

## Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa

Ceni Oktavina<sup>1\*</sup>, Erna Kadrianti<sup>2</sup>, Arham Alam<sup>3</sup>

<sup>1\*</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

<sup>2</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

<sup>3</sup>STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*e-mail: penulis-korespondensi: [cenioktavina98@gmail.com/081256976004](mailto:cenioktavina98@gmail.com/081256976004)

(Received: 13.08.2021; Reviewed: 08.01.2022 ; Accepted: 28.02.2022)

### Abstract

*Self-management is a person's activity to regulate himself in making changes in response to the intrinsic and extrinsic factors in this self-management that affect gastritis, which often causes students to be unable to regulate their diet because they are busy with various college activities. The purpose of this study was to determine the effect of self-management on gastritis in STIKES Nani Hasanuddin Makassar students. Method, using a cross sectional design. Sampling using probability sampling technique, obtained 47 respondents. Data was collected by distributing online questionnaires via Google Form to research subjects. The link from the Google Form is circulated using social media in the form of Whatsapp Group and analyzed by chi square test ( $\alpha = 0.05$ ), as well as univariate and bivariate analysis to see its effect on the independent and dependent variables. The results of the bivariate analysis showed that there was an influence between self-management and gastritis ( $p=0.002$ ). The conclusion in this study was that there was an effect of self-management on gastritis in STIKES Nani Hasanuddin Makassar students.*

**Keywords:** Gastritis ; Self Management

### Abstrak

Manajemen diri adalah kegiatan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam melakukan perubahan sebagai respon terhadap faktor instrinsik dan ekstrinsik dalam manajemen diri ini mempengaruhi penyakit gastritis yang sering kali mahasiswa tidak mampu mengatur pola makan karena di sibukkan dengan berbagai aktivitas kuliah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Metode, menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *teknik probability sampling*, di dapatkan 47 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara *online* melalui *Google Form* kepada subjek penelitian. Adapun *link* dari *Google Form* tersebut diedarkan dengan menggunakan sosial media berupa *Whatsapp Group* dan dianalisis dengan uji chi square ( $\alpha=0.05$ ), serta analisis univariat dan bivariate untuk melihat pengaruh pada variabel independen dan dependen. Hasil, analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh antara manajemen diri dan penyakit gastritis ( $p=0.002$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

**Kata Kunci :** Gastritis; Manajemen Diri

## Pendahuluan

Menurut (World Health Organization, 2016) beberapa negara dunia cukup tinggi, seperti di Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian di India dengan 43% dan disusul oleh Indonesia dengan 40,85% (Nurdiani, Prabowo, and Hafiduddin, 2019).

Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017) untuk jumlah pelayanan Rawat Inap lanjutan sampai dengan 31 Desember 2016, gangguan pencernaan menempati urutan ketiga dari 10 gangguan penyakit lainnya dengan kasus mencapai 380.744 (Ilmu and Journal, 2020).

Menurut (Dinkes, 2018) yang dikumpulkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Bone bahwa gastritis masih banyak diderita oleh masyarakat Kabupaten Bone. Pada tahun 2017, di dapatkan kasus 13.927 dan 29 dilaporkan. Pada tahun 2018 terdapat 9.177 kasus baru, 11.615 kasus dan 60 kematian (Syam, 2020)

Menurut penelitian (Rosuiani et al., 2020) bahwa banyak anak muda yang menyebabkan pengetahuan dan penyebab gastritis dan menurut (Saadah, 2018) bahwa gastritis pada mahasiswa keperawatan memiliki pengetahuan yang kurang dengan kebiasaan makan yang tidak sehat (43,2%). Karena kesibukan dan aktivitasnya (Verawati & Br Warangin, 2020) dari 44 siswa yang diteliti, mereka mengatakan tidak mengatur pola makannya (Verawati and Br Perangin-angin, 2020).

Kita ketahui bahwa manajemen diri tidak baik terhadap pola makan tidak teratur, kurangnya mengatur frekuensi makan, jenis diet kurang baik dan kurangnya mengontrol stres hal ini akan menimbulkan gejala gastritis atau gelah yang akan dialami oleh mahasiswa. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu oleh (Wahyu Pratiwi, 2013), gejala-gejala gastritis adalah mual, muntah dan tidak ada nafsu makan terjadi karena peningkatan asam lambung didalam tubuh dan dibenarkan oleh Teori (Suzan C. Smeltzer, 2014) bahwa penderita gastritis tidak memiliki selera makan hingga asupan makan dalam tubuh tidak terpenuhi (Sukma Saini, 2019)

Menurut (Nian Afrian, 2015) yang mengatakan bahwa diagnosa keperawatan yang dapat muncul pada asuhan keperawatan adalah nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh berhubungan dengan intake makanan tidak adekuat (Sukma Saini 2019). Hal ini di lakukan dengan cara manajemen nutrisi yaitu memenuhi kebutuhan kalori dan menentukan jenis diet yang baik (Tim Pokja Siki Dpp Ppni, 2018).

Menurut (Ilmia, Sandi and Suprpto, 2020) Penderita gastritis akan menjadi lebih buruk jika dirinya mengalami stres. Selain stress, masuknya udara lewat mulut ketika mengkonsumsi makanan juga bisa menyebabkan perut semakin kembung dan frekuensi sendawa meningkat. Kesimpulan didapatkan keluhan utama pasien Data obyektifnya berupa keadaan umum pasien lemah, pasien nampak meringis. Diagnosa keperawatan yang utama ditegakkan adalah nyeri berhubungan dengan iritasi mukosa lambung, Perubahan nutrisi kurang dari kebutuhan tubuh berhubungan dengan intake tidak adekuat dan resiko kekurangan volume cairan berhubungan dengan mual muntah. Dalam perencanaan penulis melibatkan keluarga dalam menentukan prioritas masalah memilih tindakan yang tepat dalam proses keperawatan gastritis. Intervensi yang dilaksanakan disesuaikan dengan intervensi yang terdapat dalam teori. Tahap pelaksanaan didasarkan pada perencanaan yang telah disusun penulis bersama klien dan keluarga. Dalam mengevaluasi proses keperawatan pada klien dengan gastritis selalu mengacu pada tujuan pemenuhan kebutuhan klien (Ilmiah, Sandi, and Suprpto, 2020)

Menurut penjelasan (Isnaini dan Taufik, 2015) Sebenarnya, tujuan dari manajemen diri adalah membantu klien mengubah perilakunya dan dengan mengamati diri sendiri, secara pasti dan tindakannya dengan kejadian-kejadian. Faktor-faktor yang mempengaruhi diri termasuk sosial dan kesiapan, melibatkan orang lain yang signifikan atau untuk mempromosikan terjadinya perilaku, dukungan sebagai bagian dari manajemen diri karena keterlibatan orang lain dapat membantu mencegah sirkuit kontinjensi manajemen dan membuat diri lebih baik dari pada sebelumnya. Bahwa dari faktor (intrinsik) misalnya: dorongan/motivasi untuk berubah perilaku seseorang maupun faktor (ekstrinsik) yaitu dukungan sosial seperti orang tua, teman dan masyarakat (Isnaini and Taufik 2015).

Berdasarkan penelitian (Sri et al., 2014) dengan judul Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Risiko Gastritis pada Mahasiswa yang Mengalami KBK, menunjukkan bahwa dari 115 reponden 55,9% yang beresiko menderita gastritis dan dari 115 responden interval usia yang paling tinggi adalah usia 20-23 yaitu 73,9%. Mahasiswa yang di sibukkan dengan berbagai aktivitas kuliah sering kali tidak mampu mengatur pola makan hal ini bisa di antisipasi dengan manajemen diri yang baik (Sri, Wasisto, and Jumaini, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan melihat pada mahasiswa sangat perlu melakukan manajemen diri agar terhindar dari penyakit gastritis sehingga peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar".

## Metode

### *Desain, Waktu, Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian*

Penelitian ini adalah sebuah penelitian kuantitatif non eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *cross-sectional* dan menggunakan metode analitik dimana tujuannya yaitu untuk menyelidiki hubungan antar variabel dengan mengidentifikasi variabel bebas dan terikat dalam satuan waktu. Penelitian ini telah dilaksanakan di STIKES Nani Hasanuddin Makasar Kota Makassar Sulawesi Selatan pada tanggal 09 -11 Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami penyakit gastritis, yang berjumlah 90 orang. Sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* adalah pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap individu dalam populasi untuk menjadi sampel penelitian (Dharma, 2013) Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 47 orang.

1. Kriteria Inklusi
  - a. Mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2018 STIKES Nani Hasanuddin Makassar
  - b. Mahasiswa yang aktif di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
2. Kriteria Eksklusi
  - a. Mahasiswa S1 Keperawatan 2018 tidak bersedia menjadi responden.

### *Pengumpulan Data*

1. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan secara langsung dari sum (Dharma, 2013) berdatanya. Data primer disebut juga sebagai data asli atau data baru yang memiliki sifat up to date. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkannya secara langsung. Teknik yang dapat digunakan oleh Saudara untuk mengumpulkan data primer antara lain hasil pemeriksaan laboratorium yg dilakukan secara langsung oleh Saudara, observasi, wawancara, diskusi terfokus (focus grup discussion – FGD) dan penyebaran kuesioner yang dilakukan secara langsung baik sendiri maupun dengan bantuan enumerator.
2. Data Sekunder adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan dari berbagai sumber yang telah ada (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti Biro Pusat Statistik (BPS), buku, laporan, jurnal, catatan medis dan lain-lain (Rinaldi & Mujianto, 2017).

### *Pengolahan Data*

- a. *Editing*  
Editing adalah jawaban kuesioner yang lengkap, jelas, relevan, dan konsisten.
- b. *Coding*  
Coding adalah data yang berbentuk huruf dengan data yang berupa angka
- c. *Prosesing*  
Setelah semua isian kuesioner terisi dengan lengkap dan benar, serta telah lolos koding, maka data tersebut dapat dianalisa.
- d. *Cleaning*  
Pembersihan (cleaning data) adalah pengecekan ulang dan pengecekan kembali data yang dimasukkan ada kesalahan (Rinaldi and Mujianto 2017). .

### *Analisa Data*

1. Analisis Univariat  
Merupakan analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari penelitian yang menghasilkan distribusi dan persentasi dari tiap variabelnya misalnya rata-rata, sebaran, simpangan baku, distribusi frekuensi.
2. Analisis Bivariat  
Merupakan analisis yang dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen dengan dependen dengan uji statistik tertentu (Rinaldi and Mujianto, 2017).

## Hasil

1. Analisis Uniavariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di STIKES Nani Hasanuddin Makassar 2021 (n=47)**

Karakteristik	n	%
Umur		
19 Tahun	1	2.1
20 Tahun	12	25.5
21 Tahun	26	55.3
22 Tahun	7	14.9
23 Tahun	1	2.1

Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	12.8
Perempuan	41	87.2

Distribusi frekuensi usia responden pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun adalah 26 orang (55,3%), 12 orang (25,5%), dan sebagian kecil berusia 19 tahun (2,1%) dan 23 tahun (2,1%) dan distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin ditemukan 6 laki-laki (12,8%) dan 41 perempuan (87,2%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 2. Gambaran Uji Analisis Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis pada Mahasiswa di STIKES Nani Hasanudin Makassar 2021**

Manajemen Diri		Gejala Gastritis				Total	%	p-value	A
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%				
Manajemen Diri	Baik	7	14,9	12	25,5	19	100,0	0,002	0.05
	Tidak	23	48,9	5	10,6	28	100,0		
Total		30	63,8	17	36,2	47	100,0		

Tabel 2 terdapat 47 (100%) responden. Terdapat 7 (14,9%) responden yang mengalami gejala maag dan 12 (25,5%) tidak mengalami gejala maag, sedangkan pengelolaan diri kurang baik. 28 (100%) diperoleh. 23 (48,9%) yang memiliki gejala gastritis dan 17 (36,2%). Penelitian ini menunjukkan ada hubungan manajemen diri dengan keluhan gejala gastritis hal ini diketahui dengan perolehan nilai  $p = 0,002 < \alpha = 0,05$ . Berarti adanya pengaruh Manajemen Diri Terhadap Penyakit Gastritis pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

## Pembahasan

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 47 (100%) responden. Manajemen diri baik 19 (100%) responden terdapat 7 (14,9%) yang mengalami gejala gastritis dan 12 (25,5%) yang tidak mengalami gejala gastritis, sedangkan manajemen diri tidak baik 28 (100%) di peroleh 23 (48,9%) yang mengalami gejala gastritis dan 17 (36,2%) yang tidak ada gejala gastritis. Penelitian ini menunjukkan ada hubungan manajemen diri dengan keluhan gejala gastritis hal ini diketahui dengan perolehan nilai  $p = 0,002 < \alpha = 0,05$ .

Penelitian ini berdasarkan Manajemen diri baik yang mengalami gejala gastritis di dapatkan dari 19 (100%) responden, diketahui bahwa manajemen diri baik belum tentu terhindar dari gejala gastritis, hal ini menyebabkan apabila seseorang sudah memperhatikan, pola makan, frekuensi makan, jenis diet dan menghindari stres. Apabila sudah diketahui masalah tersebut tetapi tetap mengalami gejala gastritis, kira-kira apa penyebabnya manajemen sehingga dalam segi manajemen gastritis penyebabnya dari pada gejala gastritis.

Kenapa hal itu terjadi mengalami gejala gastritis walaupun manajemen diri mahasiswa baik ? Yaitu pertama bertanya terlebih dahulu ada tidaknya penggunaan obat, betul tidak yang di konsumsi bisa memicu meningkatnya asam lambung contoh penggunaan obat Asam Mefenamat yang merupakan obat analgetik ketika seseorang memiliki riwayat penyakit gastritis kemudian mengonsumsi obat Asam Mefenamat kadang-kadang kita mengedukasi mereka bahwa Asam Mefenamat itu tidak boleh di konsumsi apabila tidak ada isi perut karena dari Asam Mefenamat itu bisa bereaksi meningkatkan asam lambung, hal ini bahwa manajemen diri sudah baik tetapi memiliki gejala gastritis, ternyata seseorang memiliki riwayat obat.

Di jelaskan oleh (Amrulloh et al, 2016) bahwa gastritis merupakan suatu inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Penyebab terjadinya gastritis adalah faktor agresif dan defensif yang tidak seimbang. Salah satu penyebab ketidak seimbangan faktor agresif-defensif adalah konsumsi OAINS. Obat antiinflamasi non-steroid adalah golongan obat yang digunakan untuk mengobati reumatoid arthritis, osteoarthritis, dan meredakan nyeri, sehingga kerusakan lambung dan usus dua belas jari, akibat penggunaan OAINS adalah gangguan fisiokimia pertahanan mukosa lambung dan inhibisi sistemik terhadap pelindung mukosa lambung melalui inhibisi aktivitas cyclooxygenase (COX) mukosa lambung, obat antiinflamasi non-steroid merusak mukosa lambung melalui 2 mekanisme utama yaitu topikal dan sistemik. Kerusakan mukosa secara topikal terjadi karena OAINS bersifat lipofilik dan asam, sehingga mempermudah trapping ion hydrogen masuk mukosa dan menimbulkan ulserasi. Efek sistemik OAINS lebih penting yaitu kerusakan mukosa lambung terjadi akibat produksi prostaglandin yang menurun. prostaglandin merupakan substansi sitoproteksi yang

sangat penting bagi mukosa lambung. Sitoproteksi itu dilakukan dengan cara menjaga aliran darah pada mukosa serta meningkatkan sekresi mukosa dan ion bikarbonat (Amrulloh, Utami, and Lampung, 2016).

Menurut (Setiati, 2014) etiologi dari Gastritis adalah stress fisik, Radiasi dan kemoterapi, Penggunaan alkohol secara berlebihan, Penggunaan kokain, Pemakaian obat penghilang nyeri secara terus menerus, Infeksi bakteri. Menurut (Lemone, Priscilla, dkk, 2016). Obat-obatan, alkohol, garam empedu atau enzim – enzim pankreas dapat merusak mukosa lambung (gastritis erosif), mengganggu pertahanan mukosa lambung dan memungkinkan difusi kembali, asam dan pepsin ke dalam jaringan lambung, hal ini menimbulkan peradangan respons mukosa terhadap kebanyakan penyebab iritasi tersebut dengan regenerasi mukosa, karena itu gangguan-gangguan tersebut seringkali menghilang dengan sendirinya (Oktariana and Khrisna, 2019).

Manajemen diri baik yang tidak mengalami gejala gastritis di dapatkan dari 19 (100%) responden, seperti kita ketahui bahwa seseorang manajemennya baik dalam manajemen pengelolaan gastritis seperti pola makan yang baik, frekuensi makan yang baik, jenis diet yang baik, dan menghindari stres. Kemudian tidak mengalami gejala gastritis, maka hal ini akan menyehatkan lambung, tidak terjadi asam lambung berlebihan dan tidak menimbulkan gejala-gejala pada penyakit gastritis. Menurut (Endah Sari Purbaningsih, 2020) bahwa peningkatan asam lambung sangat minim ketika mengonsumsi makan-makan yang berkontribusi pada jenis bahan makanan dengan sumbangan energi hingga 60%-70%, protein 15%-20%, dan lemak 20%-30%, selain itu juga di dukung oleh vitamin, mineral dan serat (Endah Sari Purbaningsih, 2020). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang hubungan asupan dengan memperbaiki gizi baik dan seimbang dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat membantu seseorang belajar bagaimana menyiapkan mengelola serta menggunakan bahan makanan yang berkualitas untuk dikonsumsi menurut kebutuhannya (Badrun, Sfafaraenan, and Hasanuddin 2017).

Frekuensi yang tepat pada pola makan yang baik adalah terbagi 3 waktu diantaranya adalah makan pagi, makan siang dan makan malam. Makan pagi atau sarapan tidak bisa diabaikan karena berpengaruh pada kerja tubuh dari pagi hingga siang. Jenis makanan sangat berperan dalam pengosongan lambung. Makanan yang berjumlah banyak akan menghasilkan kimus dalam jumlah banyak pula. Kimus yang terlalu banyak di duodenum akan memperlambat proses pengosongan lambung. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat meninggalkan lambung dalam beberapa jam. Makanan yang kaya protein lebih lambat, dan pengosongan paling lambat setelah memakan makanan yang kaya lemak (Endah Sari Purbaningsih, 2020).

Polah hidup sehat juga penting dalam menjaga diri terhindar dari gejala gastritis. Hal ini jelaskan oleh (Estefany, 2019) pola hidup sehat merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan karena bisa mencegah terkena dari penyakit. Beberapa contoh pola hidup sehat yaitu makan dengan teratur, bangun pagi, tidur cukup, dan olahraga dengan teratur. Pola hidup sehat memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah terhindar dari penyakit gastritis. Gastritis dapat dicegah dengan makan teratur dan menghindari makanan yang terlalu pedas (Estefany, 2019).

Manajemen diri tidak baik yang mengalami gejala gastritis di dapatkan dari 28 (100%) responden, seperti kita ketahui bahwa manajemen diri tidak baik terhadap pola makan tidak teratur, kurangnya mengatur frekuensi makan, jenis diet kurang baik dan kurangnya mengontrol stres hal ini akan menimbulkan gejala gastritis atau gelah yang akan dialami oleh mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan penelitian (Saadah, 2018) mengatakan bahwa gastritis terjadi pada mahasiswa keperawatan yang memiliki pengetahuan yang kurang dengan kebiasaan pola makan yang tidak sehat (43.2%). Dari 44 mahasiswa yang diteliti, mengatakan tidak sempat mengatur pola makan karena tugas dan kegiatan praktikum yang sangat padat (Verawati and Br Perangin-angin, 2020) dan menurut (Priyoto, 2015) menjelaskan bahwa terjadinya gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan tidak teratur, yaitu frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan. Sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat (Priyoto, 2015). Menurut (Timah et al, 2021) Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan dan pola makan yang menyebabkan terjadinya penyakit dispepsia karena mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makan tidak teratur, sering minum-minuman bersoda yang mengandung gas, makanan yang pedas hal ini dapat berakibat terjadinya gangguan pada gastritis yang berakibat pada penyakit dispepsia (Timah et al. 2021)

Manajemen diri tidak baik yang tidak mengalami gejala gastritis di dapatkan dari 28 (100%) responden, seperti kita ketahui bahwa seseorang manajemen diri tidak baik dan tidak mengalami gastritis di karenakan mekanisme pertahanan tubuhnya barangkali yang baik, kemudian lambungnya sehat meskipun secara sembarangan mengonsumsi makanan, tetapi masih dalam batas toleransi yang tidak memicu peningkatan asam lambung, walaupun manajemen dirinya tidak baik tetapi ini bagi orang-orang pemula atau orang-orang usia dini artinya manajemen dirinya ini tidak bisa berlangsung lama karena secara teori bahwa orang yang manajemen yang baik terhadap gaya hidup dan pengaturan diet maka itu dapat berpotensi untuk mengalami gejala gastritis.

Hal ini di jelaskan oleh (Isnaini & Taufik, 2015) bahwa faktor yang mempengaruhi manajemen diri yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah, dukungan sosial melibatkan orang lain signifikan atau untuk mempromosikan terjadinya perilaku yang sesuai, dukungan sosial yang bermanfaat sebagai bagian dari pengelolaan diri karena keterlibatan orang lain signifikan dapat membantu mencegah hubungan arus pendek

dari kontinjensi pengelolaan diri dan membuat pengelolaan diri lebih sukses (Isnaini and Taufik, 2015). Dan menurut (Mutmainah Handayani, 2018) bahwa gaya hidup seseorang akan sangat mempengaruhi status kesehatan, mulai dari aktifitas, istirahat dan tidur sampai ke pola makan. Dalam hal ini pola makan berperan penting dalam kesehatan karena jenis makanan yang kita makan akan menjadi energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tetapi karena kesibukan sering kali lupa memperhatikan pola makan dan berpendapat yang penting perut kenyang sehingga menyebabkan gangguan pencernaan atau gastritis (Mutmainah Handayani, 2018).

Manajemen diri adalah keterampilan penting yang akan membantu mereka sepanjang hidup mereka, manajemen diri merupakan kegiatan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dalam melakukan perubahan sebagai respon terhadap faktor eksternal kognitif, afektif, dan psiko-motorik, selain itu, self-management atau self-regulation merupakan upaya untuk membentuk tingkatan yang lebih tinggi tujuan sebagai strategi proaktif setelah strategi reaktif tercapai (Syawaludin, Suprpto, and Sutanto, 2020).

Gastritis adalah peradangan yang mengenai mukosa lambung, peradangan ini dapat mengakibatkan pembekakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superfisial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan (Sukarmin, 2012). Menurut (Rosuiani et al., 2020) bahwa faktor yang menyebabkan gejala gastritis adalah perilaku yang kurang, baik sehingga anak mudah sekarang yang memiliki perilaku yang kurang baik atau manajemen diri seperti pola makan tidak teratur, di karenakan aktivitas kuliah, dukungan sosial sehingga mengalami gejala gastritis dan Lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4 sampai dengan 5 jam sesudah makan biasanya kadar glukosa dalam darah telah terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi (Priyoto, 2015). Maka hal ini manajemen diri tidak baik dapat mempengaruhi mahasiswa terhadap gejala gastritis dan apabila manajemen diri baik maka tidak mempengaruhi mahasiswa terhadap gejala gastritis.

Sehingga penelitian ini dapat di ketahui bahwa pengaruh manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar dapat diketahui oleh peneliti terhadap responden yang menjawab setiap pernyataan yang di berikan oleh peneliti yang dimana faktor manajemen diri terhadap gejala gastritis yaitu faktor usia, aktivitas dan tempat tinggal mahasiswa dan berbagai faktor sehingga manajemen diri pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar di ketahui oleh peneliti dengan kategori manajemen diri tidak baik.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang mengacu pada tujuan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar

## Saran

1. Bagi Masyarakat  
Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat tentang pengaruh manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa sehingga orang tua bisa mengontrol manajemen diri pada anak-anak mereka yang melakukan aktivitas.
2. Bagi Responden  
Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi responden yang memiliki manajemen diri tidak baik terhadap penyakit gastritis sehingga responden mengubah manajemen dirinya menjadi baik agar terhindar dari gejala gastritis.
3. Bagi Penelitian Selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan dan masukan pada penelitian selanjutnya yang membahas tentang pengaruh manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat membahas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri terhadap penyakit gastritis pada mahasiswa.

## Ucapan Terima Kasih

1. Terima kasi tak terhingga untuk cinta, kasih sayang dan semangat dari La Beni selaku Ayahanda dan Wa Yani selaku Ibunda saya tercinta beserta keluarga besarku yang telah memberikan do'a dan restunya, serta dukungan moril dan materialnya.
2. Erna Kardianti selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal ini.
3. Arham Alam selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal ini.

4. Sitti Nurbaya selaku penguji utama yang telah memberikan saran serta masukan yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini.
5. Rahmatullah Muin selaku penguji eksternal telah memberikan saran serta masukan yang membangun untuk menyempurnakan skripsi
6. Ratna selaku pembimbing jurnal yang telah memberikan saran serta masukan dalam jurnal yang saya buat.
7. Pada mahasiswa angkatan 2018 S1 Keperawatan selaku responden saya yang telah membantu dan menyempatkan waktunya mengisi kuesioner penelitian.

## Referensi

- Amrulloh, Fathan Muhi, Nurul Utami, Dan Universitas Lampung. 2016. "Hubungan Konsumsi Nsaid Dengan Gastritis." 5: 18–21.
- Badrun, Asnawia, Sjafaraenan, Dan Hasanuddin. 2017. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Gizi Dengan Kejadian Anemia Di Rumah Sakit Labuang Baji Makassar." *Jurnal Ilmiah Diagnosis Kesehatan* 10(2): 191-96. <https://Garuda.Ristekbrin.Go.Id/Documents/Detail/1281892>.
- Dharma, Kelana Kusuma. 2013. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: Tim. Endah Sari Purbaningsih. 2020. "Analisis Faktor Gaya Hidup Terkait Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang." 2: 1–11. Estefany, Difa. 2019. "Analisis Gaya Hidup Siswa Di Luar Negeri Terhadap Gastritis." 2010. *Ilmiah, Jurnal, Kesehatan Sandi, Dan Suprpto*. 2020. "Penerapan Perawatan Dengan Gangguan Sistem Pencernaan." 9(1): 24–29.
- Jurnal, Dan Jurnal Keperawatan. 2020. "Keperawatan Al-Asalmiya." 9: 10–18.
- Isnaini, Faiqotul, Dan Taufik. 2015. "Strategi Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar." *Penelitian Humaniora* 16:33–42. Mujiyanto, Sony Faisal Rinaldi & Bagya. 2017. "Metodologi Penelitian Dan Statistik." Di Bahan Ajar Teknologi Laboratorium, Jakarta: Kemenkes Ri, 150.
- Mutmainah Handayani, Tigor Abdurrahman Thomy. 2018. "Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja." 1: 40–46.
- Nurdiani, Esti, Anis Prabowo, Dan M Hafiduddin. 2019. "Upaya Meningkatkan Pemeliharaan Kesehatan Keluarga Dengan Jus Aloe Vera Untuk Mengatasi Nyeri Gastritis." *Pku Muhammadiyah Surakarta*: 1–7.
- Oktariana, Penny, And Lucia Firsty Puspita Khrisna. 2019. "Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Gastritis." *Jurnal Ikeperawatn Komunitas*: 197–209. <https://Akper-Pasarrebo.e-Journal.Id/Nurs/Article/Download/54/30>.
- Rinaldi, Sony Faisal, Dan Bagya Mujiyanto. 2017. "Metodologi Penelitian Dan Statistik."
- Sri, Hartati, Utomo Wasisto, Dan Jumaini. 2014. "Hubungan Diet Dengan Risiko Gastritis Pada Siswa Yang Menjalani Sistem Pengendalian Kelahiran." *Jom Psik* 1(2). Sukarmin, S.Kep.Ns. 2012. *Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*. Sujono Riy. Yogyakarta.
- Sukma Saini, Sri Wahyuni. "Perawatan Merawat Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Sheikh Yusuf Di Kabupaten Gowa." *Jurnal Informasi Kimia Dan Pemodelan* 53(9): 1689-1699.
- Syam, J. 2020. "Faktor-Faktor Terkait Kejadian Gastritis Di Puskesmas Tulang Biru." *Jurnal Hasanuddin Tentang Publik...* 1(2): 172–82. <https://Journal.Unhas.Ac.Id/Index.Php/Hjph/Article/View/9319>.
- Syawaludin, Mohammad Syaroni, Budi Suprpto, Dan M Himawan Sutanto. 2020. "Analisis Manajemen Diri Mahasiswa Universitas Internasional Dalam Mengatasi Guncangan Budaya Di Indonesia." 2(1).
- Tim Pokja Siki Dpp Ppni. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan. <http://Www.Inna-Ppni.Or.Id>. Tim Pokja Siki Dpp Ppni. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan. <http://Www.Inna-Ppni.Or.Id>.
- Tin, Stephen Et Al. 2021. "Hubungan Diet Pada Pasien Dispepsia." *Jurnal Ilmiah Diagnosis Kesehatan* 16: 47-53.
- Verawati, Lisda, Dan Mori Agustina Br Perangin-Angin. 2020. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia." *Jurnal Nutrix* 4(2): 19.