

MENTORING IS CURING: INVESTIGASI PERAN HEALTH MENTORING PROGRAM DAN DURASI SAKIT PADA GASTRITIS SENSATION

Vika Yuning Tiyas^{1✉}, Anna Undarwati²

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Disubmit

2 Agustus 2023

Direvisi

11 September 2023

Diterima

29 Oktober 2023

Keywords:

Gastritis,

Sensation, Duration

of Illness

Abstrak

World Health Organization (WHO), melaporkan bahwa prevalensi radang lambung (*gastritis*) di Indonesia terus meningkat mencapai 40,8%, dengan beberapa daerah memiliki tingkat kasus yang cukup tinggi, yaitu 274.396 dari 238.452.952 penduduk. Penyebab *gastritis* yang beragam membutuhkan pemahaman mendalam tentang kondisi ini serta penting untuk melakukan pencegahan, pengobatan, dan perawatan yang efektif. *Health Mentoring Program* diduga dapat membantu mengatasi masalah *gastritis*, tetapi efektivitasnya tidak selalu konsisten pada semua kasus. Durasi lama sakit juga diduga memengaruhi *gastritis sensation*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Health Mentoring Program* dan durasi lama sakit terhadap *gastritis sensation*. Dilakukan dengan metode kuasi-eksperimental, 229 responden dibagi menjadi kelompok eksperimen yang menerima *Health Mentoring Program* selama 30 hari dan kelompok kontrol, yaitu tidak menerima program. *Gastritis sensation* diukur menggunakan *Gastritis Sensation Report* dan analisis data menggunakan *General Linear Model Univariate*. Hipotesis yang menyatakan bahwa HMP memiliki pengaruh terhadap *gastritis sensation* diterima, dengan hasil uji statistik yang menunjukkan $F(1,225) = 29.221, p < 0.001, \eta^2 = 0.115$. Selain itu, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari durasi lama sakit terhadap tingkat *gastritis sensation* ($F(1,225) = 0.201, p < 0.654, \eta^2 = 0.001$). Analisis interaksi antara durasi lama sakit dan HMP juga tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *gastritis sensation* ($F(1,225) = 0.072, p < 0.789$). Ini menegaskan bahwa efek HMP secara konsisten mengurangi *gastritis sensation*, tidak dipengaruhi oleh durasi lama sakit. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi *gastritis sensation*.

Abstract

The World Health Organization (WHO) reports a steady increase in the prevalence of gastritis in Indonesia, reaching 40.8%, with some regions experiencing significantly high case rates, totaling 274,396 out of 238,452,952 population. Understanding the diverse causes of gastritis is crucial for effective prevention, treatment, and care. While the Health Mentoring Program (HMP) is believed to address gastritis issues, its effectiveness varies across cases. Additionally, the duration of pain is suspected to impact gastritis sensation. This study aims to examine the influence of the Health Mentoring Program and the duration of pain on gastritis sensation. Conducted through a quasi-experimental method, 229 respondents were divided into an experimental group receiving the HMP for 30 days and a control group not participating in the program. Gastritis sensation was measured using the Gastritis Sensation Report, and data analysis was performed using the General Linear Model Univariate. The hypothesis that HMP affects gastritis sensation is accepted, with statistical results showing $F(1,225) = 29.221, p < 0.001, \eta^2 = 0.115$. Furthermore, there was no significant influence of the duration of pain on gastritis sensation levels ($F(1,225) = 0.201, p < 0.654, \eta^2 = 0.001$). Interaction analysis between the duration of pain and HMP also did not significantly influence gastritis sensation ($F(1,225) = 0.072, p < 0.789$). This confirms that the HMP consistently reduces gastritis sensation, regardless of the duration of pain. Future research should consider other potential factors affecting gastritis sensation.

© 2023 Universitas Negeri Semarang

✉Alamat korespondensi:

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang Indonesia
vikayete@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Gastritis adalah suatu gangguan pencernaan yang banyak diderita masyarakat di seluruh dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, terdapat sekitar 1,9 – 2,3 juta kasus kejadian *gastritis* di seluruh dunia (Amiruddin, 2020). *Gastritis* adalah gangguan pencernaan umum yang menyerang hampir 10% populasi dunia (Azer; dkk., 2023). *World Health Organization* (WHO) mencatat angka kejadian *gastritis* di Indonesia mencapai 40,8%. Prevalensi di beberapa daerah di Indonesia juga cukup tinggi dengan 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk (Irianty dkk., 2020). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan peningkatan kasus *gastritis* yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Novitasary dkk., 2017). Di Indonesia, *gastritis* adalah salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi. Banyak orang menganggap *gastritis* merupakan masalah yang wajar, mungkin karena gejalanya yang seringkali ringan. Gejala yang umum muncul meliputi nyeri perut, mual, kembung, atau rasa terbakar di dada karena kurangnya pemahaman tentang potensi komplikasi yang dapat timbul dari penyakit ini. Namun, apabila masalah ini diabaikan akan berkembang menjadi *gastritis kronis* (Sitompul & Wulandari, 2021). Akan muncul konsekuensi pada kesehatan psikologis seperti kecemasan yang akut, psikosomatis, dan bahkan sampai pada kematian. Jutaan kematian terjadi setiap tahunnya di seluruh belahan dunia sebagai akibat dari *gastritis kronis* (Amiruddin, 2020). Di negara-negara berkembang, prevalensi keseluruhan infeksi *H. pylori* yang merupakan penyebab umum dari *gastritis* adalah sekitar 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia (Azer, dkk., 2023). Maka dari itu, perlu di penting untuk mencari faktor penyebab dan potensi intervensi untuk mengatasi sakit gastritis.

Gastritis diprediksi disebabkan oleh faktor psikologis dan medis. Secara psikologis, *gastritis* dipengaruhi oleh perilaku makan yang kurang sehat, mengonsumsi terlalu banyak minuman beralkohol, merokok, stres ekstrim, dan gangguan autoimun juga dapat berkontribusi pada perkembangan *gastritis* (Jusuf dkk., 2022; Rimbawati dkk., 2022; Rukmana, 2019). Secara medis, *gastritis* disebabkan oleh infeksi *helicobacter pylori* dan penggunaan NSAID masih menjadi penyebab utama *gastritis* di negara ini (Sitompul & Wulandari, 2021). Infeksi *H. pylori* biasanya didapat pada masa kanak-kanak dan dapat bertahan sepanjang hidup jika tidak diobati. Sementara penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) secara teratur seperti aspirin, ibuprofen, atau naproxen dapat mengiritasi lapisan lambung dan menyebabkan peradangan (Rimbawati dkk., 2022). Memahami berbagai penyebab *gastritis* menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan, pengobatan, dan perawatan terhadap penyakit ini.

Selama ini, penanganan *gastritis* lebih berfokus pada pengobatan farmakologis. Meskipun metode ini telah terbukti efektif dalam mengatasi gejala dan mengelola kondisi, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan seperti potensi efek samping obat, ketidaknyamanan berkelanjutan, menurunkan kualitas hidup pasien, serta risiko ketergantungan (Ambarsari dkk., 2022; Listina dkk., 2021; Nurhasima, 2019; Vanoza, 2022). Maka dari itu, perlu dipertimbangkannya intervensi psikologis seperti program pendampingan atau mentoring sebagai pendekatan holistik dalam perawatan *gastritis* (Nur, 2021; Padilah dkk., 2018; Sepdianto dkk., 2022). Intervensi semacam ini diduga bisa membantu meredakan rasa sakit, mengurangi ketidaknyamanan, serta menangani masalah kecemasan dan stres terkait kondisi sakitnya (Sitompul & Wulandari, 2021). Lebih dari itu, intervensi ini juga mendukung perbaikan nutrisi dan mendorong gaya hidup sehat (Sepdianto dkk., 2022).

Health Mentoring Program yang untuk selanjutnya disingkat HMP diduga merupakan intervensi yang mampu membantu penderita *gastritis* untuk pulih. Fokus pada mentoring dan pemahaman kondisi melalui gaya hidup sehat, HMP membantu individu untuk memahami

gastritis, mengembangkan pola makan yang sehat, dan mengelola stres secara efektif (Lyons & Edwards, 2022; Riadi, 2019). Program ini tidak hanya memberikan informasi, dukungan, dan bimbingan yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan kesehatan yang optimal, namun juga menawarkan pendekatan psikologis dengan sejumlah kelebihan (Kiadarbandsari, 2023). Beberapa kelebihan tersebut diantaranya berpotensi mengurangi stres yang merupakan faktor signifikan terjadinya *gastritis*, mengatasi defisit nutrisi, dan kebiasaan gaya hidup tidak sehat yang sering dikaitkan dengan penyakit ini (Marthaningtyas, 2012; Sepdianto dkk., 2022; Suprpto., 2020). Memberikan pemahaman terkait teknik manajemen stress, mendorong pemikiran dan motivasi positif, serta kebiasaan makan sehat, HMP secara keseluruhan dianggap dapat meningkatkan kesehatan penderita gastritis (Marthaningtyas, 2012; Sepdianto dkk., 2022). Akan tetapi, efektivitas *Health Mentoring Program* tidak selalu konstan di semua kasus, hal ini bisa dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti kepribadian penderita, dukungan keluarga, serta durasi lama sakit (Nur, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian Anwar dan Karota (2019) yang menunjukkan bahwa aspek-aspek seperti perbedaan karakteristik individu, konteks sosial dan ekonomi, tingkat kepatuhan, serta dinamika penyakit dapat mempengaruhi efektivitas program pendampingan kesehatan. Lebih lanjut, penelitian Lyons dan Edwards (2022) menyoroti bahwa karakteristik demografis dan hubungan tertentu dapat memengaruhi dampak program mentoring. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan *Health Mentoring Program*, terutama dalam konteks penanganan *gastritis*.

Durasi sakit atau sejauh mana peradangan telah berlangsung pada dinding lambung sebelum diagnosis, juga merupakan faktor penting yang memengaruhi *gastritis sensation* (Sepdianto dkk., 2022). Semakin lama seseorang menderita *gastritis*, semakin besar kemungkinan kerusakan pada dinding lambung dan hal ini dapat memengaruhi sejauh mana gejala *gastritis* dirasakan oleh penderita. Misalnya pada kasus *gastritis* yang telah berlangsung lama, mungkin terjadi peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan makanan atau minuman tertentu yang dapat memperburuk rasa tidak nyaman atau intensitas nyeri pada lambung. Selain itu, durasi sakit yang lebih lama juga dapat meningkatkan resiko komplikasi, seperti luka atau tukak pada dinding lambung yang dapat menyebabkan sensasi menjadi lebih intens. Oleh karena itu, pengobatan *gastritis* sudah seharusnya bukan hanya tentang meredakan gejala, tetapi juga mempertimbangkan durasi sakit sebagai salah satu faktor dalam perencanaan pengobatan (Sepdianto dkk., 2022).

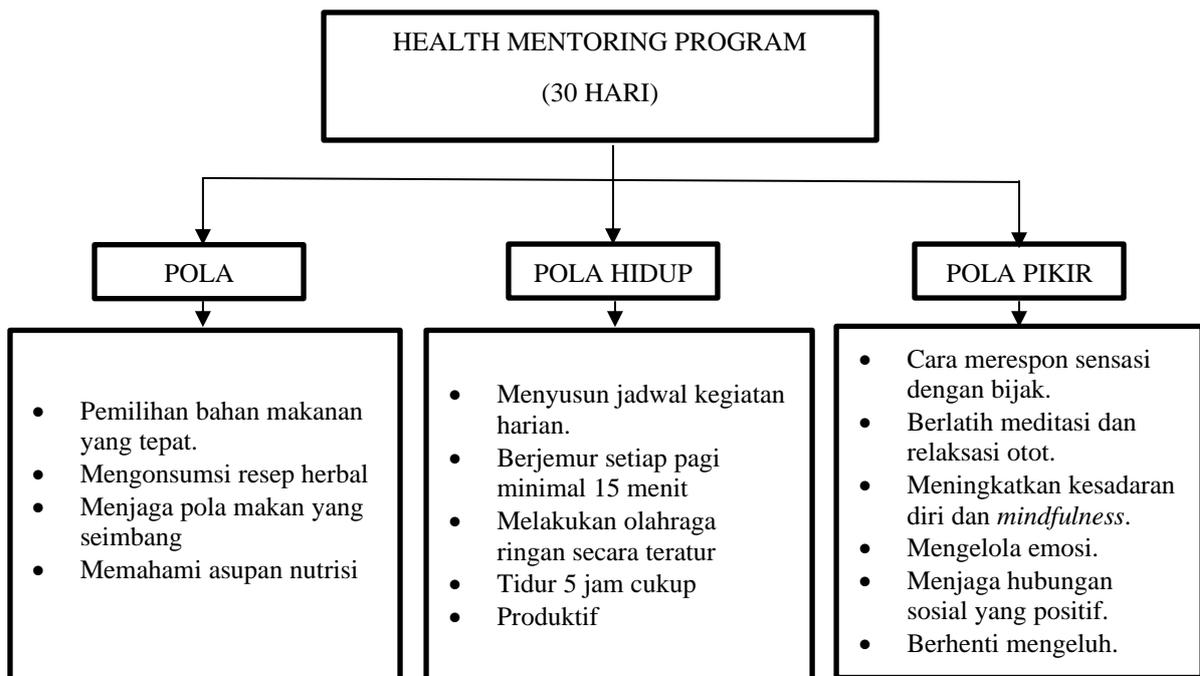
Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai kontributor potensial terjadinya gastritis, termasuk kebiasaan makan, stres, dan dukungan keluarga (Handayani dkk., 2012; Premesti & Riyadi, 2022; Suwindri dkk., 2021). Akan tetapi, dampak spesifik dari HMP terhadap *gastritis sensation* dan bagaimana faktor durasi lama sakit mempengaruhi sensasi tersebut masih belum diketahui. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Health Mentoring Program* dan durasi lama sakit terhadap *gastritis sensation* pada penderita *gastritis*. Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh *Health Mentoring Program* dan durasi sakit terhadap *gastritis sensation*. Hasilnya diharapkan dapat memberikan wawasan baru pada pengobatan gastritis, khususnya terkait efektivitas *Health Mentoring Program*. Potensial peningkatan pengetahuan ilmiah dan perawatan kesehatan bagi penderita gastritis dapat dicapai melalui hasil penelitian ini.

METODE

(TNR 11, Spasi 1,15, Justify) Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen *ex post facto*. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen atau eksperimen semu dengan rancangan *Posttest-Only Control Group Design*. Dalam desain ini kelompok eksperimen maupun

kelompok kontrol tidak dipilih secara random dan keduanya dibandingkan (Sugiyono, 2019). Jumlah sampel yang ditargetkan dalam penelitian ini minimal 87 orang dengan asumsi *effect size* 0.25, α (Alpha) = 0.05, dan *statistical power* = 0.90. Perhitungan *sample size* menggunakan *G.Power* 3.1.9.4 (Erdfelder dkk., 2009). Pada pelaksanaannya, kelompok eksperimen terdiri atas 117 responden penelitian dan mendapatkan perlakuan berupa *Health Mentoring Program* selama jangka waktu 30 hari. Sementara itu, kelompok kontrol terdiri atas 112 responden penelitian dan tidak mendapatkan perlakuan *Health Mentoring Program*. Pengambilan sampel responden penelitian dilakukan melalui proses penentuan sampel non-random berdasarkan kriteria tertentu. Responden penelitian terdiri dari individu yang menderita *gastritis*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Health Mentoring Program* dan durasi sakit. Variabel dependen, yaitu *gastritis sensation* pada penderita *gastritis*, diukur menggunakan *Gastritis Sensation Report*. Definisi operasional dari variabel dependen ini melibatkan penilaian komprehensif terhadap gejala, tingkat intensitas, dan frekuensi sensasi *gastritis* yang dialami oleh responden penelitian. Seluruh kegiatan penelitian dilakukan secara daring melalui *platform online*, dengan proses pelaksanaan HMP selama 30 hari yang terdiri dari empat sesi mentoring. Setiap sesi mentoring dilakukan melalui diskusi via telepon selama 30 menit. Adapun proses pengumpulan data dilakukan dengan metode pengisian skala dan kuesioner melalui *Google Form*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *General Linear Model Univariate*.

Bagan 1.
Intervensi *Health Mentoring Program*



Health Mentoring Program (HMP) adalah suatu intervensi yang dirancang secara khusus dengan tujuan utama untuk menciptakan perubahan yang signifikan pada tiga aspek kunci dalam kehidupan responden, yaitu pola makan, pola hidup, dan pola pikir (Lyons & Edwards, 2022; Riadi, 2019; Tanjung dkk., 2023; Wilanda dkk., 2024). Program ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan informasi, tetapi juga untuk membimbing responden dalam mengubah perilaku dan

pola pikir yang mendasari gaya hidup sehat. Pada tahap awal HMP, yang dimulai sejak hari pertama, responden dari kelompok eksperimen diberikan arahan untuk merancang jadwal pola makan dan pola hidup yang bertujuan untuk mendukung kesehatan lambung. Fokus utama pada minggu pertama adalah untuk meningkatkan pemahaman responden tentang pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup yang teratur dalam merawat kesehatan lambung mereka. Selanjutnya, pada minggu kedua, HMP memperluas cakupannya ke dimensi pola pikir, yang mencakup aspek psikologis. Responden didorong untuk merefleksikan pemikiran mereka terkait dengan kondisi kesehatan mereka, termasuk penyebab sakit yang mungkin mereka alami. Sesi diskusi secara berkala melalui telepon dilakukan pada titik tertentu selama program berlangsung, yaitu pada hari ke-1, hari ke-11, hari ke-22, dan terakhir pada hari ke-30. Diskusi ini memberikan kesempatan kepada responden untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan psikososial, dan memperdalam pemahaman mereka tentang hubungan antara pikiran dan kesehatan.

Tabel 1.
Prosedur aktivitas dan tujuan setiap sesi dalam *Health Mentoring Program (HMP)*

Sesi	Tanggal	Aktivitas	Tujuan
1	Hari ke-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diskusi pengantar HMP 2. Penjelasan tentang pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup teratur dalam merawat kesehatan lambung 3. Bimbingan dalam merancang jadwal pola makan dan pola hidup sesuai kebutuhan responden 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pola makan dan pola hidup sehat yang tepat. 2. Memulai proses perencanaan untuk perubahan pola makan dan pola hidup.
	Hari ke-2 sampai ke-10	Pelaksanaan tugas mentoring: mempraktikkan pola makan dan pola hidup yang sudah dirancang di hari ke-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pentingnya pola makan dan hidup yang teratur untuk kesehatan lambung. 2. Menerapkan kebiasaan baru yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2	Hari ke-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sesi diskusi tentang pengalaman minggu pertama 2. Evaluasi sementara terhadap pelaksanaan jadwal pola makan dan hidup 3. Pemahaman terkait pola pikir dan hubungannya dengan kesehatan lambung 4. Mendorong refleksi tentang penyebab sakit yang mungkin dialami responden 5. Diskusi tentang strategi mengatasi stres dalam menjaga kesehatan lambung 6. Pemberian informasi tentang teknik meditasi dan relaksasi untuk menjaga keseimbangan mental 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi kemajuan dalam penerapan pola makan dan hidup sehat. 2. Memperdalam pemahaman tentang hubungan antara pikiran dan kesehatan lambung. 3. Mengidentifikasi strategi praktis untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Sesi	Tanggal	Aktivitas	Tujuan
	Hari ke-12 sampai ke-21	Pelaksanaan tugas mentoring: mengimplementasikan pada aktivitas sehari-hari terkait pola makan, pola hidup, dan pola pikir yang sudah didiskusikan di hari ke-11	<ol style="list-style-type: none"> Memperkuat kebiasaan baru yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Mengintegrasikan pola makan, pola hidup, dan pola pikir yang mendukung kesehatan lambung.
3	Hari ke-22	<ol style="list-style-type: none"> Diskusi tentang pengalaman dan hambatan yang dihadapi responden selama 22 hari mentoring Evaluasi kemajuan dan penyesuaian jadwal pola makan dan hidup Evaluasi terhadap perubahan pola pikir dan pengaruhnya terhadap kesehatan lambung Penguatan pemahaman hubungan antara pikiran dan kesehatan 	<ol style="list-style-type: none"> Menyesuaikan pola makan dan hidup berdasarkan evaluasi selama program. Mengevaluasi dampak pola pikir terhadap kesehatan lambung. Memperdalam pemahaman tentang kesehatan lambung.
	Hari ke-23 sampai ke-29	Pelaksanaan tugas mentoring: mengimplementasikan pada aktivitas sehari-hari terkait pola makan, pola hidup, dan pola pikir yang sudah didiskusikan di hari ke-22	<ol style="list-style-type: none"> Menjaga konsistensi dalam penerapan pola makan, pola hidup, dan pola pikir yang sehat. Mempertahankan komitmen terhadap perubahan gaya hidup yang positif.
4	Hari ke-30	<ol style="list-style-type: none"> Sesi penutup dengan penekanan pada pemeliharaan pola makan, pola hidup, dan pola pikir sehat setelah program berakhir Evaluasi keseluruhan program HMP Penyediaan sumber daya dan dukungan untuk melanjutkan perubahan gaya hidup yang telah dimulai Diskusi tentang rencana jangka panjang dalam menjaga kesehatan lambung 	<ol style="list-style-type: none"> Menekankan pentingnya pemeliharaan pola makan, pola hidup, dan pola pikir yang sehat. Mengevaluasi kesuksesan dan pembelajaran dari program HMP. Memberikan dukungan dan sumber daya untuk melanjutkan perubahan gaya hidup yang positif. Merencanakan langkah-langkah jangka panjang untuk menjaga kesehatan lambung.

Dalam *Health Mentoring Program* (HMP), responden tidak hanya diberikan panduan mengenai pola makan dan pola hidup yang sehat, tetapi juga didorong untuk memahami pentingnya pola pikir yang positif melalui integrasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dalam aspek pola makan, responden dipandu untuk memilih bahan makanan yang tepat guna menjaga kesehatan lambung. Resep herbal juga diperkenalkan sebagai alternatif yang bermanfaat bagi kesehatan lambung, seiring dengan upaya menjaga keseimbangan nutrisi yang penting bagi kesejahteraan secara keseluruhan. Pemahaman yang lebih dalam tentang dampak nutrisi terhadap kesehatan lambung membantu responden membuat keputusan yang lebih baik terkait pilihan

makanan sehari-hari. Selain itu, HMP menekankan pentingnya pola hidup yang sehat. Responden didorong untuk menyusun jadwal kegiatan harian yang terstruktur, berjemur setiap pagi minimal 15 menit untuk memperoleh paparan sinar matahari yang cukup, dan melakukan olahraga ringan secara teratur. Tidur yang cukup selama 5 jam juga menjadi prioritas, bersama dengan menjaga produktivitas sehari-hari. Pola hidup yang sehat ini membantu responden mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh mereka. Tidak hanya fokus pada pola makan dan pola hidup, HMP juga mengintegrasikan CBT sebagai strategi utama dalam dimensi pola pikir. Responden diajak untuk mengembangkan keterampilan dalam merespons sensasi secara bijak, berlatih meditasi dan relaksasi otot, meningkatkan kesadaran diri dan *mindfulness*, serta mengelola emosi dengan efektif. Dengan pendekatan CBT, responden memiliki kesempatan untuk mengubah pola pikir dan perilaku yang negatif menjadi lebih positif, membantu mereka mengelola stres, kecemasan, dan kondisi kesehatan kronis seperti *gastritis* dengan lebih baik. Integrasi CBT dalam HMP memberikan pendekatan holistik yang tidak hanya mengatasi gejala fisik, tetapi juga memperkuat kesejahteraan pola pikir dan psikologis responden.

Melalui pendekatan holistik ini, HMP bertujuan memberikan responden alat yang efektif dalam mengelola gejala *gastritis* dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pada akhir program, yaitu pada hari ke-30 mentoring, responden diminta untuk mengisi *gastritis sensation report* sebagai langkah penilaian akhir. Laporan ini diharapkan memberikan gambaran komprehensif tentang perubahan terhadap kondisi kesehatan dan psikologis responden. Analisis data dari laporan tersebut diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang dampak positif *Health Mentoring Program* pada kesehatan dan kesejahteraan penderita *gastritis*, serta memastikan keberlanjutan perubahan yang positif dalam jangka panjang.

Peneliti menggunakan *gastritis sensation report* sebagai instrumen untuk mengukur *gastritis sensation*. Alat ukur ini terdiri dari 23 item pertanyaan yang dirancang untuk merefleksikan berbagai sensasi yang umumnya dirasakan oleh penderita *gastritis*. Setiap item pertanyaan dalam alat ukur ini dipilih berdasarkan telaah berbagai jurnal ilmiah yang membahas gejala atau sensasi yang sering dialami oleh penderita *gastritis*, seperti nyeri ulu hati, nyeri perut, cepat kenyang, perut kembung, mual, muntah, dan gejala lainnya (Akbar & Utami, 2021; Hilyati dkk., 2023; Ndruru dkk., 2019; Putra & Wardhani, 2023). Proses pengembangan instrumen ini melibatkan integrasi temuan dari berbagai penelitian untuk membangun representasi yang komprehensif tentang pengalaman penderita *gastritis*. Peneliti merancang *gastritis sensation report* dengan tujuan untuk mencerminkan beragam aspek pengalaman responden serta untuk menggali informasi yang relevan dengan tujuan penelitian, tanpa terikat pada satu kerangka teoritis tertentu. Validitas alat ukur ini dievaluasi berdasarkan relevansi dan kesesuaian setiap item pertanyaan dengan konsep gejala *gastritis* yang ingin diukur, yang didasarkan pada analisis literatur ilmiah yang relevan. Meskipun tidak ada konsultasi langsung dengan pakar di bidang gastroenterologi, pendekatan ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh para ahli yang telah mempublikasikan hasil penelitian mereka di jurnal ilmiah. Meskipun validitas alat ukur telah diperhatikan, penelitian lanjutan yang melibatkan uji validitas konten dan uji validitas lainnya mungkin diperlukan untuk memverifikasi dan memperkuat validitas *gastritis sensation report*. Skor kuantitatif diperoleh dari penilaian respons responden terhadap setiap item pertanyaan, di mana skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat intensitas atau frekuensi sensasi yang lebih besar. Oleh karena itu, data kuantitatif dalam penelitian ini bersumber dari skor yang diberikan oleh responden pada masing-masing item dalam *gastritis sensation report*.

Durasi sakit pada penelitian ini diukur dengan meminta responden untuk memberikan informasi mengenai lamanya waktu sejak mereka pertama kali mengalami gejala *gastritis*, yang

dicatat dalam kuesioner. Pengukuran dilakukan dalam satuan tahun untuk memberikan kejelasan dan kemudahan interpretasi data. Responden diminta untuk memberikan jawaban numerik yang mencerminkan jumlah tahun yang telah berlalu sejak munculnya gejala gastritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2.

Deskripsi Tingkat *Gastritis Sensation* Responden Penelitian

<i>Health Mentoring Program</i>	Mean	Std. Deviation	N
Tidak Mengikuti <i>HMP</i>	1590.63	1382.140	112
Sudah Mengikuti <i>HMP</i>	371.35	398.444	117
Total	967	1176.395	229

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas, kelompok kontrol terdiri dari 112 responden yang tidak mengikuti *Health Mentoring Program* (HMP) dengan rata-rata tingkat *gastritis sensation* yang lebih tinggi ($M = 1590.63$; $SD = 1382.140$) dibandingkan dengan kelompok eksperimen yang terdiri dari 117 responden yang sudah mengikuti HMP ($M = 371.35$; $SD = 398.444$). Secara keseluruhan, penelitian melibatkan 229 responden dengan rata-rata tingkat *gastritis sensation* yaitu sebesar 967.68 dan standar deviasi sebesar 1176.395. Data statistik ini memberikan gambaran awal mengenai variasi tingkat *gastritis sensation* di antara kedua kelompok responden penelitian.

Tabel 3.

Uji Homogenitas Varian

Uji Homogenitas Varian	F	df1	df2	Sig.
	3.103	1	227	.079

Tabel 3 yaitu analisis *Levene's Test of Equality of Error Variances* menunjukkan bahwa varian *error* (kesalahan) dari tingkat *gastritis sensation* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang tidak mengikuti *Health Mentoring Program* (HMP) dan kelompok yang sudah mengikuti HMP ($F = 3.103$, $df1 = 1$, $df2 = 227$, $p = 0.079$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa asumsi homogenitas varian, yang merupakan syarat penting dalam analisis statistik, terpenuhi dalam konteks penelitian ini.

Tabel 4.

Uji Efek Antara Kelompok

	Df	Mean	f	Sig.
Durasi Sakit	1	205663.969	.201	.654
HMP	1	29870531.965	29.221	.000
Durasi Sakit x HMP	1	73598.127	.072	.789

Hasil analisis dalam uji efek antara responden di atas menunjukkan temuan penting terkait pengaruh variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian. Pertama, terdapat pengaruh yang signifikan dari *Health Mentoring Program* terhadap tingkat *gastritis sensation* (Y) $F(1,225) = 29.221$, $p < 0.001$, $\eta p^2 = 0.115$. Hal ini mengindikasikan bahwa responden pada kelompok yang mengikuti *Health Mentoring Program* (HMP) memiliki tingkat *gastritis sensation* yang lebih

rendah dibandingkan pada responden yang tidak mengikuti program. Sebagai hasilnya, HMP memiliki dampak yang nyata mengurangi tingkat *gastritis sensation* pada responden. Kedua, berdasarkan hasil analisis faktor durasi lama sakit, hasilnya menunjukkan bahwa faktor ini tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *gastritis sensation* (Y) $F(1,225) = 0.201$, $p < 0.654$, $\eta^2 = 0.001$. Ini berarti bahwa dalam konteks penelitian ini, durasi lama sakit tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam menjelaskan variasi tingkat *gastritis sensation*.

Selanjutnya, hasil analisis interaksi antara durasi lama sakit dan *Health Mentoring Program* (HMP) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *gastritis sensation* (Y) $F(1,225) = 0.072$, $p < 0.789$). Dalam konteks penelitian ini, responden dengan durasi sakit yang belum atau sudah lama, ketika mengikuti HMP, tidak mengalami perubahan yang signifikan dalam tingkat *gastritis sensation*. Hal ini menegaskan bahwa efek HMP tidak dipengaruhi secara substansial oleh durasi sakit, menunjukkan konsistensi dalam dampak program tersebut terlepas dari berapa lama responden telah menderita gastritis.

Tabel 5.
Estimasi parameter

Parameter	B	Std. Error	t	Sig.	95% Confidence Interval		Partial Eta Squared
					Lower Bound	Upper Bound	
Intercept	437.531	136.960	3.195	.002	167.643	707.419	.043
Durasi Sakit	-23.898	36.149	-.661	.509	-95.132	47.335	.002
Mengikuti HMP	1167.801	216.034	5.406	.000	742.093	1593.510	.115
Tidak Mengikuti HMP	0a
Mengikuti HMP x Durasi Sakit	17.890	66.675	.268	.789	-113.496	149.277	.000
Tidak Mengikuti HMP x Durasi Sakit	0a

Analisis data di atas menunjukkan bahwa tingkat *gastritis sensation* awal sebelum intervensi memiliki nilai sebesar 437.531 ($p = 0.002$), menandakan adanya pengaruh faktor-faktor lain selain yang diamati. Durasi sakit tidak signifikan dalam menentukan tingkat *gastritis sensation* ($p = 0.509$). Partisipasi dalam *Health Mentoring Program* (HMP) menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat *gastritis sensation* pada kelompok eksperimen ($p < 0.001$), namun dampaknya pada kelompok kontrol memerlukan klarifikasi lebih lanjut. Interaksi antara durasi sakit dan partisipasi dalam HMP tidak signifikan ($p > 0.05$) menegaskan bahwa efek HMP dalam mengurangi *gastritis sensation* tidak dipengaruhi oleh durasi sakit. Ini berarti bahwa, partisipasi dalam HMP memiliki dampak signifikan dalam mengurangi *gastritis sensation*, sementara durasi sakit tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Temuan ini memperkuat pemahaman terhadap efektivitas intervensi dalam menangani *gastritis* dan mengarahkan upaya-upaya intervensi yang lebih efektif di masa mendatang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa *Health Mentoring Program* (HMP) memiliki pengaruh terhadap *gastritis sensation* diterima. Analisis data menunjukkan penurunan tingkat *gastritis sensation* pada responden kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program ini. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi mentoring memiliki efek positif pada

kesehatan individu (Hillier dkk., 2019). Keberhasilan program tidak hanya tercermin dalam penurunan tingkat *gastritis sensation*, melainkan juga melibatkan pendekatan psikologis yang terintegrasi. Analisis ini didukung oleh hasil observasional interaksi antara peneliti dan responden selama sesi mentoring, di mana terlihat pembentukan kebiasaan positif dan respon yang positif terhadap gejala. Sebagai contoh, terdapat perubahan yang nyata dalam pola makan responden, dari konsumsi makanan pedas menjadi pola makan yang lebih seimbang. Selain itu, beberapa responden menunjukkan perubahan pola tidur, dengan beralih dari kebiasaan begadang menjadi tidur malam yang lebih teratur, serta bangun lebih awal. Selanjutnya, kebiasaan positif tercermin dalam keterlibatan konsisten responden dalam kegiatan berjemur setiap pagi. Perubahan-perubahan ini tidak hanya berdampak pada kualitas tidur dan rutinitas harian, tetapi juga memperlihatkan potensi dalam mendukung pemulihan dari *gastritis* melalui regulasi waktu konsumsi makanan sehat. Tidak hanya itu, interaksi antara peneliti dan responden juga membawa perubahan positif dalam respons terhadap gejala, seperti peningkatan tingkat kesabaran dan keterampilan mengelola stres, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi mentoring bukan hanya memengaruhi perilaku sehari-hari, tetapi juga mendukung pembentukan kebiasaan positif yang berpotensi mengurangi risiko dan gejala *gastritis* pada responden. Sementara itu, data *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek psikologis pada responden, termanifestasi dalam penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas hidup. Hasil ini menyoroti potensi program ini untuk membawa perubahan holistik, khususnya dalam dimensi psikologis peserta. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurmalia (2012), temuannya menegaskan pentingnya pendekatan holistik yang mencakup aspek psikologis dalam meningkatkan manajemen dan kesejahteraan penderita *gastritis*. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik penyakit, tetapi juga secara positif memengaruhi aspek psikologis, memberikan dampak yang signifikan pada kehidupan responden secara menyeluruh.

Selain memberikan dampak positif dalam pemahaman dan manajemen kondisi kesehatan individu, *Health Mentoring Program* (HMP) juga memberikan dukungan dalam manajemen stres dan kecemasan (Hillier dkk., 2019; Kaufman dkk., 2022). Dalam program ini, para responden juga didorong untuk memperbaiki pola pikirnya dengan cara mengidentifikasi sebab sakit, stres dan kecemasan yang di alami. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip-prinsip teori kognitif dalam psikologi, di mana individu didorong untuk memahami koneksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku mereka serta memperoleh keterampilan untuk mengelola stres dan kecemasan dengan lebih efektif. Hal ini menegaskan bahwa program mentoring kesehatan seperti *Health Mentoring Program* memberikan manfaat yang substansial bagi anggota yang menerima bimbingan (*mentee*), termasuk peningkatan pemahaman tentang kesehatan dan manajemen *gastritis* (Kaufman dkk., 2022). Disamping itu, pentingnya memahami dampak psikologis dari HMP dalam kesehatan juga harus diperhatikan. Motivasi dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam perubahan perilaku kesehatan, termasuk perbaikan pola makan, pola hidup, dan pola pikir. Responden yang mengikuti HMP menjadi lebih termotivasi dalam mengelola kondisi kesehatan mereka, lebih percaya diri dalam mengadopsi gaya hidup sehat, dan mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat upaya individu dalam mengelola *gastritis* serta mengurangi tingkat *gastritis sensation* (Fallavollita & Lyons, 2023; Gillison dkk., 2018; Kelly dkk., 1991; Ntoumanis dkk., 2021; Yuliawati dkk., 2023).

Dalam *Health Mentoring Program* (HMP), pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) seperti yang dijelaskan oleh Simos (Riza, 2016), merupakan salah satu elemen yang digunakan untuk membantu responden mengelola kondisi kesehatan mereka, termasuk mengatasi gangguan

kecemasan yang mungkin terkait dengan *gastritis sensation*. Pertama, HMP memanfaatkan teknik *self-monitoring* dan *early cue detection* sebagai langkah awal dalam program ini. Responden yang mengikuti HMP didorong untuk secara aktif memantau sensasi *gastritis* dan gejala kecemasan yang dialami, serta mengidentifikasi sebab awal pemicu kecemasan, baik itu dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal bisa meliputi atensi, pikiran, gambaran, sensasi tubuh (terutama ketegangan otot), emosi, perilaku atau pola pikir negatif. Faktor eksternal merujuk pada kejadian-kejadian yang menekan dalam kehidupan responden. Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengubah reaksi responden dalam menghadapi sensasi *gastritis* dan untuk menguatkan respon *coping* baru. Kemudian, HMP mengintegrasikan metode kontrol stimulus (*stimulus control methods*) dalam pendekatannya. Responden diajarkan untuk mengenali dan mengendalikan respons kecemasannya terhadap sebab-sebab tertentu, sehingga dapat mengurangi intensitas dan frekuensi kekhawatiran yang muncul. Selain itu, program ini menganjurkan berbagai teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk membantu responden dalam mengelola stres dan kecemasan, seperti pernapasan diafragma dan relaksasi otot progresif. Melalui latihan rutin secara mandiri, responden kelompok eksperimen belajar untuk melepaskan ketegangan fisik dan mental yang terkait dengan kecemasan saat sensasi *gastritis* datang sehingga dapat merasa lebih tenang dan terkendali. Terakhir, HMP juga memperkenalkan konsep terapi kognitif, di mana responden didorong untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis. Dalam konteks *gastritis sensation* ini, responden dibantu untuk mengevaluasi dan menyesuaikan keyakinan serta interpretasinya terhadap gejala yang di alami. Dengan mengintegrasikan teknik-teknik CBT ke dalam HMP, program ini memberikan pendekatan yang komprehensif dalam mengelola kondisi kesehatan responden. HMP tidak hanya memengaruhi perilaku sehari-hari, tetapi juga mendukung pembentukan kebiasaan positif yang berpotensi mengurangi resiko dan gejala *gastritis* pada responden. Program ini menunjukkan potensi untuk membawa perubahan holistik, terutama dalam dimensi psikologis peserta, dan memberikan manfaat yang substansial bagi kesehatan dan kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Di sisi lain, berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, durasi lama sakit yang mencerminkan pengalaman individu dalam menghadapi gejala *gastritis* selama jangka waktu tertentu, tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *gastritis sensation* ($p = 0.509$). Dengan kata lain, lamanya pengalaman sakit yang dialami oleh individu secara signifikan tidak memengaruhi sejauh mana individu tersebut merasakan sensasi *gastritis*. Meskipun temuan ini mungkin tampak tidak langsung relevan dengan fokus utama penelitian, informasi ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut tentang kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi *gastritis sensation*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bertalina dan Purnama (2016) yang menunjukkan bahwa lama sakit tidak memiliki hubungan signifikan dengan kepatuhan diet pasien diabetes meliitus. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Suyanto dkk (2022) pada pasien *stroke*, menunjukkan bahwa durasi lama sakit dapat memengaruhi variabel lain seperti tingkat spiritualitas. Dalam konteks temuan penelitian ini, hasil yang berbeda dapat tergantung pada cara individu mengelola pengalaman penyakitnya secara psikologis. Oleh karena itu, walaupun lama sakit tidak signifikan dalam penelitian ini, hal ini tidak mengurangi pentingnya faktor ini dalam kasus *gastritis*. Hasil ini menunjukkan adanya adaptasi psikologis pada individu dengan penyakit kronis, seperti *gastritis*, yang mampu mengelola stres yang terkait dengan penyakitnya tanpa banyak memengaruhi tingkat sensasi yang dirasakan (Iksan dkk., 2023; Pratama dkk., 2020).

Analisis interaksi antara durasi lama sakit dan *Health Mentoring Program* (HMP) menunjukkan ketidakadaan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *gastritis sensation*. Hasil

ini memberikan gambaran bahwa efektivitas HMP tetap konsisten, tanpa terpengaruh oleh faktor internal responden seperti durasi sakit atau karakteristik personal. Artinya, responden dengan durasi sakit yang berbeda tidak mengalami perubahan yang berarti dalam tingkat *gastritis sensation* saat mengikuti HMP. Temuan ini mengindikasikan bahwa HMP memberikan manfaat yang seragam dan efektif dalam mengelola sensasi gastritis, terlepas dari durasi sakit atau variabel internal lainnya. Implikasinya adalah bahwa HMP dapat dianggap sebagai pendekatan yang stabil dan relevan untuk berbagai individu, tanpa memperhatikan variabilitas durasi sakit atau karakteristik personal yang mungkin mempengaruhi respons terhadap program.

Meskipun penelitian ini memberikan temuan yang berarti terkait dampak *Health Mentoring Program* (HMP) terhadap tingkat *gastritis sensation*, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini bersifat eksperimental semu dengan desain *Posttest-Only Control Group Design*, yang tidak melibatkan *random assignment* sehingga dapat memengaruhi validitas internal penelitian. Tanpa *random assignment*, ada potensi bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mungkin memiliki perbedaan awal yang dapat memengaruhi hasil *post-test*. Kedua, seluruh kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui *platform online* sehingga kurangnya pengawasan langsung serta penggunaan *Google Form* yang mungkin beresiko pada validitas hasil dan akurasi data. Selanjutnya, pengumpulan data yang kurang mendalam serta fokus penelitian hanya pada *Health Mentoring Program* dan durasi lama sakit sebagai variabel independen tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin turut berperan dalam *gastritis sensation*, seperti pola makan, gaya hidup, atau faktor genetik (Jusuf dkk., 2022; Rimbawati dkk., 2022; Rukmana, 2019). Dengan memahami keterbatasan-keterbatasan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengatasi hal ini guna memberikan pemahaman yang lebih holistik dan akurat terkait intervensi psikologis pada penderita gastritis.

Penelitian ini memberikan sumbangan yang substansial pada ilmu pengetahuan dengan mendukung hipotesis bahwa *Health Mentoring Program* (HMP) berpengaruh positif terhadap tingkat *gastritis sensation*. Temuan ini memperluas wawasan dalam pengobatan *gastritis*, menunjukkan bahwa pendekatan terapeutik tidak terbatas pada aspek farmakologis, tetapi juga melibatkan intervensi non-farmakologis seperti program mentoring kesehatan. Dari segi praktis, hasil penelitian ini memberikan landasan bagi program-program mentoring kesehatan untuk mengidentifikasi dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam membantu individu yang menderita gastritis dan penyakit kronis lainnya. Selain itu, penelitian ini juga mendorong pendekatan holistik dalam perawatan kesehatan, yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Meskipun terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, penelitian ini memberikan kontribusi berharga pada pemahaman tentang pengaruh *Gastritis Sensation*, *Health Mentoring Program*, dan durasi lama sakit dalam konteks kesehatan.

SIMPULAN

Dari hasil analisis yang dilakukan, *Health Mentoring Program* (HMP) efektif mengurangi tingkat *gastritis sensation* pada penderita *gastritis*. Kelompok eksperimen yang mengikuti HMP memiliki tingkat *gastritis sensation* lebih rendah daripada kelompok kontrol. Selanjutnya, durasi sakit pada penderita *gastritis* tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat *gastritis sensation*. Hanya saja interaksi antara lama sakit dan HMP tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan *gastritis sensation*.

Terkait keterbatasan dalam penelitian ini, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya. Pertama, mengenai desain penelitian yang bersifat eksperimental semu, disarankan

untuk meningkatkan validitas internal dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan *random assignment*. Selanjutnya, untuk mengatasi resiko pada validitas hasil dan akurasi data akibat pelaksanaan secara daring dan penggunaan *Google Form*, disarankan untuk menyediakan alternatif atau pelengkap seperti pengawasan langsung atau wawancara daring. Dalam rangka, meningkatkan kedalaman pengumpulan data, peneliti bisa menggunakan metode-metode tambahan seperti wawancara, observasi langsung, atau pengamatan partisipatif. Terakhir, untuk memperluas relevansi penelitian, disarankan untuk melibatkan variabel lain seperti pola makan, gaya hidup, atau faktor genetik sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap *gastritis sensation*. Dengan memerhatikan aspek-aspek tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih baik lagi dalam pemahaman dan pengelolaan penyakit *gastritis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., & Utami, L. N. (2021). Penerapan Terapi Zikir Pada Pasien Gastritis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri. *Lentera Perawat*, 2(2), 33-39. Doi: 10.52235/lp.v2i2.166.
- Ambarsari, W., Sulastri, W., & Lasmadasari, N. (2022). Penerapan Akupresur dan Kompres Hangat Dalam Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 6–11. Doi: 10.51851/Jrmk.V5i1.325.
- Amiruddin, A. (2020). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Pencernaan: Gastritis Pada Tn. B Diruang Rawat Inap Puskesmas Gu Kabupaten Buton Tengah*. Retrieved from <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/id/eprint/2136>
- Anwar, L. & Karota, E. (2019). Efektifitas pendampingan : konseling kesehatan terhadap pengendalian kadar gula darah pada klien dengan diabetes mentoring effectiveness : health counseling for blood level control for clients with diabetes mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 129–138. Doi: doi.org/10.32584/jikj.v2i3.390
- Azer, S. A., Awosika, A. O., & Akhondi, H. (2023). *Gastritis*. StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>
- Bertalina, & Purnama. (2016). Hubungan lama sakit, pengetahuan, motivasi pasien dan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet pasien diabetes mellitus. *Jurnal Kesehatan*, VII(2), 329–340. Doi: 10.26630/jk.v7i2.211.
- Erdfelder, E., FAul, F., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. Doi: 10.3758/Brm.41.4.1149.
- Fallavollita, W. L., & Lyons, M. D. (2023). Social acceptance from peers and youth mentoring: Implications for addressing loneliness and social isolation. *Journal of Community Psychology*, 51(5), 2065–2082. Doi: 10.1002/Jcop.23002.
- Gillison, F. B., Rouse, P., Standage, M., Sebire, S. J., & Richard, M. (2018). A meta-analysis of techniques to promote motivation for health behaviour change from a self-determination theory perspective. *Health Psychology Review*, 13(1), 110-130. Doi: 10.1080/17437199.2018.1534071.
- Handayani, D. S., Kosasih, C. E., & Priyambodo, A. P. (2012). Hubungan dukungan keluarga dengan kekambuhan pasien gastritis di Puskesmas Jatinangor. *Students E-Journal*, 1, 1–15.
- Hillier, A., Goldstein, J., Tornatore, L., Byrne, E., & Johnson, H. M. (2019). Outcomes of a peer mentoring program for university students with disabilities. *Mentoring and Tutoring:*

- Partnership in Learning*, 27(5), 487–508. Doi: 10.1080/13611267.2019.1675850.
- Hilyati, B. N., Batubara, L., Hasibuan, F. D., Mahmud, A., & Kunci, K. (2023). Hubungan Penggunaan OAINS (Obat Antiinflamasi Nonsteroid) dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2018 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *JMJ: Junior Medical Journal*, 2(3), 396–406. Doi: 10.33476/jmj.v2i3.4266.
- Iksan, R. R., Batubara, S. T., Yeni, R. I., Putri, R. B., & Permatasari., P. (2023). Kemampuan Koping dengan Tingkat Kecemasan Klien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 142–152. Doi: 10.33024/mahesa.v3i1.9231.
- Irianty, H., Hayati, R., & Suryanto, D. (2020). Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(3), 251–258. Doi: 10.33368/Woh.V0i0.343.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. Doi: 10.37311/Jhsj.V4i2.15171.
- Kaufman, M. R., Wright, K., Simon, J., Edwards, G., Thrul, J., & DuBois, D. L. (2022). Mentoring in the Time of COVID-19: An Analysis of Online Focus Groups with Mentors to Youth. *American Journal of Community Psychology*, 69(1–2), 33–45. Doi: 10.1002/Ajcp.12543.
- Kelly, R. B., Zyzanski, S. J., & Alemagno, S. A. (1991). Prediction of Motivation and Behavior Change Following Health Promotion: Role of Health Beliefs, Social Support, and Self-Efficacy. *Social Science & Medicine*, 32(3), 311–320. Doi: 10.1016/0277-9536(91)90109-P.
- Kiadarbandsari, A. (2023). Mentors' Supporting Approaches of Mentees' Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Journal of Adolescent Research*, 1–36. Doi: 10.1177/07435584231163568.
- Listina, O., Prasetyo, Y., Ika, D., Solikhati, K., & Megawati, F. (2021). Evaluasi Penggunaan Obat Pada Pasien Gastritis di Puskesmas Kaladawa Periode Oktober-Desember 2018. *Jurnal Ilmiah Medicamento*, 7(2), 129–135. Doi: 10.36733/medicamento.v7i2.1911.
- Lyons, M. D., & Edwards, K. D. (2022). Strategies for monitoring mentoring relationship quality to predict early program dropout. *American Journal of Community Psychology*, 70(1-2), 127–138. Doi: 10.1002/Ajcp.12585.
- Marthaningtyas, S. S. (2012). Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Penderita Gastritis Psikosomatis (Master Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/24311/#:~:text=Hasil%20ini%20menunjukkan%20ada%20perbedaan%20yang%20signifikan%20tingkat,mampu%20menurunkan%20tingkat%20stres%20pada%20penderita%20gastritis%20psikosomatis.>
- Ndruru, R. K., Sitorus, S., & Barus, N. (2019). Gambaran Diagnostik dan Penatalaksanaan Gastritis Rawat Inap BPJS di RSU Royal Prima Medan Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 209-216. Doi: 10.24853/Jkk.15.2.209-216.
- Novitasary, A., Sabilu, Y., & Ismail, C. S. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–11. Doi: 10.37887/jimkesmas.v2i6.2864.

- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Rev*, 15(2), 214-244. Doi: 10.1080/17437199.2020.1718529.
- Nur, M. P. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 75–83. Doi: 10.24252/asjn.v2i1.20199.
- Nurhasima. (2019). *Pola persepean dan ketepatan pemberian antasida, ppi (proton pump inhibitor), dan ah2 (antagonis reseptor histamin tipe 2) pada pasien rawat jalan di Puskesmas Rengas Kota Tangerang Selatan periode Januari-April 2019* (Undergraduate Thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53877%0>
[Ahttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53877/1/NURHASIMA_FK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53877/1/NURHASIMA_FK.pdf)
- Nurmalia, D. (2012). *Pengaruh Program Mentoring Keperawatan terhadap Penerapan Budaya Keselamatan Pasien di Ruang Rawat Inap RS Islam Sultan Agung Semarang* (Undergraduate Thesis, Universitas Indonesia). Retrieved from <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20302320&lokasi=lokal>
- Padilah, N. S., Suhanda, Nugraha, Y., & Fitriani., A. (2018). Intervensi kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien gastritis: sebuah studi kasus. *INDOGENIUS*, 01(01), 23–33.
- Pratama, A. S., Praghlapati, A., Nurrohman, I., Pendidikan, U., Kencana, B., Kidul, C., Barat, J., & Barat, J. (2020). Mekanisme koping pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RSUD Bandung. *Jurnal SMART Keperawatan*, 7(1), 18–21. Doi: 10.34310/jskp.v7i1.318.
- Premesti, W. G., & Riyadi, M. E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECp)*, 2(1), 52–59. Doi: 10.52365/Jecp.V1i2.366.
- Putra, P. S., & Wardhani, K. (2023). Gambaran Karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 6(1), 75–81. Doi: 10.30743/Stm.V6i1.366.
- Riadi, M. (2019, December 04). *Mentoring (Pengertian, Fungsi, Unsur, Jenis dan Tahapan Kegiatan)*. *Kajian Pustaka*. Retrieved from <https://www.kajianpustaka.com/2019/12/mentoring-pengertian-fungsi-unsur-jenis-dan-tahapan-kegiatan.html>.
- Rimbawati, Y., Wulandari, R., & Mustakim. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik, Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintangara. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 60–73.
- Riza, W. L. (2016). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum. *PSYCHOPEDIA: Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 21-30. Doi: 10.36805/psikologi.v1i1.687.
- Rukmana, L. N. (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik* (Undergraduate Thesis, Universitas Aisyiyah Yogyakarta). Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/4367/1/SKRIPSI%20LIA%20NOVA%20RUKMANA%20>

1.pdf

- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 220–225. Doi: 10.35816/Jiskh.V11i1.734.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *COPING: Community of Publishing in Nursing*, *9*(3), 258-265. Doi: 10.24843/Coping.2021.V09.I03.P03
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suprpto., S. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sistem Pencernaan “Gastritis.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *9*(1), 24–29. Doi: 10.35816/Jiskh.V10i2.211.
- Suwindri, Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor Penyebab Gastritis di Indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, *1*(2), 209-223. Doi: 10.36086/jkm.v1i2.1004.
- Suyanto, S., Nurkholik, M. N. H., & Noor, M. A. (2022). Lama menderita berpengaruh terhadap tingkat spiritualitas pasien stroke. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, *8*(1), 43–50. Doi: 10.30659/nurscope.8.1.43-50.
- Tanjung, S. R., Sinuraya, E., & Suharto. (2023). Pendidikan Kesehatan Keluarga Tentang Pola Makan Pada Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Gastritis Di Wilayah Upt Puskesmas Pulo Brayan. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, *1*(3), 17–34. Doi: 10.55681/sentri.v2i9.1560.
- Vanoza, D. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi pada Pasien dengan Gastritis di Ruang Safa Rumah Sakit Harapan dan Doa (RSHD) Kota Bengkulu Tahun 2022 (Thesis: Politeknik Kesehatan KEMENKES Bengkulu). Retrieved from <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/1577/>.
- Wilanda, A., Mubarak, A. S., Suprayitno, E., Sumarni, S., & Imran, S. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, Dan Pola Makan Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Pada Pekerja Kantoran Di Jawa Barat. *Jurnal Multidisiplin West Science*, *03*(01), 69–77. Doi: 10.58812/jmws.v3i01.946.
- Yuliawati, L., Virlia, S., Sandjaja, M., Sari, T. P., Sihombing, B., Dorkas, M. A., Onggono, J. N., & Kristianingsih, S. A. (2023). Could Purpose in Life Help Unmotivated Students to Thrive? When Motivation and Purpose in Life Matter for Peer Mentoring. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*(August), 3139–3149. Doi: 10.2147/Prbm.S425161.