa pernah mengalami hal ini dalam beberapa hari. Di Negara Barat didapatkan angka prevalensinya berkisar 7-14%, tapi hanya 10-20%

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif yaitu adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *cross sectional*, dimana kedua variabel yang diuji pada

Penelitian mengenai hubungan pola makan dan stres dengan kejadian dispepsia pada siswa-siswi kelas Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi telah dilaksanakan pada bulan November 2022. Data yang

yang akan mencari pertolongan medis. Berdasarkan penelitian Susanti pada 120 mahasiswa Institut Pertanian Bogor telah menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan munculnya dispepsia dengan  $p\text{-value} = 0,004$  (OR=7.03; CI 95%: 0.87 hingga 56.89), hasil penelitian menyimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan munculnya dispepsia (Susanti, 2022).

Berdasarkan data kunjungan di berbagai pelayanan kesehatan di Provinsi Jawa Barat didapatkan sekitar 35.422 orang (5,49%) mengalami dispepsia pada tahun 2020, pada tahun 2021 mengalami peningkatan menjadi 71.034 orang (11,01%). Sedangkan kejadian dispepsia di Kabupaten Sukabumi pada tahun 2020 sebanyak 8.148 orang (4,36%) dan tahun 2021 sebanyak 9.024 orang (4,97%)

objek penelitian ini diukur atau dikumpulkan dalam waktu suatu saat (Notoadmodjo, 2018).

Penelitian ini akan dilakukan di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi dan akan dilakukan pada bulan September-Desember 2022. Selama penelitian sampel penelitian diperoleh 70 sampel. Diketahui sampel seluruh siswa-siswi Kelas 10 sampai 12 Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi.

## HASIL

diambil dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi, didapat jumlah sampel sebanyak 70 Responden. Data hasil penelitian meliputi Siswa-Siswi kelas 10 sampai 12 Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
14 Tahun	9	12.9
15 Tahun	24	34.3
16 Tahun	2	2.9
17 Tahun	24	34.3
18 Tahun	11	15.7
Total	70	100.0 %

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	38	54.3
Laki-laki	32	45.7
Total	70	100.0%

Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 70 Responden penelitian didapatkan terbanyak pada Jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 responden (54.3%), lalu untuk laki-laki

sebanyak 32 responden (45,7%). Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 70 Responden penelitian didapatkan terbanyak pada kelompok usia 17 tahun yaitu sebanyak 24 responden (34.4%).

**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Kejadian Stres**

Kejadian Stres	Jumlah	Persentase
Normal	25	35.7
Stres	45	64.3
Total	70	100.0%

Tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 70 Responden penelitian didapatkan terbanyak pada Kejadian Stres yaitu sebanyak 45 responden (64.3%), lalu untuk yang normal sebanyak 25 responden (35,7%). Tabel 4 dapat

dilihat bahwa dari 70 Responden penelitian didapatkan terbanyak pada Pola makan tidak teratur yaitu sebanyak 54 responden (77.1%), lalu untuk pola makan teratur sebanyak 16 responden (22,9%).

**Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan Pola Makan pada Siswa-Siswi di MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi**

Pola Makan	Jumlah	Persentase
teratur	16	22.9
tidak teratur	54	77.1
Total	70	100.0%

**Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan Kejadian Dispepsia pada Siswa-Siswi di MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi**

Dispepsia	Jumlah	Persentase
Tidak	24	34.3
Iya	46	65.7
Total	70	100.0%

Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 70 Responden penelitian didapatkan terbanyak pada responden mengalami dispepsia yaitu sebanyak 46 responden (65.7%), lalu untuk tidak dispepsia sebanyak 24 responden (34,3%).

Analisis bivariat ini dilakukan pada variabel independent dan variabel dependent yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis yang digunakan adalah uji *Chi Square*

bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara dua variabel bermakna atau tidak bermakna. Tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu 95%. Jika nilai *p value*  $\leq 0,05$  artinya terdapat hubungan yang bermakna dan  $H_a$  dapat diterima. Tetapi jika nilai *p value*  $> 0,05$  artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna dan  $H_a$  ditolak.

**Tabel 6. Hubungan tingkat stres dengan Dispepsia pada Siswa-Siswi di MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi**

Tingkat stress	DISPEPSIA				N	%	P-Value
	Tidak		Ya				
	N	%	N	%			
Normal	20	28.6	5	7.1	25	100	0,000
Stress	4	5.7	41	58.6	45	100	
Total	24	34.3	46	65.7	70	100	

Tabel 6 merupakan hasil analisis bivariat hubungan tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi, menunjukkan hasil bahwa dari 70 sampel dengan tingkat stres normal didapatkan berjumlah 25 sampel, dimana yang tingkat stres normal yang tidak dispepsia sebanyak 20 Responden (26,6%) dan mengalami dispepsia sebanyak 5 responden (7,1%). Sedangkan Responden dengan tingkat stres tinggi atau Stres

didapatkan berjumlah 45 Responden, dimana yang tidak dispepsia sebanyak 4 responden (5,7%) dan mengalami dispepsia sebanyak 41 Responden (58,6%). Pada uji *Chi Square* didapatkan *p-value*=0,000 (nilai  $p \geq 0,05$ ). hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi.

**Tabel 7. Hubungan Pola makan dengan Dispepsia pada Siswa-Siswi di MA Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi**

Pola Makan	DISPEPSIA				N	%	P-Value
	Tidak		Ya				
	N	%	N	%			
Teratur	16	22.9	0	0.0	16	100	0,000
Tidak Teratur	8	11.4	46	65.7	54	100	
Total	24	34.3	46	65.7	70	100	

Tabel 7 merupakan hasil analisis bivariat hubungan Pola makan dengan kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi, menunjukkan hasil bahwa dari 70 sampel dengan pola makan teratur didapatkan berjumlah 16 sampel, dimana yang pola makan

teratur yang tidak dispepsia sebanyak 16 Responden (22,9%) dan tidak ada responden dengan pola makan teratur yang mengalami dispepsia. Sedangkan Responden dengan pola makan tidak teratur atau Stres didapatkan berjumlah 54 Responden, dimana yang tidak dispepsia sebanyak 8 responden

(11,4%) dan mengalami dispepsia sebanyak 46 Responden (65,7%). Pada uji *Chi Square* didapatkan *p-value*=0,000 (nilai  $p \geq 0,05$ ). hal ini menunjukkan bahwa terdapat

## PEMBAHASAN

Usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat stres yang terjadi pada seseorang. Remaja yang berusia lebih tua lebih aktif menilai stressor utama yang muncul sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan dan sebagai suatu tantangan dan lebih memiliki sumber daya sosial yang dapat digunakan. Mereka lebih menggunakan strategi mendekat untuk menghadapi stres (Megawati, 2019)

Sesuai data penelitian, sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu 24 orang (34,3%). Pada usia 17 tahun yang merupakan masa remaja akhir dimana individu mengalami ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Berdasarkan jurnal yang berjudul psikologis remaja dan permasalahannya tahun 2018 bahwa usia perkembangan remaja dinyatakan belum stabil dalam mengelola emosi serta kemampuan kognitif pada masa remaja sudah berkembang sehingga mereka tidak hanya mampu membentuk pengertian mengenai hal apa saja pada pikirannya namun mereka juga dinilai akan berusaha mengetahui pikiran orang lain tentang dirinya (Diananda, 2018).

Dari penelitian mengenai karakteristik jenis kelamin diketahui bahwa jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wibawani 2021. Dimana perempuan mayoritas responden terdiri dari perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma (2019) tentang prevalensi dan karakteristik stres akademik dengan kejadian dispepsia pada siswa di SMK Provinsi Jambi berdasarkan kriteria lebih besar terjadi pada perempuan (Putri, Maria and Mulyadi, 2018).

Seperti yang dikemukakan

hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi.

Guyton (2015), bahwa sekresi lambung

diatur oleh mekanisme saraf dan hormonal. Pengaturan hormon berlangsung melalui hormon gastrin. Hormon ini bekerja pada kelenjar gastric dan menyebabkan aliran tambahan lambung yang sangat asam. Sekresi tersebut berlangsung selama beberapa jam. Hormon gastrin dipengaruhi oleh beberapa hal seperti adanya makanan dalam jumlah besar yang berada di lambung, juga zat sekretagogue seperti ekstrak makan, hasil pencernaan protein, alkohol, dan kafein (Guyton and Hall, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Siswa-Siswi Madrasah Aliyah Ashabul Cikembar Sukabumi, ternyata diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres normal 25 (35,7%) orang dan stress sebanyak 45 orang (64,3%).

Pendidikan kini telah menjadi simbol status sosial (Chaplin, 2019). Dorongan untuk meniti tangga sosial mengindikasikan pendidikan dan prestasi dalam pendidikan menjadi sebuah prestise untuk dapat diterima dalam sebuah komunitas sosial. Dari data penelitian siswa belajar dengan perasaan berat hati karena tidak menyukai pelajarannya. Perasaan siswa dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain keadaan di rumah, pergaulan dengan teman-teman, gejala dan perubahan dalam tubuh, dan guru di kelas. Hal ini berhubungan dengan gejala emosional yang muncul akibat stres (Tibr, 2019).

Hal ini yang memunculkan stres akademik yaitu stres yang berhubungan dengan prestasi akademik anak. Stres yang ditimbulkan memiliki tingkatan yang berbeda tergantung pada sumber utamanya. Pada faktor kedua, pelajaran lebih padat dengan presentase sebanyak 62%. Siswa mengikuti 7-8 jam

pelajaran dalam sehari

Menurut Djodjoningrat pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan pada kejadian dispepsia. Makan yang tidak teratur, kebiasaan makan yang tergesa-gesa dan jadwal yang tidak teratur dapat menyebabkan dispepsia. Kebiasaan makan yang teratur sangat penting bagi sekresi asam lambung karena kondisi tersebut memudahkan lambung mengenali waktu makan sehingga produksi asam lambung terkontrol (Djojodiningrat, 2016).

Dispepsia fungsional merupakan kumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri ulu hati, rasa terbakar di dada, kembung, cepat kenyang, rasa penuh setelah makan (Abdullah and Gunawan, 2017).

Pada penelitian ini didapatkan dari 70 Responden penelitian didapatkan terbanyak pada responden mengalami dispepsia yaitu sebanyak 46 responden (65,7%), lalu untuk tidak dispepsia sebanyak 24 responden (34,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni mengenai hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia yang mengatakan bahwa distribusi frekuensi kejadian dispepsia dari 31 responden ternyata lebih banyak yang mengalami kejadian sindrom dispepsia dibandingkan yang tidak mengalami yaitu sebanyak 30 orang (96,8%) (Sumarni and Andriani, 2019).

Stres yang dialami seseorang dapat menimbulkan kecemasan yang erat kaitannya dengan pola hidup, gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan (Widiyanto *et al.*, 2014). Dari hasil analisis data penelitian, menunjukkan hasil bahwa dari 70 sampel dengan tingkat stres normal didapatkan berjumlah 25 sampel, dimana yang tingkat stress normal yang tidak dispepsia sebanyak 20 Responden (26,6%) dan mengalami dispepsia sebanyak 5 responden (7,1%). Sedangkan Responden dengan tingkat stres tinggi atau Stres didapatkan berjumlah 45 Responden,

dimana yang tidak dispepsia sebanyak 4 responden (5,7%) dan mengalami dispepsia sebanyak 41 Responden (58,6%). Pada uji *Chi Square* didapatkan  $p\text{-value}=0,000$  (nilai  $p\geq 0,05$ ). hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi. hormone kortisol dari kelenjar adrenal. CRF juga merangsang sistem pencernaan melalui CRF-1 dan CRF-2 receptors, dimana CRF-1 merangsang kontraksi kolon dan CRF-2 mengurangi aktivitas pencernaan bagian atas (Griffin and Moorhead, 2011). Hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan dispepsia memperlihatkan kecenderungan jumlah responden dengan pola makan yang tidak teratur lebih banyak mengalami dispepsia. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang tidak terlalu memperhatikan kebiasaan makannya. Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dari 70 sampel dengan pola makan teratur didapatkan berjumlah 16 sampel, dimana yang pola makan teratur yang tidak dispepsia sebanyak 16 Responden (22,9%) dan tidak ada Responden dengan pola makan teratur yang mengalami dispepsia. Sedangkan Responden dengan pola makan tidak teratur atau Stres didapatkan berjumlah 54 Responden, dimana yang tidak dispepsia sebanyak 8 Responden (11,4%) dan mengalami dispepsia sebanyak 46 Responden (65,7%). Pada uji *Chi Square* didapatkan  $p\text{-value}=0,000$  (nilai  $p\geq 0,05$ ). hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pola makan dengan kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan. Perbedaan tingkatan kelas antara kelas 10 sampai kelas 12 menyebabkan perbedaan beban pelajaran siswa yang dapat membedakan tingkatan stres pada siswa. Penyebab dispepsia yang multifaktorial menjadi kekurangan

karena pada penelitian ini hanya menilai pengaruh psikologis yaitu tingkat stres dengan terjadinya

dispepsia, pola makan tidak teratur menyebabkan dyspepsia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan yaitu Distribusi frekuensi pola makan pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi didapatkan Pola makan tidak teratur sebanyak 54 responden (77,1%), sedangkan pola makan teratur didapatkan sebanyak 16 responden (22,9%). Distribusi frekuensi Tingkat stres pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi didapatkan tingkat stres tinggi/ stres sebanyak 45 responden (64,3%), sedangkan tingkat stres normal didapatkan sebanyak 25 responden (35,7%). Distribusi frekuensi kejadian dispepsia pada Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi didapatkan siswa mengalami dispepsia sebanyak 46 responden (65,7%), sedangkan siswa tidak dispepsia didapatkan sebanyak 24 responden (34,3%). Terdapat hubungan antara pola makan Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi dengan kejadian dispepsia yang nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ). Serta terdapat hubungan antara tingkatan stres Siswa-Siswi di Madrasah Aliyah Ashabul Yamin Cikembar Sukabumi dengan kejadian dispepsia yang nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. And Gunawan, J. (2017) *Dispepsia Dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Ed. 9. Jakarta.
- Chaplin. (2019). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Diananda, A. (2018) *PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA, ISTIGHNA*. Available At: [www.Depkes.Go.Id](http://www.depkes.go.id).
- Djojoningrat. (2016). *Dispepsia Fungsional*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Griffin, R.W. and Moorhead, G. (2011) *Organizational Behavior*. 10th edn.
- Guyton, A. And Hall, J. (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 11th Ed. Jakarta: EGC.
- Hawari. (2017). Jakarta: Manajemen Stres Cemas dan Depresi. FKUI Universitas .
- Kusuma. (2019). Korelasi Skor Dispepsia dan Skor Kecemasan pada Pasien Dispepsia Rawat Jalan Klinik Penyakit Dalam di RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 18-22.
- Megawati, M. (2019) 'Perbedaan Tingkat Stres Dan Cara Mengatasi Stres Dalam Aktivitas Belajar Antara Remaja Putra Dan Remaja Putri Kelas X Di Sman 3 Samarinda', *Stikes Muhammadiyah Samarinda*, Volume 2(Nomor 1).
- Putri, A.N., Maria, I. And Mulyadi, D. (2018) *Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2018*.
- Sumarni, S. And Andriani, D. (2019) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia', *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 2(1), Pp. 61-66. Available At: <https://doi.org/10.35451/jkf.v2i1.282>.
- Tibr, T.U. (2019) 'Gambaran Stress Akademik Siswa Smk Sahid Jakarta Pada Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pendidikan Agama Islam (Pai) Di Pandemi Covid-19', *E-Journal Uin Muhammadiyah Jakarta*, 1(1).
- Widiyanto, J. Et Al. (2014) *Hubungan*

- Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis (Study Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru), Jurnal Photon.*
- Notoadmodjo . (2018). Jakarta: Metode Penelitian Kesehatan : Rineka Cipta.
- Susanti. (2022). Faktor risiko dispepsia pada mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB). *Journal Faculty of Human Ecology*, 50-62.