
HUBUNGAN STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP KEKAMBUIHAN PENDERITA GASTRITIS DI UPTD PUSKESMAS WIROSARI 1

Oleh :

Eva Indriani¹⁾, Suryani²⁾, Christina Nur Widayati³⁾, Sri Temu⁴⁾,

1) Mahasiswa Universitas An Nuur, email : evaindriani062@gmail.com

2) Dosen Universitas An Nuur, email : suryanilatifa@gmail.com

3) Dosen Universitas An Nuur, email : christinawidayati83@gmail.com

4) Dosen Universitas An Nuur, email : temumedia74@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gastritis yang secara umum dikenal sebagai penyakit tidak menular yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari. Penyakit ini masih dianggap sepele karena kurangnya kepekaan Masyarakat terhadap dampak dari penyakit ini. Penyakit gastritis dapat membuat seseorang meninggal jika penyakit tersebut sudah akut. Banyak faktor yang menyebabkan kejadian gastritis. Adapun faktor yang menyebabkan gastritis antara lain mengkonsumsi asetaminofen, selain itu aktifitas fisik, kebiasaan merokok, minum kopi, mengkonsumsi alkohol, stres dan pola makan juga dapat memicu gastritis.

Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan Stres Dan Pola Makan Terhadap Kekambuhan Penderita Gastritis Di UPTD Puskesmas Wirosari 1.

Metode: Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *case control* dengan menggunakan pendekatan *retrospective*.

Hasil: Hasil uji *chi square*, stres diperoleh hasil bahwa $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, *odds ratio* 9. 730 dan hasil uji *chi square* pola makan diperoleh hasil bahwa $p\ value = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, *odds ratio* 0,154.

Kesimpulan: Ada hubungan stres terhadap kekambuhan penderita gastritis di UPTD Puskesmas Wirosari 1 dan ada hubungan pola makan terhadap kekambuhan penderita gastritis di UPTD Puskesmas Wirosari 1.

Kata Kunci: Stres, Pola Makan, Gastritis

Kepustakaan: 61 (2010-2023)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND DIET ON THE RECURRENCE OF
GASTRITIS PATIENTS AT UPTD WIROSARI 1 HEALTH CENTER**

By:

Eva Indriani¹⁾, Suryani²⁾, Christina Nur Widayati³⁾ Sri Temu⁴⁾,

¹⁾ Student of Universitas An Nuur, email : evaindriani062@gmail.com

²⁾ Lecturer of Universitas An Nuur, email : suryanilatifa@gmail.com

³⁾ Lecturer of Universitas An Nuur, email : christinawidayati83@gmail.com

⁴⁾ Lecturer of Universitas An Nuur, email : temumedia74@gmail.com

ABSTRACT

Background : Gastritis is generally known as a non-communicable disease that is often heard about in everyday life. This disease is still considered trivial due to the lack of public sensitivity to the impact of this disease. Gastritis can cause a person die if the disease is acute. Many factors cause gastritis. For instance, consuming acetaminophen and some physical activities namely, smoking habits, drinking coffee and consuming alcoho. In addition, stress and diet can also trigger gastritis.

Objective : To determine the relationship between stress, diet and the recurrence of gastritis in patients at UPTD Puskesmas Wirosari 1

Method: The research is a quantitative research. It uses a case control research method and a retrospective approach.

Result : The results of the chi square test, stress variable shows that p value = $0.000 < \alpha$ (0.05), which means H_a is accepted and H_0 is rejected, the odds ratio is 9.730. The results of the chi square test for diet variable shows that p value = $0.000 < \alpha$ (0.05), which means H_a is accepted and H_0 is rejected, the odds ratio is 0.154.

Conclusion : There is a relationship between stress and the recurrence of gastritis on patients at the UPTD Puskesmas Wirosari 1 and there is a relationship between diet and the recurrence of gastritis in patients at the UPTD Puskesmas Wirosari .

Keyword : Stress, Diet, Gastritis

Bibliography : 66 (2010-2023)

PENDAHULUAN

Gastritis atau penyakit maag merupakan penyakit tidak menular yang sering kita dengar di kehidupan sehari-hari. Penyakit ini masih dianggap sepele karena kurangnya kepekaan masyarakat terhadap dampak dari penyakit ini. Penyakit lambung bisa mengakibatkan seorang meninggal jika penyakit tersebut sudah akut. Salah satu faktor pemicu terjadinya penyakit gastritis adalah pola makan yang tidak sehat dan seringnya mengkonsumsi makanan pedas. (La Ode Muhammad Taufiq, 2019)

Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1,8 juta hingga 2.1 juta penduduk. World Health Organization (WHO) pula melaporkan jika persentase angka kejadian gastritis di Indonesia merupakan 40,8 % serta merupakan prevalensi 274.396 permasalahan dari 238.452.952 jiwa penduduk di Sebagian wilayah Indonesia.

Adapun faktor penyebab gastritis antara lain mengkonsumsi asetaminofen, selain itu aktivitas fisik, kebiasaan merokok, minum kopi, mengkonsumsi alkohol, stres dan pola makan juga dapat memicu gastritis (Feyisa 2021 dalam Fitra Wardhana et al., 2023).

Angka kematian global yang terjadi akibat gastritis adalah 47.269 kasus pada tahun 2018. Penyakit ini jika sudah akut

menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, ulkus peptikum, gangguan cairan elektrolit, anemia pernisiiosa yang dapat menyebabkan kematian pada penderitanya. Gastritis merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan kematian. Tidak hanya orang dewasa saja yang dapat terkena penyakit ini, melainkan remaja juga dapat terserang penyakit ini karena sering telat makan bahkan tidak makan (Rimbawati et.,al dalam Daffa Zuhair et al., 2023).

Gastritis muncul karena asam berlebih, pada saat stres, tubuh akan memproduksi asam lambung dalam jumlah diatas normal dan juga mengikis lapisan lambung atau mukosa, yang pada kita kenal dengan gastritis. Sedangkan kejadian gastritis berdasarkan pola makan didasarkan makan terlambat, makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung, konsumsi jenis makanan yang pedas, asam dan berlemak yang menyebabkan kekuatan dinding lambung menurun dan bisa menimbulkan luka pada lambung sehingga menyebabkan lambung terasa nyeri (Antara et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Wirosari 1 didapatkan data sebanyak 7 dari 10 orang yang menderita gastritis menyebutkan faktor yang menyebabkan kambuh adalah pekerjaan

dan kesibukan sehari-hari, mereka menegaskan jika mengurus urusan rumah tangga yang terlalu banyak menyebabkan stres dan sebagian ada yang menjadi petani yang ketika terlalu sibuk mengurus kebun membuat mereka lupa waktu untuk makan sehingga memicu kambuh dari penyakit yang diderita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan stres dan pola makan terhadap kekambuhan gastritis.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain kasus-kontrol dengan pendekatan retrospektif. Diikuti 170 responden pasien penderita gastritis, diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni tahun 2024 di UPTD Puskesmas Wirosari

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Frekuensi umur responden

| Umur | Tidak kambuh | | Kambuh | |
|-------|--------------|-------|--------|-------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| 30-40 | 28 | 32.9% | 28 | 32.9% |
| 41-55 | 57 | 67.1% | 57 | 67.1% |
| Total | 85 | 100 % | 85 | 100 % |

Tabel 4.2 Frekuensi Jenis Kelamin Responden

| JK | Tidak kambuh | | Kambuh | |
|-------|--------------|-------|--------|-------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| L | 22 | 25.9% | 25 | 29.4% |
| P | 63 | 74.1% | 60 | 70.6% |
| Total | 85 | 100 % | 85 | 100 % |

Tabel 4.3 Frekuensi Pendidikan responden

| Pendidikan | Tidak Kambuh | | Kambuh | |
|------------|--------------|-------|--------|-------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| SD | 29 | 34.1% | 28 | 32.9% |
| SMP | 31 | 36.5% | 29 | 34.1% |
| SMA | 21 | 24.7% | 22 | 25.9% |
| PT | 4 | 4.7% | 6 | 7.1% |
| Total | 85 | 100% | 85 | 100% |

Tabel 4.4 Frekuensi Pekerjaan Responden

| Pekerjaan | Tidak Kambuh | | Kambuh | |
|------------|--------------|--------|--------|-------|
| | (n) | (%) | (n) | (%) |
| PNS | 0 | 0 % | 1 | 1.2% |
| Wiraswasta | 18 | 21.2 % | 25 | 29.4% |
| IRT | 36 | 42.4 % | 32 | 37.6% |
| Petani | 31 | 36.5 % | 27 | 31.8% |
| Total | 85 | 100% | 85 | 100% |

Tabel 4.12 Hubungan Stres dengan Kekambuhan Gastritis

| Stres | Kekambuhan Gastritis | | | | Total | P value | OR |
|-------------|----------------------|-------|--------|-------|------------|------------|----|
| | Tidak Kambuh | | Kambuh | | | | |
| | n | % | n | % | | | |
| Stres | 37 | 21.8% | 75 | 44.1% | 112 | 0,00 9.730 | |
| | 56.0 | | 56.0 | | 65.9% | | |
| Tidak Stres | 48 | 28.2% | 10 | 5.9% | 58 | | |
| | 29.0 | | 29.0 | | 58.0 | | |
| Total | 85 | 50% | 85 | 50% | 170 | | |
| | | | | | 100% | | |

Tabel 4.13 Hubungan Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis

| Pola Makan | Kekambuhan Gastritis | | | | Total | <i>P value</i> | OR |
|------------------|----------------------|-------|--------|-------|------------|----------------|-------|
| | Tidak Kambuh | | Kambuh | | | | |
| | n | % | n | % | | | |
| Pola Makan Baik | 59 | 34.7% | 22 | 12.9% | 81 | 0,00 | 0,154 |
| Pola Makan Buruk | 40.5 | | 40.5 | | 81.0 | | |
| | 26 | 15.3% | 63 | 37.1% | 89 | | |
| | | | | | 52.4% | | |
| | 44.5 | | 44.5 | | 89.0 | | |
| Total | 85 | 50% | 85 | 50% | 170 | | |
| | | | | | 100% | | |

PEMBAHASAN

1. Hubungan Stres dengan Kekambuhan Penderita Gastritis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan stres dengan kekambuhan penderita gastritis di Puskesmas Wirosari 1 dengan hasil *odds ratio* sebesar 9.730 yang berarti responden yang stres akan beresiko kekambuhan gastritis 9.730 kali daripada responden yang tidak mengalami stres. Sehingga disimpulkan ada hubungan stres dengan kekambuhan penderita gastritis di Puskesmas Wirosari 1.

Menurut peneliti stres dapat menyebabkan kekambuhan gastritis. Karena stres dapat menimbulkan kecemasan yang erat kaitannya dengan pola hidup. Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal

ini dibiarkan lama kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama kelamaan dapat mengakibatkan gastritis. Stres juga dapat diartikan sebagai sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar bahaya atau ancaman. Stres dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seperti menyebabkan perubahan perilaku, fisik, pikiran, mental dan emosional semua organ kinerjanya dipengaruhi dan dikontrol oleh otak, maka ketika reseptor otak mengalami kondisi stres, hal ini dapat menyebabkan perubahan asam lambung lebih tinggi yang dapat menyebabkan gastritis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Raisya Daffa, dkk (2023) dari hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti stres memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian penyakit gastritis di Desa Tembung. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2018) didapatkan stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian gastritis dengan nilai $p = 0,000$.

Dalam penelitian yang dilakukan (D. Handayani & Sopandi, 2016)

menyatakan penyakit gastritis merupakan penyakit psikomatik yang salah satu penyebabnya adalah stres. Menurut pendapat para ahli kedokteran menyatakan kenaikan asam lambung yang berlebihan diakibatkan stres atau ketegangan kejiwaan. Pada kondisi stres akan terjadi perangsangan saraf simpatis *Nervus Vagus* yang akan meningkatkan asam klorida (HCI) dalam lambung. HCI yang meningkat terjadi kontak dengan mukosa/gaster maka akan terjadi iritasi pada mukosa gaster yang menyebabkan nyeri sehingga mengakibatkan gastritis/kekambuhan gastritis (Nur Afida et al., 2023)

Tekanan pikiran merupakan respon ataupun reaksi badan terhadap suatu tekanan mental dan beban dalam kehidupan. Tanda-tanda stres apabila menjadi marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan pada sesuatu, mudah gelisah. Perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat.

Upaya dalam mengatasi stres yang terjadi adalah dengan berpikir positif, meningkatkan kepercayaan diri serta menciptakan suasana yang menguntungkan (Daffa Zuhair et al., 2023).

2. Hubungan Pola Makan terhadap kekambuhan penderita gastritis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan pola makan dengan kekambuhan penderita gastritis di Puskesmas Wirosari 1 dengan hasil *odds ratio* sebesar 0,154 yang berarti responden yang pola makan buruk memiliki resiko kekambuhan gastritis sebanyak 0,154 kali daripada responden yang pola makan baik.

Menurut peneliti, pola makan dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis dikarenakan apabila seseorang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik atau tidak teratur akan menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Terjadinya penyakit gastritis karena pola makan yang tidak sehat biasanya disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur dan terlalu banyak makan makanan pedas dan berlemak, sehingga lambung menjadi sensitif dan asam lambung meningkat. Kebiasaan makan yang tidak teratur membuat perut sulit beradaptasi, bila perut yang harus tetap diisi tetap kosong atau pengisian tertunda, makan terlalu sedikit, makan terlalu banyak makanan berbahaya merangsang pertumbuhan asam lambung. Jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung

akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat menjadi tukak peptic. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar. Lambung yang mengalami gangguan akibat iritasi meningkatkan produksi asam lambung sehingga mengikis selaput lendir yang mengakibatkan gastritis. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang mengandung gas terlalu sering atau dalam jumlah yang berlebih juga dapat mengakibatkan iritasi pada lambung.

Penelitian ini sejalan dengan Valentina Saalino (2021) dengan hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p=0.000 < 0.05$ yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang tahun 2021. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan peneliti Laurensius Fua Uwa (2019) dengan hasil uji *chi square* didapatkan $p\ value = 0.000 < 0.05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Dinoyo.

Pola makan merupakan informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang akan dikonsumsi. Pola makan berpengaruh terhadap kesehatan alat pencernaan. Sering

kali menimbulkan masalah kesehatan terutama pencernaan. Pola makan tidak teratur merupakan pola makan yang menyalahi aturan makan, dimana jadwal makan tidak teratur sehingga lambung sulit untuk beradaptasi, sering mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung. Jumlah makanan yang menyalahi aturan. Pola makan yang teratur terletak pada jenis, porsi dan frekuensi makan (Hosana Siska, (2017) dalam Rimbawati et al., 2022).

KETERBATASAN

Pada saat melakukan penelitian, layanan di puskesmas cukup lama, sehingga dalam mencari responden, peneliti merasa kesulitan, terutama untuk memisahkan kelompok kasus dan kelompok kontrol.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan stres dengan kekambuhan penderita gastritis di UPTD Puskesmas Wirosari 1 dengan $p\ value\ 0,000 (< 0,05)$ dan *odds ratio* 9.730 yang berarti responden yang mengalami stres akan beresiko mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 9.730 kali daripada responden yang tidak mengalami stres.
2. Ada Hubungan Pola Makan dengan kekambuhan gastritis di UPTD

Puskesmas Wirosari 1 dengan *p value* 0,000 (<0,05) dan *odds ratio* 0,154 yang berarti responden yang memiliki pola makan buruk memiliki resiko kekambuhan gastritis sebanyak 0,154 kali daripada responden yang memiliki pola makan baik.

(2022a). HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, STRESS DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA BINTARA. *E-Indonesian Journal of Helath and Medical*, 2, 2774–5244.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara, H., Dan, S., Makan, P., Gastritis, K., Terjadi, Y., & Dinoyo, P. (2019). THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND EATING PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF GASTRITIS THAT OCCURRED IN THE DINOYO COMMUNITY HEALTH CENTER. In *Nursing News* (Vol. 4, Issue 1).
- Daffa Zuhair, R.(2023). *HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STRES TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT GASTRITIS DI DESA TEMBUNG KECAMATAN PERCUT SEI TUAN*.
- Handayani, D., & Sopandi, W. (2016). Penggunaan Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Memecahkan Masalah dan Sikap Peduli Lingkungan Peserta Didik. *EduHumaniora| Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 7(2), 105–114.
- La Ode Muhammad Taufiq, T. M. S. N. ketut M. (2019). *359-Article Text-918-1-10-20220404*.
- Nur Afida, U.,. (n.d.). *Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023 TINGKAT STRES DAN KEKAMBUHAN GASTRITIS PADA PENDERITA GASTRITIS DI DESA TLOGOWARU WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEMANDANG*. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
- Fitra Wardhana, (2023). *LITERATUR REVIEW: FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN GASTRITIS*.
- Rimbawati, Y., wulandari, R., Ilmu Keperawatan, P., & Kader Bangsa, U.