HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI PUSKESMAS TENGGARANG BONDOWOSO

Nabilatulbalqis[1], Sasmiyanto [2], Cipto Susilo [3]

[1]Mahasiswa FIKes Unmuh Jember, [2,3] Dosen FIKes Unmuh Jember

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata No.49 Jember Kode Pos 68121 Indonesia

Email: nabilatulblqs@gmail.com

Abstrak

Gastritis sangat umum terjadi di negara berkembang, dan kejadian gastritis makin meningkat. Data WHO pada tahun 2012 menyebutkan bahwa insiden gastritis didunia sekitar 1,8 – 2,1 juta setiap tahunnya. Kejadian Gastritis di Jawa Timur sebesar 31,2% dari seluruh kalangan usia. Tujan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis. Desain penelitian menggunakan korelasi. Populasinya 47 pasien. Pemilihan sampel menggunakan purposive sampling, besar sampel 42 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji spearman rho dan regresi linear berganda. Hasil penelitian didapatkan pada pola makan dengan kejadian gastritis (p value=0,009 R=40,0) dan tingkat stress dengan kejadian gastritis (p value=0,144 R=22,9). Hasil Regresi didapatkan p-value sebesar 0,000 (Sig 0,014) yang berarti terdapat hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis. Disarankan agar dilakukan penyuluhan kesehatan pada penderita gastritis dan masyarakat melalui televisi atau media sosial dalam upaya pencegahan kekambuhan penyakit gastritis.

Kata kunci: Pola Makan, Tingkat Stres, Kejadian Gastritis

Abstract

Gastritis is more common in developing countries, and the incidence of gastritis is increasing. WHO data in 2012 states that the incidence of gastritis in the world is around 1.8 - 2.1 million every year. The incidence of gastritis in East Java is 31.2% for all ages. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and stress levels with the incidence of gastritis. The research design used correlation. The population is 47 patients. The sample selection used purposive sampling. The sample size was 42 respondents. Data collection using questionnaires and data analysis using univariate and bivariate analysis with Spearman Rho test and multiple linear regression. From the study, it was found that the diet with the incidence of gastritis (p-value=0.009 R=40,0) and the stress level with the incidence of gastritis (p-value=0,144 R=22,9). Regression results obtained a p-value of 0.000 (Sig 0.014), which means that there is a relationship between diet and stress levels with the incidence of gastritis. It is recommended that health education be carried out for gastritis sufferers and the community through television or social media in an effort to prevent gastritis recurrence. **Keywords:** Diet, Stress Level, Gastritis Incidence

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi pada seluruh kalangan usia baik dari kalangan remaja sampai tua. Kejadian penyakit gastritis terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi obat penghilang nyeri jangka panjang, konsumsi kopi, alkohol, merokok, stres fisik, stress psikologis, kelainan autoimun, *chrone disease*, penyakit *bile reflux*, infeksi bakteri dan penyakit lain seperti HIV/AIDS, infeksi parasit dan gagal hati atau ginjal. Gejala yang timbul pada penyakit gastritis berupa rasa tidak enak pada perut, perut kembung, sakit kepala, mual dan lidah berlapis (Okviani, 2011).

WHO (2012) menyebutkan bahwa insiden gastritis didunia sekitar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Sedangkan di asia tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Sedangkan di Jawa Timur angka kejadian gastritis sebesar 31,2% dari seluruh kalangan usia. Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan Depkes RI (2013) angka kejadian tertinggi mencapai 91,6% di kota medan, dan dibeberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5% Palembang 35,35%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%.

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bondowoso pada tahun 2020 menunjukkan penderita gastritis sebanyak 21.287 orang. Sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 16.257 orang. Data dari Puskesmas Tenggarang pada tahun 2020 menunjukkan sebanyak 897 kasus baru dan 264 kasus lama. Dan pada tahun 2021 sebanyak 885 kasus baru dan 278 kasus lama. Dengan ini kasus baru gastritis di puskesmas tenggarang mengalami penurunan sedangkan kasus lama gastritis mengalami kenaikan. Gastritis menduduki peringkat ke-2 (2021) sebagai penyakit terbanyak yang di laporkan oleh masing-masing Puskesmas kepada Dinas Kesehatan.

Hasil studi pendahulan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Tenggarang sejak bulan Januari hingga Maret 2022 jumlah kasus gastritis mencapai 141 kasus. Dengan jumlah kunjungan pada bulan Januari sebanyak 21 kasus, kemudian pada bulan Februari dengan

jumlah kunjungan mencapai 77 kasus dan pada bulan Maret dengan jumlah kunjungan pasien gastritis sebanyak 43 kasus. Studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode tanya jawab pada 3 pasien rawat jalan di Puskesmas Tenggarang didapatkan data bahwa 2 dari 3 pasien tersebut memiliki pola makan yang kurang sehat seperti telat makan, suka makan makanan pedas, mengkonsumsi makanan cepat saji dan goreng-gorengan yang dapat menyebabkan gastritis. Dari 3 pasien rawat jalan yang diwawancarai ada 2 pasien yang memiliki riwayat gastritis. Dan 1 dari 3 pasien tersebut memiliki tingkat stres yang tinggi, hal tersebut dipicu oleh tuntunan keluarga dan pekerjaan.

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres juga dapat mengakibatkan terjadinya gastritis. Stress akan berdampak negatif terhadap sistem pencernaan. Ketika dilanda stres berat, stres dapat menurunkan nafsu makan, membuat lambung kosong, meningkatkan asam lambung sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri pada lambung (Mustika et al., 2021).

Data WHO tahun 2013 prevalensi masyarakat dunia yang mengalami stres ringan sebesar 38% dan pada tahun 2015 meningkat menjadi 42%. Berdasarkan data Depkes RI tahun 2015 didapatkan prevalensi masyarakat Indonesia yang mengalami stres ringan sebesar 36,7% dan pada tahun 2015 meningkat 41,8%, sedangkan prevalensi masyarakat di Jawa Timur yang mengalami stres ringan pada tahun 2015 sebanyak sebesar 18,5% atau sabanyak 1,5 juta orang.

Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan. Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual (Notoatmodjo, 2011).

Peran tenaga kesehatan khususnya perawat dalam menghadapi masalah ini adalah sebagai edukator yang dapat memberikan informasi

kepada masyarakat khususnya anggota masyarakat yang menderita penyakit gastritis tentang hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian gastritis. Berdasarkan pemaparan masalah diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang Bondowoso.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional only with control group*. Populasinya adalah rata-rata pasien gastritis selama 3 bulan terakhir sebesar 47 pasien. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Slovin dan mendapatkan hasil 42. Pengambilan sampel menggunakan *puposive sampling.* Kuesioner pola makan menggunakan adaptasi dari kuesioner dan kuesioner stres menggunakan *Perseived Stres Scale* (PSS-10). Analisis data menggunakan uji *Spearman Rho* dan *Regresi Linear Berganda.*

Persetujuan etik diberikan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor 0149/KEPK/FIKES/VIII/2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. *Data Demografi*

Karakteristik	n	Presentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	47,6
Perempuan	22	52,4
Total	42	100
Usia		
Remaja	16	38,1
Dewasa	12	28,6
Lansia	14	33,3
Total	42	100
Pola Makan		
Baik	26	61,9
Buruk	16	38,1
Total	42	100
Tingkat Stres		
Ringan	19	45,2
Sedang	12	28,6
Berat	11	26,2
Total	42	100
Kejadian Gastritis		
Gastritis	35	83,8
Tidak Gastritis	7	16,7
Total	42	100

Tabel 1 menjelaskan distribusi frekuensi karakteristik responden dan sebaran data kuesioner.

Tabel 2. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis*.

		Gastritis						P Value
		Iya		Tidak		Total		
		N	%	N	%	N	%	
Pola Makan	Baik	19	73,1	7	26,9	26	100	0,023
	Buruk	16	100	0	0	16	100	
Total		35	83,8	7	16,7	42	100	

Tabel 2 menjelaskan hasil uji spearman didapatkan nilai signifikansi 0,023 (p < 0,05) artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang Bondowoso.

Tabel 3. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis*

		Gastritis						P Value
		Iya		Tidak		Total		
		N	%	N	%	N	%	
Tingkat Stres	Ringan	13	68,4	6	31,6	19	100	0,016
	Sedang	11	91,6	1	8,4	12	100	
	Berat	11	100	0	0	11	100	
Total		35	83,8	7	16,7	42	100	

Tabel 3 menjelaskan hasil uji spearman didapatkan nilai p value = 0,016 (p < 0,05) yang artinya ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang Bondowoso.

Tabel 4. *Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis*

Variabel	*p Value*	*R Square*	Keterangan
Pola Makan **Tingkat Stres** **Gastritis**	0,000	0,196	Ha diterima

Tabel 4 menjelaskan hasil statistic uji regresi linear berganda diperoleh nilai p = 0.000 yang berarti < 0,05 dengan nilai r = 0,196, maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang Bondowoso.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil uji spearman di dapatkan nilai signifikansi 0,023 (p < 0,05) artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang Bondowoso.

Gastritis biasanya terjadi karna adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan lambung menjadi sensitif dan asam lambung mengalami peningkatan. Pola makan yang tidak teratur akan menyebakan lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal ini terus terjadi dalam waktu yang berkepanjangan maka akan terjadi kelebihan asam lambung yang akan mengakibatkan mukosa lambung menjadi iritasi dan timbullah gastritis. (Firdausy et al., 2022)

Pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman sangat berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Kebiasaan makan yang buruk

dapat terjadi karena keterbiasaan makan pada teman sebaya dan keluarga. Pemahaman gizi yang salah menjadi penyebab dalam masalah ini karena tubuh menerapkan pembatasan makanan secara keliru, kesukan makanan yang berlebih sehingga menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi.

Pola makan yang baik mengandung sumber makanan zat pembangun, zat pengatur dan zat energi karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan dan pertumbuhan serta produktifitasi dan perkembangan otak. Serta dengan jumlh yang cukup sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal.

Hal ini sejalan dengan penelitian milik (Shalahuddin, 2018) dalam jurnal berjudul hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP 3 Garut, dengan hasil distribusi frekuensi responden dengan pola makan buruk sebanyak 99 responden (70,7%) dan repsonden dengan pola makan baik sebanyak 41 responden (29,3%). Dengan uji statistik spearman yaitu diperoleh data p = 0,002% < 0.005 (α), yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis.

2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis

Dari hasil uji spearman didapatkan nilai p value = 0,016 (p < 0,05) yang artinya ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang Bondowoso.

Sesuai teori, stres dapat mempengaruhi perubahan fungsi fisiologi system tubuh, salah satunya adalah system pencernan dimana stres dapat menurunkan nafsu makan seseorang, membuat lambung kosong, meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri pada lambung. (Mustika, 2021)

Hal ini dapat dilihat dimana mayoritas responden yang mengalami stres dapat mengakibatkan terjadinya kekambuhan gastritis. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa stress yang dialami responden mayoritas adalah stress fisiologis (adanya penyakit lain yang dialami selain gastritis) dan stres psikologis (gangguan pikiran atau emosional) yang dialami oleh penderita

gastritis misalnya memikirkan penyakit yang sedang dialaminya, adanya masalah dalam keluarga (masalah dengan anak, istri, atau orang tua), tempat kerja dan lingkungan tempat tinggal dimana faktor-faktor tersebut dianggap dapat memicu produksi asam lambung dan menyebabkan gastritis. (Aritonang, 2021)

Bila tubuh mengalami stres, maka akan terjadi perubahan psikologik di dalam tubuh sebagai suatu jawaban atas stres, dari hasil penelitian yang diperoleh mayoritas responden yang terdiagnosis gastritis sebelumnya mengalami stres. Stres lebih banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan responden menghadapi beban pekerjaan yang berat dan besarnya tekanan hidup yang dialami, sehingga sistem didalam tubuh mengadakan respon melalui saraf otonom yng selanjutnya akan mempengaruhi fungsi organ-organ tubuh, salah satunya adalah organ pencernaan.

3. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis

Dari hasil uji regresi linear berganda antara variable pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis diperoleh nilai P = 0.000. Oleh karena p 0,000 < 0,005 (α), maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima dan Ha diterima, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres dan kejadian gastritis.

Kejadian gastritis yang dibiarkan dan tidak segera diberi pengobatan dapat mengakibatkan kekambuhan secara terus menerus pada penderita gastritis dan memberikan efek negatif pada kondisi kesehatan seperti merusak fungsi dan dapat meningkatkan resiko untuk terkena kanker lambung. Stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang yang diakibatkan pengaruh dari otak, ketika reseptor otak mengalami kondisi stres akan menyebabkan perubahan keseimbangan kondisi dalam tubuh sehingga berdampak terhadap perubahan pola makan, akibat perubahan pola makan tersebut maka akan menyebabkan gastritis. (Uwa, 2019)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Uwa et al., 2019) yang membuktikan ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis sebanyak 65,9% dengan p value = 0,002 < 0,005 dengan nilai R Square sebesar 0,0659

yang artinya stres dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis.

Berdasarkan hasil analisa pola makan yang dimiliki oleh responden yang menderita gastritis adalah mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk, hal ini disebabkan oleh sebagian besar responden mengaku suka mengkonsumsi makanan pedas, suka mengkonsumsi minuman bersoda dan sering terlambat untuk makan. Hal ini dapat memicu terjadinya gastritis. Sedangkan dalam kategori stres mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang dikarenakan stres lebih banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan responden menghadapi beban pekerjaan yang berat dan besarnya tekanan hidup yang dialami.

SIMPULAN

1. Pola makan di Puskesmas Tenggarang mayoritas memiliki pola makan baik
2. Tingkat Stres di Puskesmas Tenggarang berada pada tingkat stres ringan
3. Terdapat Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis
4. Terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis
5. Terdapat hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tenggarang.

SARAN

Penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk tenaga kesehatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan dengan memberikan penyuluhan kesehataan pada penderita gastritis dan masyarakat dalam upaya pencegahan munculnya kembali gejala gastritis khususnya untuk merubah kebiasaan makan yang bisa menyebakan munculnya kembali penyakit gastritis dan memanajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

Aritonang, M. (2021). Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, *2*(2), 84. https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6685

Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, *3*(2), 75–86.

http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9627

Mustika, A. M., Dasuki, D., & Saswati, N. (2021). Gambaran Pola Makan Dan Stress Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Malahayati Nursing Journal*, *3*(2), 174–180. https://doi.org/10.33024/mnj.v3i2.3620

Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, *18*(1), 33. https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303

Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, *4*, 237–247.