

PENGARUH VENTILASI MANDIRI DALAM MENGURANGI STRES
PADA SISWA YANG MENGALAMI SINDROMA DISPEPSIA
DI SMAN 3 PADANG



Skripsi

Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

MEGA UTAMI MULYADI

NIM: 1710311034

Pembimbing :

1. Dr. Elly Usman, MSi.Apt
2. Dr. dr. Arina Widya Murni, Sp.PD-KPsi. FINASIM

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

2021

**THE EFFECT OF INDEPENDENT VENTILATION IN OVERCOMING
STRESS IN STUDENTS WITH DYSPEPSIA SYNDROME
AT SMAN 3 PADANG**

By

Mega Utami Mulyadi

ABSTRACT

Dyspepsia syndrome is a symptom of discomfort in the abdomen. Various factors cause dyspepsia syndrome, but psychosocial factors are known to be the main cause. This incident can occur in adolescents, because of the learning load, physical, psychosocial, and cognitive changes. The burden that appears can become a stressor that later causes stress in adolescence. Because of this, self-defense against stress or coping mechanisms is needed. One of the coping mechanisms that can be trained in adolescents is the independent ventilation method. This study aims to determine the effect of independent ventilation in dealing with stress in students with dyspepsia syndrome.

This research is a pre-experimental study with a single case study. The sampling technique used in this study was nonprobability sampling with purposive sampling method with 40 samples. Data collection used the ROMA IV criteria and the DASS 42 questionnaire.

This study concluded that the incidence of dyspepsia syndrome is mostly in the mild degree (87%). Dyspepsia syndrome sufferers have varying levels of stress with levels of mild stress (47.5%), moderate (47.5%), mild (5%). Based on the results of statistical tests, it was found that there was a significant effect of the independent ventilation method in dealing with stress in students who had dyspepsia syndrome with a value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Keywords: *Dyspepsia syndrome, stress, independent ventilation*



**PENGARUH VENTILASI MANDIRI DALAM MENGURANGI STRES
PADA SISWA YANG MENGALAMI SINDROMA DISPEPSIA
DI SMAN 3 PADANG**

Oleh

Mega Utami Mulyadi

ABSTRAK

Sindroma dispepsia merupakan kumpulan gejala dengan rasa tidak nyaman di abdomen. Berbagai faktor menjadi penyebab sindroma dispepsia namun faktor psikososial diketahui sebagai penyebab utama. Kejadian ini dapat terjadi pada remaja, karena adanya beban belajar, perubahan fisik, psikososial, dan kognitif. Beban yang muncul dapat menjadi stresor yang nantinya menyebabkan stres pada usia remaja. Karena hal itu, dibutuhkan pertahanan diri terhadap stres atau mekanisme koping. Salah satu mekanisme koping yang bisa dilatih pada remaja adalah metode ventilasi mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia.

Penelitian ini merupakan *pre eksperimental* dengan studi kasus tunggal. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan metode *nonprobability sampling* secara *purposive sampling* dengan 40 orang sampel. Pengumpulan data menggunakan kriteria ROMA IV dan kuesioner DASS 42.

Penelitian ini menyimpulkan kejadian sindroma dispepsia paling banyak berada di derajat ringan (87%). Penderita sindroma dispepsia memiliki tingkat stres yang bervariasi dengan tingkat stres ringan (47,5%), sedang (47,5%), ringan (5%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari metode ventilasi mandiri dalam mengurangi stres pada siswa yang mengalami sindroma dispepsia dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Sindroma dispepsia, stres, ventilasi

