BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Manajemen Diri

2.1.1 Pengertian Manajemen Diri

Manajemen diri (*self-management*) merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, dan mengarahkan perilaku, emosi, serta waktu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Pengelolaan diri mencakup berbagai aspek, seperti motivasi, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri, yang saling berkaitan untuk meningkatkan efisiensi serta efektivitas dalam berbagai aktivitas kehidupan (Parham dkk, 2024). Manajemen diri (*self-management*) adalah upaya pasien yang secara aktif berpartisipasi dalam rencana perawatan, membuat pilihan gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, pilihan olahraga, dan kondisi hidup, dan memantau gejala sendiri (Tursina dkk, 2022)

Manajemen diri merupakan sebuah proses dimana seseorang dapat mengatur dan mengelola dirinya sendiri agar dapat mencapai tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Manajemen diri meliputi kemampuan untuk mengatur waktu, mengidentifikasi tujuan, menganalisis masalah, meningkatkan kemampuan adaptasi serta mengelola diri secara efektif. Manajemen diri ini sangat penting untuk dicapai karena memungkinkan seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, meningkatkan produktivitas,

mengembangkan kekuatan dan menemukan kepuasan diri (Fadilah dkk, 2023).

Manajemen diri adalah teknik yang mengelola perilaku pribadi, yang bertujuan untuk membimbing dan mengelola diri sendiri untuk mencapai kehidupan yang mandiri dan produktif. Perilaku hidup yang tidak terarah dan tidak terkendali akan membawa banyak hambatan dalam terwujudnya tujuan (Nurhasanah & Fitriani, 2024). Manajemen diri berarti menempatkan segala sesuatu secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, serta dalam keseimbangan fisik dan mental (Arani dkk, 2022).

2.1.2 Manfaat Manajemen Diri

Menurut Nur dkk (2023), beberapa manfaat yang diperoleh dari self management atau manajemen diri adalah sebagai berikut:

1. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
2. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
3. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
4. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

2.1.3 Aspek-Aspek Manajemen Diri

Menurut Nur dkk (2023) Ada beberapa kemampuan yang termasuk dalam self management, seperti manajemen waktu, manajemen emosi, independensi diri, beradaptasi, bertanggung jawab, terorganisasi, dan gigih sebagai berikut:

1. Manajemen Waktu

   Seperti yang sudah dibahas di awal, memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan berbagai hal akan sangat tergantung pada bagaimana individu tersebut mengatur waktunya. Ketika dia mudah terdistraksi oleh suatu hal, maka waktu yang dimiliki tidakakan pernah terasa cukup. Maka dari itu, manajemen waktu menjadi kemampuan yang utama dalam manajemen diri

2. Manajemen Emosi

   Dapat menahan emosi di situasi yang penting dan memahami bagaimana kita mengatur rasa stres bisa bermanfaat untuk diri kamu. Namun, di luar itu, kamu tetap bisa mengeluarkan emosi dengan secukupnya agar tidak tertahan di dalam diri dan justru menjadi dampak stres diri yang lebih berbahaya di kemudian hari.

3. Independensi Diri

   Perasaan independen dan percaya pada diri sendiri akan menjadi kunci selanjutnya dalam self management skill. Kamu harus tahu kapasitas diri kamu, ilmu yang kamu miliki, sehingga tidak perlu ragu dalam menyatakan pendapat di depan umum.

4. Adaptif

   Dapat dengan mudah memahami situasi baru akan berguna untuk manajemen diri kamu. Jadi, kamu akan dengan mudah bergaul dan memahami situasi serta lingkungan dengan cepat.

5. Bertanggung Jawab

   Komitmen harus selalu di miliki sehingga orang lain tahu kamu dapat dipercayakan suatu tugas yang besar. Bertanggung jawab ini juga bisa sebagai simbol bahwa kamu memahami dan percaya pada diri kamu untuk bisa menyelesaikan suatu hal dengan baik.

6. Terorganisasi

   Self management skill selanjutnya adalah kamu memahami prioritas dari kerjaan kamu. Jadi, kamu bisa mengorganisasi hal-hal mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu jadi semuanya selesai dengan baik sesuai rencana.

7. Gigih

   Tidak mudah menyerah adalah kemampuan manajemen diri yang bisa kamu asah selanjutnya. Jadi, kamu tahu suatu hal yang susah dikerjakan pasti bisa terselesaikan asal kamu memiliki usaha yang cukup.

2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Diri

Menurut Parham dkk (2024), terdapat lima faktor yang dapat memengaruhi manajemen diri, yakni:

1. Perhatian Terhadap Waktu

   Kemampuan pengelolaan diri dipengaruhi oleh pengaturan waktu untuk memastikan bahwa semua yang perlu dilakukan berjalan dengan teratur dan lancar sesuai keinginan.

2. Kondisi Sosial

   Kondisi sosial adalah keadaan atau situasi yang mencerminkan hubungan, struktur, dan dinamika interaksi antarindividu, kelompok, atau masyarakat dalam suatu lingkungan tertentu. Kondisi sosial mencakup berbagai aspek seperti tingkat pendidikan, status ekonomi, pola interaksi sosial, norma, budaya, dan kebijakan yang memengaruhi cara hidup individu atau kelompok dalam masyarakat. Kondisi sosial dapat memengaruhi pengelolaan diri seseorang. Ketika kondisi sosialnya baik dan sehat, hubungan sosial dengan orang lain dapat terbentuk dan berkembang secara harmonis.

3. Tingkat Kondisi Ekonomi

   Kondisi ekonomi memengaruhi pengelolaan diri, terutama dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik akan mampu mengatur kebutuhan mereka dengan mengutamakan hal-hal yang penting atau prioritas terlebih dahulu.

4. Tingkat Pendidikan

   Tingkat pendidikan memengaruhi pemahaman individu terhadap pentingnya pengelolaan diri dalam kehidupannya. Pendidikan yang lebih tinggi atau lebih baik cenderung memberikan pemahaman yang

lebih dalam mengenai pentingnya mengelola diri, baik dalam konteks perilaku, emosi, maupun waktu. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya pengelolaan diri, atau mereka mungkin lebih fokus pada hal-hal praktis dan langsung tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari pengelolaan diri yang efektif.

5. Lingkungan Sekitar

   Lingkungan sekitar adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu atau kelompok yang dapat memengaruhi kehidupan, aktivitas, dan interaksi mereka. Lingkungan sekitar mencakup unsur fisik, biologis, sosial, dan budaya yang membentuk kondisi tempat seseorang tinggal atau beraktivitas. Lingkungan berperan dalam pembentukan pengelolaan diri, termasuk pola pikir, perilaku, dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan di mana seseorang tinggal.

2.1.5 Indikator Manajemen Diri

Menurut Nuraf'idah dkk (2022) menjelaskan bahwa manajemen diri terdiri atas indikator, yakni:

1. Manajemen waktu

   Salah satu indikator yang penting dalam sebuah manajemen diri adalah kemampuan manajemen waktu. Empat kunci pokok manajemen waktu antara lain memiliki tujuan yang jelas, prencanaan

yang matang, kemampuan untuk memprioritaskan dan berfokus pada tindakan, serta kemampuan untuk mendelegasikan.

2. Perilaku asertif

   Perilaku asertif mengacu pada kemampuan seorang individu untuk bertanggungjawab atas perbuatan atau perilakunya. Individu dengan kemampuan berperilaku asertif akan mampu untuk mengenali kebutuhannya serta mampu mengungkapkan secara langsung apa yang dibutuhkannya. Seorang individu juga mampu untuk menghormati kebutuhan orang lain serta berhubungan dengan orang lain secara personal maupun dalam lingkungan kerja dengan jujur dan terbuka. Seseorang yang asertif juga akan merasa bertanggungjawab terhadap segala tindakan yang dilakukannya.

3. Manajemen Stres

   Manajemen stres mengacu pada kemampuan individu dalam berhadapan dengan stressor. Stres adalah hal yang sangat umum terjadi pada siapa saja serta kapan saja. Stres seringkali ditimbulkan oleh situasi eksternal sehingga seorang individu tidak mampu menghilangkan stresnya secara keseluruhan. Oleh sebab itulah kemampuan manajemen stres adalah aspek kunci di dalam sebuah manajemen diri.

2.2 Konsep Gastritis

2.2.1 Pengertian Gastritis

Menurut Kementrian kesehatan RI (2024) *gastritis* adalah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difusi, atau

lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Gastritis atau sakit pada ulu hati ialah terjadi peradangan pada mukosa dan sub mukosa lambung (Suwindri dkk, 2021).

Gastritis adalah peradangan yang mengenai mukosa lambung, dan mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung di dalam saluran pencernaan. Keluhan yang dirasakan itu nyeri, dampaknya membuat lambung mengalami kerusakan jika sering kosong karena lambung meremas hingga dinding lambung luka. (Maidartati et al., 2021).

2.2.2 Penyebab Gastritis

Menurut Suwindri dkk, (2021) terdapat 9 faktor penyebab gastritis terdiri dari pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan porsi makan, stres, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, kebiasaaan merokok, jenis kelamin dan usia:

1. Jenis Makanan

   Jenis makanan yang dapat beresiko terhadap gastritis adalah makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. Jenis makanan itu seperti makanan yang tinggi lemak jenuh seperti santan, makanan pedas, makanan asam, makanan olahan atau makanan instan, makanan atau minuman yang bergas atau bersoda.

2. Pola Makan

   jadwal makan sering tidak teratur seperti jarang sarapan, terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang

lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung dan berisiko menyebabkan gastritis.

3. Porsi Makan

   mengonsumsi jumlah makanan yang kurang dari kebutuhan tubuh. Diet serta menjaga berat badan tetap ideal agar penampilan tetap terjaga. Asam lambung yang meningkat akan mengiritasi dinding mukosa lambung sehingga timbul gastritis.

4. Stres

   Stress yang berkepanjangan mengakibatkakan peningkatan produksi asam lambung. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu-buru. Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidak nyamanan pada lambung.

5. Konsumsi alkohol

   Banyak akibat yang ditimbulkan oleh mengonsumsi alkohol jika berlebihan diantaranya pada pencernaan. Alkohol secara akut mempengaruhi motilitas esofagus, memperburuk refluks esofagus sehingga dapat terjadi pneumonia karena aspirasi. Alkohol jelas merusak selaput lendir lambung sehingga dapat menimbulkan peradangan dan perdarahan pada lambung. Minum alkohol dalam jumlah ≥ 3 gelas merupakan faktor pemicu gastritis artinya bahwa dalam jumlah sedikit akan merangsang produksi asam lambung berlebih. Sedangkan dalam jumlah yang banyak, alkohol dapat merusak mukosa lambung.

6. Konsumsi kopi

   Konsumsi kopi yang berlebih dapat menyebabkan gastritis. konsumsi kopi ≥ 3 gelas per hari, menyebabkan asam lambung naik.

7. Merokok

   Kebiasaan merokok menambah sekresi asam lambung yang mengakibatkan perokok menderita lambung (gastritis) sampai tukak lambung. Rokok dapat mengakibatkan gangguan pada lambung. Pada keadaan normal lambung dapat bertahan terhadap keasaman cairan lambung karena beberapa zat tertentu.

8. Jenis kelamin

   jenis kelamin berpengaruh terhadap kejadian gastritis, terutama jenis kelamin perempuan. Perempuan lebih mudah menderita gastritis dibandingkan pria dikarenakan tingkat kejadian stress pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding pada laki-laki, sebagaimana kajian psikologi yang menyebutkan jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lebih banyak dibandingkan laki-laki.

9. Usia

   Usia merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap timbulnya keluhan gastritis.

2.2.3 Tanda Dan Gejala Gastritis

Tanda gejala gastritis menurut Novitayanti (2020) meliputi:

1. Gastritis akut: ketidak nyamanan, sakit kepala, malas, mual, mutah, anoreksia.
2. Gastritis kronis: tipe A secara khusus asimtomatik. Tipe B pasien mengeluh anoreksia, nyeri ulu hati setelah makan, kembung, rasa asam di mulut, mual, mutah

2.2.4 Klasifikasi Gastritis

Menurut Oktoriana (2019) klasifikasi gastritis secara umum terbagi kedalam:

1. Gastritis Akut

   Peradangan pada lapisan lambung, yang dikenal sebagai maag akut, menyebabkan pendarahan lambung ketika terkena bahan iritan. Ini adalah penyakit yang mudah dikenali, seringkali tidak menimbulkan bahaya, dan memberikan respons yang baik terhadap pengobatan. Makanan yang mengiritasi atau mencemari lambung, mengonsumsi terlalu banyak aspirin, minum terlalu banyak alkohol, mengalami refluks empedu, atau menjalani terapi radiasi adalah penyebab umum maag akut, yang dapat berlangsung antara beberapa jam hingga beberapa hari. Dalam kasus yang jarang terjadi, maag akut mungkin merupakan tanda pertama dari infeksi sistemik

2. Gastritis Kronis

   Gastritis kronis yaitu inflamasi lambung yang berkepanjangan yang mungkin disebabkan oleh ulkus lambung jinak, ganas, dan

disebabkan oleh bakteri seperti Helicobacter pylori. Gastritis kronis cenderung terjadi pada usia muda yang menyebabkan penipisan dan degenerasi dinding lambung. Ulserasi superfisial dapat terjadi dan dapat memicu perdarahan.

2.2.5 Patofisiologi Gastritis

Lambung berfungsi untuk mempertahankan fungsi fisiologi dan melindungi lambung dari faktor eksternal dan internal. Faktor tersebut dapat merusak mutu mukosa lambung dan mengakibatkan terjadinya inflamasi atau peradangan. Mukosa lambung merupakan lapisan pertama yang melindungi jaringan lambung. Mekanisme pertahanan lambung seperti pH lumen lambung yang rendah, adanya mukus dan mucin, serta mikrovaskularisasi pada lambung dapat terganggu oleh faktor internal maupun eksternal mengakibatkan kerusakan mukosa lambung seperti gastritis dan ulserasi mukosa lambung (Miftahussurur dkk, 2021).

Mukosa pada lambung mengalami pengikisan akibat konsumsi alkohol, obat anti inflamasi nonsteroid, infeksi *helicobacter pylori*. Pengikisan ini dapat menimbulkan peradangan. Inflamasi pada lambung juga dapat dipicu oleh peningkatan sekresi asam lambung, peningkatan sekresi asam lambung disebabkan oleh zat nikotin dalam rokok serta peningkatan rangsangan persarafan, seperti kondisi cemas, stress, dan marah. Peningkatan sekresi asam lambung dapat memicu rangsangan serabut aferen nervus vagus yang menuju medulla oblongata melalui komoreseptor yang banyak mengandung neurotransmitter epinefrin,

serotonin sehingga lambung teraktivasi oleh rasa mual dan muntah (Novitayanti, 2020).

Mual dan muntah dapat mengakibatkan berkurangnya asupan nutrisi dan juga mengakibatkan penurunan cairan tubuh dan cairan dalam darah (hipovolemia). Kekurangan cairan merangsang pusat muntah untuk meningkatkan sekresi *Antidiuretic Hormone (ADH)* sehingga terjadi retensi cairan yang berlebihan (Novitayanti, 2020).

Lambung memiliki kapasitas untuk regenerasi dua hingga empat hari, namun apabila faktor penyebab tidak dihilangkan, maka proses inflamasi akan berlanjut ke lapisan epitel yang lebih dalam dan mengakibatkan terjadinya ulkus peptikum kronis. Kerusakan akan bertambah parah apabila terdapat pencemaran bakteri dan kondisi anemia. Iritasi dan pengikisan pada mukosa lambung biasanya disertai dengan perdarahan dan hilangnya fungsi lambung (Miftahussurur dkk, 2021).

2.2.6 Pentalaksanaan Gastritis

Penatalaksanaan pada gastritis dibagi menjadi dua yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi (Oktariana, 2019) :

1. Farmakologi

   Antikoagulan diberikan bila ada peradangan di lambung. Gastritis kronis diobati dengan antasida, vairan dan elektrolit diberikan secara intravena untuk menjaga keseimbangan cairan sampai gejala membaik. Ranitidin dapat diberikan untuk mencegah pembentukan asam lambung kemudian meredakan iritasi lambung. Sulcralfate

digunakan untuk melindungi lapisan perut, mencegah penyebaran kembali asam dan pepsin.

2. Non Farmakologi

   Terapi non farmakologi yang biasa dilakukan pada pasien gastritis adalah mengurangi rasa nyeri akut dengan cara melakukan teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, mengubah pola hidup yang sehat seperti menghindari makanan atau minuman yang dapat menyebabkan kekambuhan terjadi lagi.

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa pubertas pada remaja adalah masa dimana seorang remaja sedang mencari identitas diri, Mempunyai keinginan untuk diterima oleh teman dan mulai tertarik pada lawan jenis. Kemudian hal ini dapat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk dalam penentuan makanan dan frekuensi makan. Pada remaja seringkali melakukan diet yang tidak sehat, serta sampai pola makannya terganggu sehingga menyebabkan gastritis (Puspitasari dkk, 2023). Menurut Depkes 2009 dalam Amin & Juniati (2017), bahwa remaja merupakan seseorang yang berusia 12-25 tahun dengan usia usia 12-16 tahuan (remaja awal) dan usia 17-25 tahun (remaja akhir).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam menentukan kualitas hidup di masa dewasa dan generasi selanjutnya. Di masa ini, remaja akan mengalami banyak perubahan terkait dengan pubertas, yang akan berdampak tak hanya pada kesehatan fisiknya saja,

tapi juga psikologis dan sosial. Oleh karenanya, dibutuhkan upaya untuk mendukung kesehatan remaja, agar kelak menjadi orang dewasa yang sehat, produktif, cerdas dan berkualitas (Kemenkes, 2024).

Remaja putri adalah individu perempuan yang berada dalam fase transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, serta psikososial yang signifikan (Rosyida, 2020). Fase ini umumnya dimulai dengan awitan pubertas, di mana terjadi pematangan organ reproduksi dan munculnya ciri-ciri seks sekunder akibat aktivitas hormonal yang kompleks (Lestari & Pratiwi, 2022). Selain perubahan fisik, remaja putri juga mengalami perkembangan emosional yang dinamis serta pencarian jati diri yang sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan lingkungan budayanya (Triana, 2022). Oleh karena itu, periode ini dianggap sebagai masa krusial yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam aspek kesehatan reproduksi dan pemenuhan status gizi guna mendukung kualitas hidup di masa depan (Kementerian Kesehatan RI, 2026).

2.3.2 Klasifikasi Remaja

Remaja diartikan sebagai peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Depkes 2009 dalam Amin & Juniati (2017), bahwa usia remaja terdiri dari usia 12-16 tahun (remaja awal) dan usia 17-25 tahun (remaja akhir). Konsekuensi jangka panjang dapat ditimbulkan jika pada salah satu periode remaja tersebut buruk dalam

pola konsumsi nutrisinya. Dimana dapat menyebabkan gangguan pada perkembanagan kognitif remaja itu sendiri (Tanjung et al., 2022).

2.3.3 Karakteristik Remaja

Menurut Sari, et al (2024); Putri (2025); Wisudahningsih, et al (2025) dan Rahmatullah, M. M. et al. (2025), bahwa karakteristik remaja sebagai berikut:

1. Perubahan Fisik (Pubertas)

   Remaja mengalami perubahan biologis yang sangat cepat seperti pertumbuhan tinggi badan, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan hormon. Hal ini sering memengaruhi kepercayaan diri dan citra tubuh.

2. Perkembangan Kognitif

   Pada masa ini, kemampuan berpikir remaja berkembang ke arah yang lebih kompleks, seperti: mampu berpikir abstrak, mulai berpikir kritis danmampu menganalisis masalah

3. Emosi yang Labil

   Remaja sering mengalami perubahan emosi yang cepat (mood swing). Hal ini terjadi karena: perubahan hormon dan perkembangan kontrol emosi yang belum stabil

4. Pengaruh Teman Sebaya

   Lingkungan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku remaja, seperti: kecenderungan mengikuti kelompok, kebutuhan untuk diterima, pembentukan identitas sosial

5. Pencarian Identitas Diri.

   Remaja berada pada fase eksplorasi identitas, seperti: mencari jati diri, menentukan nilai hidup , mencoba berbagai peran sosial

6. Perkembangan Kemandirian.

   Remaja mulai: ingin mengambil keputusan sendiri , mengurangi ketergantungan pada orang tua belajar bertanggung jawab

2.3.4. Masalah Kesehatan Fisik Remaja

Secara umum, ada 4 permasalahan kesehatan yang terkait gizi yang dapat dialami oleh remaja, yaitu (Kemenkes, 2024) :

1. Anemia

   Anemia atau kekurangan darah merupakan permasalahan gizi terbesar yang dapat dialami oleh remaja, terutama remaja putri. Meningkatnya kebutuhan zat besi karena mulainya menstruasi dan pesatnya pertumbuhan organ-organ tubuh, membuat remaja putri rentan menderita anemia. Oleh karenanya, kehilangan darah setiap bulan karena menstruasi ini harus diimbangi dengan asupan gizi yang cukup, terutama zat besi.

2. Tinggi Badan Kurang

   Tinggi badan yang kurang atau stunting sebenarnya terjadi akibat kekurangan gizi sejak masa bayi dan balita, bahkan saat kehamilan ibu.

3. Kurang Energi

   Kekurangan energi kronis dapat menyebabkan anak menjadi terlalu kurus dan menghambat pertumbuhan organ-organ tubuhnya.

4. Obesitas

   Obesitas atau kegemukan dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan asupan serat, serta tingginya konsumsi gula, garam dan lemak (GGL).

2.3.5. Penyebab Masalah Kesehatan Pada Remaja

Menurut Kemenkes (2024) Ada banyak penyebab yang dapat menimbulkan masalah kesehatan pada remaja, yang paling umum adalah:

1. Kurangnya Nutrisi

   Kurangnya asupan gizi dapat menyebabkan malnutrisi atau kekurangan gizi pada remaja, yang dapat mengganggu fungsi tubuh. Remaja yang mengalami malnutrisi atau kekurangan asupan gizi akan mudah lelah dan kurang berenergi, mengalami gangguan pertumbuhan, daya tahan tubuhnya menurun, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, serta memiliki kulit yang pucat dan kuku yang rapuh. Untuk mencegahnya, remaja perlu mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan lengkap, yang mengandung cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka yang optimal.

2. Kurangnya Aktivitas Fisik

   Teknologi digital yang membuat para remaja lebih banyak beraktivitas di depan perangkat elektronik seringkali dituding sebagai penyebab anak kurang beraktivitas fisik. Hal ini dikaitkan dengan penurunan kesehatan jantung, kekuatan otot, dan fungsi

kognitif yang berperan dalam kegiatan belajar. Anak yang kurang beraktivitas fisik juga berisiko tinggi mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, yang dapat memicu timbulnya berbagai penyakit.

3. Gaya Hidup Tidak Sehat

   Kebiasaan merokok dan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan pembekuan darah yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah ke jantung. Pola makan yang buruk, seperti tinggi kalori, gula, garam dan lemak dapat memicu penumpukan plak dalam pembuluh darah, yang dapat menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah. Semua ini berkontribusi terhadap 80% penyebab timbulnya penyakit kronis pada usia muda.

4. Lingkungan

   Lingkungan sekitar juga memengaruhi kondisi kesehatan mental pada remaja. Pola asuh positif di keluarga membantu remaja dalam mengatasi permasalahannya. Lingkungan sekolah yang kondusif, bersahabat dan bebas dari perundungan juga akan membantu perkembangan mental remaja menjadi lebih optimal.

2.4 Hubungan Manajemen Diri Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja

Manajemen diri yang kurang pada remaja secara tidak langsung memengaruhi patofisiologi Gastritis melalui jalur perilaku dan neuroendokrin. Kurangnya manajemen diri menyebabkan perilaku seperti remaja yang memiliki kontrol diri rendah sering kali tidak disiplin dalam menjalankan pola makan yang baik, seringkali melewatkan waktu makan

sehingga asam lambung dapat mengiritasi dinding lambung yang kosong, dan cenderung sulit menahan diri dari makanan yang bisa memicu iritasi, seperti makanan pedas, asam, atau minuman berkafein tinggi (Smith & Johnson, 2019). Selain itu, ketidakmampuan mengelola stres menyebabkan aktivasi aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), meningkatkan pelepasan kortisol dan mediator inflamasi, yang selanjutnya mengganggu produksi prostaglandin pelindung mukosa lambung, menurunkan aliran darah mukosa, dan meningkatkan kerentanan terhadap kerusakan akibat asam lambung, yang berpuncak pada peradangan (WGO, 2022).

Sebaliknya, manajemen diri yang buruk sering kali menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat, stres kronis, dan ketidakpatuhan terhadap anjuran kesehatan, yang secara kolektif meningkatkan kerentanan mereka terhadap gastritis berulang. Oleh karena itu, hubungan antara manajemen diri dengan kejadian gastritis pada remaja bersifat timbal balik dan kuat; semakin baik manajemen diri seorang remaja, semakin rendah risiko ia mengalami gastritis (Ningrum, et al, 2025). Oktaviana, et al (2022), bahwa gastritis karena adanya perilaku yang kurang, baik sehingga anak mudah sekarang yang memiliki perilaku yang kurang seperti pola makan tidak teratur, di karenakan aktivitas, dukungan sosial sehingga mengalami gejala gastritis.

Nuari & Widayati (2021), manajemen diri memungkinkan remaja dapat meningkatkan keterampilan dalam menyelesaikan masalah, meningkatkan keyakinan diri dan juga pengetahuan. Manajemen diri pada remaja berhubungan erat terhadap pengalaman dalam menghadapi suatu

penyakit atau suatu masalah spesifik mengenai kesehatannya. Remaja dengan penyakit gastritis ini dapat melakukan pengelolaan penyakitnya secara mandiri salah satunya dengan menerapkanperilaku hidup sehat seperti menjaga pola makan, melaksanakan aktifitas fisik seperti berolahraga, manajemen stress dan tidak merokok. Dengan cara ini dapat mencegah, mengendalikan dan mengurangi dampak penyakit yang dideritanya (Widayati, 2020). Pengelolaan diri ini sangat penting diterapkan oleh remaja pada masa sekarang, untuk menghindari penyakit gastritis dan untuk mencegah kekambuhan berulang gastritis pada remaja.

Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada lapisan dinding lambung. Gastritis pada remaja terjadi karena manajemen diri. Hasil penelitian bahwa sebanyak 91 responden (100%) memiliki manajemen diri baik, responden dengan manajemen diri sedang terdapat 48 (100%), responden dengan manajemen diri kurang terdapat 91 responden (100%) dan terdapat 79 (53%) responden yang mengalami gastritis. Terdapat hubungan antara manajemen diri (p=0,044) dengan kejadian gastritis pada remaja. Diharapkan bagi responden dan keluarganya penelitian ini dapat dijadikan tambahan pemahaman responden untuk meningkatkan manajemen diri agar dapat menghindari kejadian atau mengurangi kekambuhan penyakit gastritis (Safitri, et al (2024),