



EDUKASI MANAJEMEN STRES PADA PENDERITA GASTRITIS

DI WILAYAH GEMBONG 4 KELURAHAN KAPASAN KECAMATAN SIMOKERTO

Chindy Maria Orizani¹⁾, Wahyu Dini Candra Susila^{2)*}, Silvia Haniwidjaja Tjokro³⁾

¹⁾ Prodi S1 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

²⁾ Prodi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Adi Husada, Surabaya

³⁾ Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKES Adi Husada, Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : wahyudinicandras@gmail.com

Submitted: 18 March 2025, Revised: 9 April 2025, Accepted: 10 April 2025

ABSTRACT

Introduction & Aim: Gastritis is a stomach disease that is very disturbing because in addition to causing pain, gastritis can also trigger distress. Likewise, distress can also cause gastritis recurrence. To overcome distress, it can be done with psychosocial health support. Mental health and psychosocial support in this service offers relaxation techniques including deep breath relaxation, progressive muscle relaxation, and 5-finger hypnosis. This is because relaxation techniques are considered to have the benefit of reducing pain reactions caused by gastritis recurrence, besides that this relaxation technique is also considered to reduce the level of distress in gastritis sufferers so that gastritis recurrence can be prevented. This community service aims to reduce the level of psychological distress in gastritis sufferers in the Gembong number 4 area of Surabaya. **Method of Activity:** Community service uses lecture, discussion and demonstration strategies. This activity also conducted a pre-post-test to evaluate the benefits of the exercise. This activity was attended by 21 participants with gastritis complaints. Initial screening and evaluation of respondents' psychological distress data were collected through the DASS-21 questionnaire. **Results:** The measurement results showed differences in psychological distress in gastritis sufferers before and after community service was carried out. **Discussion:** The results of community service activities on education and stress management are beneficial for people with gastritis in the Gembong Gang 4 area of Surabaya. This condition can be the beginning of changes related to the management of mental health conditions.

Keywords: Psychological distress, Gastritis, Stress Management

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Gastritis merupakan penyakit lambung yang dirasa sangat mengganggu karena selain menimbulkan nyeri, gastritis juga dapat memicu terjadinya distress. Begitupula sebaliknya, distress juga dapat menyebabkan kekambuhan pada gastritis. Untuk mengatasi distress, dapat dilakukan dengan dukungan kesehatan psikososial. Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pengabdian ini menawarkan teknik relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan hipnotis 5 jari. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi dinilai memiliki manfaat untuk mengurangi reaksi nyeri yang ditimbulkan oleh kekambuhan gastritis, selain itu teknik relaksasi ini juga dinilai dapat menurunkan tingkat distress pada penderita gastritis sehingga kekambuhan gastritis dapat dicegah. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat distress psikologis pada penderita gastritis di wilayah Gembong gang 4 Surabaya. **Metode Pelaksanaan:** Pengabdian kepada masyarakat menggunakan strategi ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kegiatan ini juga dilakukan pre-post-test untuk mengevaluasi manfaat latihan. Kegiatan ini diikuti oleh 21 peserta dengan keluhan gastritis. Skrining awal dan evaluasi data distress psikologis responden dikumpulkan melalui kuisioner DASS-21. **Hasil Kegiatan:** Hasil pengukuran didapatkan perbedaan hasil distress psikologis pada penderita gastritis sebelum dan setelah dilakukan pengabdian masyarakat. **Diskusi:** Hasil kegiatan pengabdian edukasi dan manajemen stres bermanfaat bagi masyarakat dengan gastritis di wilayah gembong gang 4 surabaya. Kondisi tersebut dapat menjadi awal perubahan terkait pengelolaan kondisi kesehatan jiwa.

Kata kunci: Distres psikologis, Manajemen stres, Gastritis



1. PENDAHULUAN

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung dan sering digunakan untuk menggambarkan tampilan abnormal mukosa lambung yang tidak normal dapat terlihat pada endoskopi atau radiologi (Azer et al., 2024). Gastritis terbagi menjadi dua jenis, yaitu gastritis akut dan gastritis kronis. Penyakit ini, yang lebih dikenal masyarakat sebagai maag, merupakan salah satu gangguan kesehatan yang cukup umum ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Gejalanya meliputi rasa nyeri di ulu hati, mual, muntah, perut terasa cepat kenyang, nyeri perut, sensasi panas atau terbakar di daerah ulu hati, serta sering bersendawa. (Taufiq et al., 2022). Penyakit ini dinilai sangat mengganggu karena sering kambuh akibat pengobatan yang tidak tuntas. Sebenarnya kunci pengobatan penyakit maag adalah dapat mengatur agar produksi asam lambung terkontrol kembali sehingga tidak berlebihan, yaitu dengan menghilangkan stres dan makan dengan teratur (Suwindri et al., 2021).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, gastritis menempati posisi keenam sebagai penyebab rawat inap dengan angka sebesar 60,86%, atau sebanyak 33.580 pasien. Sementara itu, untuk kasus rawat jalan, gastritis berada di urutan ketujuh dengan jumlah 201.083 pasien (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian gastritis terbilang tinggi di sejumlah wilayah, dengan prevalensi mencapai 274.396 kasus dari total populasi 238.452.952 jiwa, atau sekitar 40,8%. Persentase penderita gastritis di beberapa kota besar di Indonesia juga cukup signifikan, seperti Jakarta sebesar 50%, Palembang 35,5%, Bandung 32%, Denpasar 46%, Surabaya 31,2%, Aceh 31,7%, Pontianak 31,2%, dan yang tertinggi tercatat di Medan dengan angka mencapai 91,6%. (Yunanda et al., 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024), gastritis merupakan salah satu penyakit dengan angka kejadian yang sangat tinggi, khususnya di Indonesia. Kondisi ini dianggap cukup mengganggu karena sekresi asam lambung yang berlebihan dapat menyebabkan terbentuknya ulkus (luka) pada dinding lambung. Selain itu, gastritis juga berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti perdarahan saluran cerna bagian atas (SCTA) yang ditandai dengan hematemesis (muntah darah), melena, perforasi lambung, serta anemia akibat gangguan penyerapan vitamin B12 (anemia perniosa). Bahkan, peradangan kronis pada lambung dapat menyebabkan penipisan dinding lambung, sehingga meningkatkan risiko terjadinya perforasi dan perdarahan. Gastritis merupakan suatu peradangan yang terjadi pada dinding lambung. Salah satu manifestasi klinisnya adalah nyeri. Nyeri epigastrium (ulu hati) yang dirasakan dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman pada penderitanya dan menghambat aktivitas serta istirahat sehari-hari. Nyeri tersebut juga dapat menyebabkan penderita gastritis merasa gelisah dan cemas karena harus merubah pola makannya (Jusuf et al., 2022).

Masalah lambung ini diketahui terdapat hubungan saling mempengaruhi diantara kenaikan kadar asam lambung dengan tingkat stress penderitanya (Putri, 2023). stres adalah reaksi emosional yang muncul ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan yang dirasa melebihi kapasitas dirinya untuk mengatasi. Ketika stres berlangsung dalam jangka panjang dan tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi, yang ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan minat, dan gangguan fungsi sehari-hari (Kane et al., 2020; World Health Organization,



2023). Depresi bukan hanya sekadar merasa sedih atau mengalami hari yang buruk. Menurut World Health Organization (2023), depresi merupakan suatu gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh berbagai gejala psikologis dan fisiologis, seperti suasana hati yang menurun secara signifikan, hilangnya minat atau kesenangan terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, perasaan bersalah atau tidak berharga, gangguan pola tidur dan nafsu makan, kelelahan yang menetap, serta penurunan kemampuan berkonsentrasi. Gejala-gejala ini dapat berlangsung selama beberapa hari hingga berkembang menjadi kondisi kronis jika tidak ditangani dengan tepat..

Ansietas atau kecemasan menurut Kemenkes, merupakan suatu kondisi mental dimana seseorang akan mengalami rasa takut dan khawatir (cemas) yang berlarut. Individu yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh atau Generalized Anxiety Disorder (GAD) cenderung merasakan kekhawatiran yang berlebihan dan menetap terhadap berbagai aspek kehidupan, meskipun sering kali tanpa pemicu yang jelas. Kecemasan ini dapat berlangsung hampir setiap hari selama berminggu-minggu, dan disertai dengan gejala fisik maupun psikologis. Beberapa di antaranya meliputi rasa gelisah, tremor, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, sakit kepala, ketegangan atau nyeri otot, gangguan saluran pencernaan, serta munculnya rasa takut yang tidak rasional atau tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi. Selain itu, individu juga mungkin mengalami napas pendek atau sesak, serta kesulitan untuk merasa tenang. (Rahmawati, 2022).

Stres merupakan respons terhadap kejadian fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial bagi kesehatan fisik atau emosional seseorang. Kondisi ini dapat meningkatkan sensitivitas lambung, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada area tersebut. Dalam keadaan stres, terjadi perubahan dalam proses kimiawi otak yang berdampak pada sistem saraf enterik yaitu jaringan saraf yang mengatur fungsi saluran cerna sehingga ujung saraf di perut menjadi lebih peka terhadap rangsangan nyeri. Selain itu, stres juga dapat menurunkan produksi prostaglandin, yaitu senyawa yang berperan dalam melindungi lapisan lambung dari efek merusak asam lambung (Azer et al., 2024).

Untuk mengatasi distress dapat dilakukan dengan beberapa metode antara lain seperti melakukan Yoga, Meditasi, dan Relaksasi (Prio et al., 2023). Teknik relaksasi merupakan serangkaian tindakan yang dapat dilakukan untuk merilekskan pikiran dan otot-otot yang tegang sehingga tercipta rasa nyaman. Teknik relaksasi ini diantaranya yakni relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, dan hipnosis 5 jari (Yuniati et al., 2021). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat distress psikologis pada penderita gastritis di wilayah Gembong gang 4 Surabaya.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan Perencanaan, Implementasi dan Evaluasi (PIE). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 2 minggu di Wilayah Gembong 4 Kelurahan Kapasan Kecamatan Simokerto, Jawa Timur. Tim pelaksana melakukan identifikasi dan wawancara dengan ketua RW dan kader. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kebutuhan Kelompok Dewasa, Wilayah Gembong 4 yaitu perlunya bentuk edukasi yang menyenangkan untuk meningkatkan promotif dan preventif gastritis. Kemudian tim pelaksana melakukan identifikasi kebutuhan tersebut dan menyusun intervensi yang sesuai



dan berdasarkan *evidence based practice*. Tim pelaksana menyusun edukasi yang menyenangkan dengan media *leaflet* dan *slide* MS power point. Setelah mengidentifikasi permasalahan, menentukan intervensi dan mendapatkan ijin pelaksanaan pengmas oleh PPM STIKES Adi Husada dengan Surat No. 1047/Um/D3-Kep/STIKES-AH/XII/2024, tim pelaksana mengurus ijin pelaksanaan kegiatan pengmas di Kelurahan Simokerto, Kota Surabaya sebagai mitra pengmas.

Tahapan implementasi pengmas dimana tim pelaksana melakukan edukasi, demonstrasi dan redemonstrasi dengan *leaflet* dan *slide* MS power point sebagai bentuk promotif dan preventif gastritis. Adapun jumlah responden yaitu 21 orang penderita gastritis. Tim memberikan edukasi dalam sekali pertemuan selama 60 menit yang terdiri dari Sesi 1 penjelasan materi tentang demensia dan Sesi 2 penjelasan penggunaan Media *leaflet* dan *slide* MS power point. Pada Sesi 1, materi yang disampaikan meliputi definisi, etiologi, mekanisme kejadian, komplikasi, pencegahan dan penatalaksanaan gastritis. Sesi 2, tim pelaksana menjelaskan upaya pencegahan kejadian gastritis kepada responden. Sesi 3 merupakan bentuk pengulangan mempraktikkan Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Relaksasi Otot Progresif, dan Hipnotis Lima Jari terhadap distress kelompok responden. Skrining awal dan evaluasi distress psikologis menggunakan Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) yang diberikan sebelum dan setelah diberikan intervensi.

3. HASIL KEGIATAN

1. Analisis Situasi

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di wilayah Gembong 4 RW 04 RT 01 Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto Surabaya, dilakukan pada tanggal 5 Januari 2025 dan dihadiri oleh 21 penderita gastritis yang telah terdata.



Gambar 1. Kegiatan Pengmas



Gambar 2. Media leaflet pengmas

2. Karakteristik Responden

Data menunjukkan mayoritas peserta di wilayah Gembong 4 Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Kota Surabaya, pada kategori 5 yaitu berusia 38 – 40 tahun berjumlah 10 peserta (47,6%). Selain itu juga menunjukkan mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan berjumlah 20 peserta dengan presentase (95,2%).



Tabel 1. Karakteristik responden

No.	Data	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	18 - 22 tahun	4	19,0
	23 - 27 tahun	2	9,5
	28 - 32 tahun	1	4,8
	33 - 37 tahun	4	19,0
	38 - 40 tahun	10	47,6
	Total	21	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	1	4,8
	Perempuan	20	95,2
	Total	21	100

3. Perubahan Distres sebelum dan setelah dilaksanakan pengmas

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perubahan Distres Psikologis sebelum dan setelah dilaksanakan intervensi

Variabel	Pengukuran	Kategori					
		Normal		Ringan		Sedang	
		n	%	n	%	n	%
Depresi	Pre-Test	19	90,5	2	9,5	0	0
	Post-Test	21	100	0	0	0	0
Cemas	Pre-Test	12	57,1	8	38,1	1	4,8
	Post-Test	15	71,4	6	28,6	0	0
Stres	Pre-Test	8	38,1	10	47,6	3	14,3
	Post-Test	14	66,7	7	33,3	0	0

Tabel 2 menunjukkan hasil pre-test dan post-test tingkat distres psikologis: depresi, kecemasan dan stres responden. Hasil post test menunjukkan bahwa mayoritas kategori berada pada normal dan sedang. Hasil depresi menunjukkan mayoritas kategori normal sebanyak 19 responden (90,5%), hasil cemas menunjukkan mayoritas kategori normal sebanyak 15 responden (71,4%), dan hasil stres menunjukkan mayoritas kategori normal sebanyak 14 responden (66,7%). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan atau penurunan distres psikologis pada responden setelah diberikan intervensi.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diberikan melalui Penyuluhan dan pemberian intervensi teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif dan hipnosis lima jari. Penyuluhan yang diberikan meliputi pemahaman tentang penyebab, gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahan dan pengelolaan gastritis. Materi penyuluhan juga mencakup pola makan sehat, pengelolaan stres, serta pentingnya menghindari faktor pemicu seperti konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, dan minuman berkafein. Sebelum diberikan penyuluhan, banyak penderita gastritis yang kurang menyadari pentingnya menjaga pola makan dan



cenderung mengonsumsi makanan secara sembarangan. Selain itu, kebiasaan merokok dan minum alkohol masih sering dilakukan oleh sebagian penderita. Beberapa di antaranya juga kurang memahami pentingnya mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) didapatkan hasil post-test menunjukkan bahwa mayoritas kategori berada pada normal dan sedang. Hasil depresi menunjukkan mayoritas kategori normal sebanyak 19 responden (90,5%), hasil cemas menunjukkan mayoritas kategori normal sebanyak 15 responden (71,4%), dan hasil stres menunjukkan mayoritas kategori normal sebanyak 14 responden (66,7%). Kondisi tersebut menunjukkan masih terdapat 3 responden yang masih mengalami stress sedang. Kondisi tersebut diukung oleh stressor lain yang dimiliki peserta selain kondisi penyakit gastritisnya yang lebih dominan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asda, Anida and Sholihah, (2023) terkait pengaruh relaksasi napas dalam, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat stress, dan disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dinyatakan efektif untuk menurunkan tingkat stress pada peserta. Adapun menurut hasil penelitian Rustam, Suhermi dan Alam (2021), terkait relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada peserta. Kemudian sama halnya dengan penelitian terkait hipnotis 5 jari yang dilakukan oleh Arselina, Rahman dan Mohtar (2024), yang juga menunjukkan adanya pengaruh pada tingkat distress setelah dilakukan intervensi hipnotis 5 jari.

Setelah diberikan intervensi, responden menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan dengan memilih makanan yang aman bagi lambung dan mengurangi konsumsi makanan yang dapat memicu kekambuhan. Selain itu, penderita mulai mengadopsi kebiasaan makan secara teratur dengan porsi kecil namun sering, guna mengurangi beban pada lambung. Kebiasaan buruk seperti merokok dan mengonsumsi alkohol juga mulai ditinggalkan oleh sebagian besar penderita. Mereka menyadari bahwa kedua hal tersebut dapat merusak lapisan lambung dan memperburuk kondisi gastritis. Kesadaran ini mendorong perubahan gaya hidup ke arah yang lebih sehat dan terkontrol (Orizani et al., 2022).

Perubahan yang juga terlihat pada upaya responden dalam mengelola stres. Setelah memahami bahwa stres dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, para penderita mulai menerapkan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan olahraga ringan. Mereka juga berusaha lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan mencari dukungan emosional dari keluarga dan teman terdekat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferdian *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh pada tingkat pengetahuan peserta. Dimana tingkat pengetahuan ini nantinya juga akan mempengaruhi peserta dalam pengambilan sikap dan pengelolaan sakitnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengmas yang dilakukan ini merupakan salah satu upaya untuk memberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada penderita gastritis. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa ditemukan perbedaan hasil distress psikologis



sebelum dan setelah diberikan intervensi pada penderita gastritis. Hal ini didukung dengan pemberian dukungan kesehatan jiwa dan psikososial yang dapat memberikan tambahan informasi bagi responden sehingga responden menjadi lebih paham dan tenang mengenai kondisi kesehatannya. Namun untuk mendapatkan hasil yang lebih baik lagi, maka disarankan untuk melakukan intervensi tersebut minimal 2 kali dalam 1 hari setiap sebelum tidur dan sesudah bangun tidur sebelum memulai aktivitas.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mahasiswa Janadaru Prawita Ardiansyah, Indah Luthfiatus Sholicha, Kurnia Eka Dewi Ariyanto, Merta Bela Putri Cantika atas partisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih kepada Ketua RW, seluruh kader dan responden di Wilayah Gembong 4, Kelurahan Kapasan, Kecamatan Simokerto, Jawa Timur. Terimakasih disampaikan kepada STIKES Adi Husada yang telah mendukung perizinan, kesempatan dan fasilitas penyenggaraan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arselina, Rahman, S., & Mohtar, M. S. (2024). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 161–168.
- Asda, P., Anida, A., & Sholiqah, A. Y. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 277–286. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3075>
- Azer, S. A., Awosika, A. O., & Akhondi, H. (2024). *Gastritis*. StatPearls Publishing.
- Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., Sutanto, H., & Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 2058–2067. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14585>
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Kane, L. T., Thakar, O., Jamgochian, G., Lazarus, M. D., Abboud, J. A., Namdari, S., & Horneff, J. G. (2020). The role of telehealth as a platform for postoperative visits following rotator cuff repair: a prospective, randomized controlled trial. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 29(4), 775–783. <https://doi.org/10.1016/j.jse.2019.12.004>
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Hasil RIKESDAS*. Balitbang Kemenkes RI.
- Orizani, C. M., Eni, R., Sari, T. H., Yunere, F., & Wardani, S. P. D. K. (2022). *Psikologi Kesehatan (Teori dan Penerapan)* (A. Munandar (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Prio, A. Z., Sahar, J., & Rekawati, E. (2023). Manajemen Stres pada Lansia dengan Hipertensi: Scoping Review. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(3), e1197. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i3.1197>



- Putri, L. A. (2023). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis pada Pasca Masa Pandemi. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 03(April), 23–29.
- Rahmawati, R. (2022). Menurunkan gejala kecemasan pada gangguan kecemasan umum dengan Cognitive Therapy. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(3), 103–107. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i3.17460>
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, S., & Alam, R. I. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 123–132. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.372>
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Cahya Ningrum, W. A. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
- Taufiq, L. O. M., Taswin, T., Subhan, M., & Marjani, N. K. (2022). Hubungan dan Pengaruh Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 1–8.
- World Health Organization. (2023). *Depression module – evidence profile DEP3: Brief, structured psychological treatment for adults with depressive episode/disorder*.
- Yunanda, F. T., Wahyuriyanto, Y., Retna, T., & Triana, W. (2023). Gambaran Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1742–1757. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.352>
- Yuniati, F., Susanti, E., & Triaditia, yoice ajeng. (2021). LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1, 39–46.