

## HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN STRES TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT GASTRITIS DI DESA TEMBUNG KECAMATAN PERCUT SEI TUAN

Raisa Daffa Zuhair<sup>1</sup>, dr. Nofi Susanti, M.Kes<sup>2</sup>, Mayang Pranita<sup>3</sup>, Mardiyah Miftahul Jannah<sup>4</sup>, Meuthia Ulyna Zahra<sup>5</sup>, Putri Amaliyah Saragih<sup>6</sup>, Maharani Harahap<sup>7</sup>, Rana Lolo Karina<sup>8</sup>, Muhammad Aulia Fikri<sup>9</sup>, Muhammad Agung Wijaya<sup>10</sup>  
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan Indonesia  
Email : [raisadaffaz3010@gmail.com](mailto:raisadaffaz3010@gmail.com)

### ABSTRAK

Gastritis adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh peradangan mukosa pada lambung yang dimana memicu terjadinya kenaikan asam di lambung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pola makan dan stres terhadap kejadian gastritis di Desa Tembung, apakah pola makan dan stres memiliki hubungan atau tidak terhadap terjadinya gastritis. Desain penelitian yang dilakukan menggunakan studi analisis deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Jenis penelitiannya yaitu kuantitatif dengan menggunakan dua kuesioner. Pada kuesioner pola makan terdapat 27 soal. Pada kuesioner kedua mengenai stres, peneliti menggunakan pengukuran Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). DASS 42 dilakukan dengan skala penilaian Likert. Penilaian tingkat stress dapat berupa ringan, sedang, dan berat sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling yang dilakukan dengan mencari 90 responden di Desa Tembung. Uji analisis menggunakan uji analisis univariat untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan uji analisis bivariat untuk mencari hubungan atau korelasi antara pola makan dan stres terhadap kejadian gastritis. Uji analisis univariat yaitu umur, jenis kelamin, dan pekerjaan, sedangkan uji analisis bivariat yaitu hubungan pola makan terhadap gastritis dan hubungan stres terhadap gastritis. Hasil yang didapatkan dengan menggunakan uji statistik chi square yang dimana nilai  $pValue < 0,05$  yang bisa dikatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan. Jika  $p\ value > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti tidak ada hubungan. Dalam hasil analisisnya terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian gastritis dengan nilai  $p = 0,038$  ( $p < 0,05$ ) serta terdapat hubungan antara stres dengan kejadian gastritis dengan nilai  $p = 0,049$  ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan pola makan dan stres merupakan salah satu pemicu terjadinya gastritis di Desa Tembung.

**Kata Kunci :** Gastritis, pola makan, stres

### ABSTRACT

*Gastritis is a disease caused by inflammation of the mucosa in the stomach which triggers an increase in acid in the stomach. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between diet and stress on the incidence of gastritis in Tembung Village, whether diet and stress have a relationship or not to the occurrence of gastritis. The research design was carried out using a descriptive analysis study with a cross sectional approach. The type of research is quantitative using two questionnaires. In the diet questionnaire there are 27 questions. In the second questionnaire regarding stress, the researcher used the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) measurement. DASS 42 was performed using a Likert rating scale. Assessment of stress levels can be in the form of mild, moderate, and severe in accordance with the provisions that have been set. The sampling technique is simple random sampling which is done by looking for 90 respondents in Tembung Village. The analysis test uses univariate analysis test to see the description of the frequency distribution and bivariate analysis test to find a relationship or correlation between diet and stress on the incidence of gastritis. Univariate analysis test is age, gender, and occupation, while the bivariate analysis test is the relationship between diet and gastritis. and the relationship of stress to gastritis. The results obtained using the chi square statistical test where the pValue value  $< 0.05$  which can be said  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted which means there is a relationship If value  $> 0.05$  then  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected which means there is no relationship . In the results of the analysis, there is a relationship between diet and the incidence of gastritis with p value = 0.038 ( $p < 0.05$ ) and there is a relationship between stress and the incidence of gastritis with p value = 0.049 ( $p < 0.05$ ). So it can be concluded that diet and stress are one of the triggers for gastritis in Tembung Village.*

**Keywords:** Gastritis, diet, stress

## **LATAR BELAKANG**

Gastritis atau lambung (maag) ialah suatu penyakit yang sering di jumpai di kalangan masyarakat. Penyakit ini masih di anggap sepele karena kurangnya kepekaan masyarakat terhadap dampak dari penyakit ini. Penyakit lambung dapat membuat seseorang meninggal jika penyakit tersebut sudah akut. Salah satu faktor pemicu terjadinya penyakit gastritis adalah pola makan yang tidak sehat dan seringnya mengonsumsi makanan pedas serta berminyak (Sepdianto, Abiddin, and Kurnia 2022). Pengertian dari gastritis sendiri adalah suatu kondisi peradangan mukosa lambung yang bersifat akut maupun kronis. Gastritis dapat terjadi karena meningkatnya asam lambung secara berlebihan, dan perih pada lambung di sebabkan oleh pengikisan mukosa yang bisa menimbulkan peningkatan mediator kimia semacam prostaglandin serta histamine pada lambung yang turut berfungsi dalam memicu reseptor perih atau nyeri (Nur, M 2021).

World Health Organization (World Health Organization) pada tahun 2019 peristiwa gastritis di dunia menggapai 1.8 juta sampai 2.1 juta penduduk tiap tahun . Tahun 2019, World Health Organization pula melaporkan kalau persentase angka peristiwa gastritis di Indonesia merupakan 40,8 % serta menggapai prevalensi 274.396 permasalahan dari 238.452.952 jiwa penduduk di sebagian wilayah Indonesia . Bersumber pada informasi Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 mencatat kalau permasalahan gastritis tercantum dalam 10 penyakit paling banyak di Indonesia, ialah pada penderita rawat inap di Rumah sakit ataupun

di Puskesmas Indonesia dengan jumlah permasalahan sebanyak 30.154 (4, 9%) (Jusuf, Adityaningrum, and Yunus 2022).

Gastritis sangat berbahaya jika tidak ditindak lanjut sejak dini, karena gastritis ini dapat menyebabkan kematian jika sudah akut. Penyakit ini jika sudah akut akan menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti pendarahan saluran cerna bagian atas, ulkus peptikum, gangguan cairan dan elektrolit, anemia pernisiiosa yang dimana hal tersebut dapat menyebabkan kematian bagi penderitanya. Walaupun terlihat biasa saja, namun gastritis merupakan salah satu 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, Wulandari, and Mustakim 2022).

Tidak hanya pola makan, stres juga merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya gastritis. Menurut (Sartika, Rositasari, and Bintoro 2020) pengidap gastritis yang tekanan pikiran psikis mempunyai efek 3,240 kali lebih besar buat mengidap gastritis dibanding dengan yang tidak strespsikis. Stress berhubungan dengan kenaikan berat tubuh serta penyusutan berat tubuh. Sebagian orang memilah buat komsumsi garam, lemak, serta gula buat mengalami ketegangan serta setelah itu hadapi akumulasi berat tubuh. Turunnya berat tubuh ialah salah satu akibat yang sangat non khusus dari kondisi tekanan pikiran kronis.

Berdasarkan hasil dari latar belakang di atas, peneliti memiliki tujuan untuk melakukan suatu penelitian terkait hubungan antara pola makan dan stres terhadap kejadian penyakit gastritis di desa tembung. Variabel dependen yaitu pola makan, jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan stres.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian dilakukan secara cross sectional yaitu dilakukan dalam satu waktu dengan beberapa variabel secara bersamaan. Jenis penelitian yang dilakukan yaitu kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner ke masyarakat Desa Tembung serta dilakukan wawancara dan observasi. Penelitian ini di lakukan selama 30 hari di mulai pada tanggal 1 September 2022 sampai 30 September 2022. Jumlah responden yang diambil sebanyak 90 responden yang dimana cara pengambilan respondennya menggunakan teknik random sampling. Random sampling adalah proses pengambilan sampel yang memungkinkan setiap populasi mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi responden dalam penelitian (Nurdin, Hamdhana, and Iqbal 2018).

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner, yang dimana terdapat dua macam tipe kuesioner. Kuesioner pertama mengenai pola makan terhadap kejadian gastritis dengan menggunakan dua macam opsi yaitu Ya dan Tidak. Pada kuesioner pola makan terdapat 27 soal. Pada kuesioner kedua mengenai stres, peneliti menggunakan pengukuran Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). DASS 42 dilakukan dengan skala penilaian Likert. Penilaian tingkat stress dapat berupa ringan, sedang, dan berat sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan (Sartika, Rositasari, and Bintoro 2020).

Penelitian ini dilakukan dengan dua uji analisa yaitu analisis univariat dan bivariat. Uji analisis univariat dilakukan untuk menganalisa data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikannya yang hasil dari kesimpulan tersebut bersifat umum. Sedangkan uji analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dua variabel yang dilakukan dengan uji statistik chi square, yang dimana nilai  $pValue < 0,05$  yang bisa dikatakan  $H_0$  di tolak  $H_a$  diterima yang berarti terdapat hubungan. Jika  $p\ value > 0,05$  maka  $H_0$  di terima  $H_a$  ditolak yang berarti tidak ada hubungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel.1 Distribusi Frekuensi Penyakit Gastritis Berdasarkan Umur**

Variabel	Tidak Memiliki Frekuensi		Memiliki Penyakit Frekuensi		N	
	Penyakit Gastritis		Gastritis			
Umur	20-35	22	39%	34	61%	56
	35-55	18	53%	16	47%	34

Berdasarkan tabel.1 di atas di dapatkan bahwa umur dengan rentang 20-35 tahun lebih banyak terkena penyakit gastritis yaitu sebanyak 61%, sedangkan pada rentang usia 35-55 tahun di dapatkan yang memiliki penyakit gastritis yaitu sebanyak 47%.

**Tabel.2 Distribusi Frekuensi Penyakit Gastritis Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Tidak Memiliki Frekuensi		Memiliki Penyakit Frekuensi		N	
	Penyakit Gastritis		Penyakit Gastritis			
Jenis Kelamin	Laki-Laki	9	38%	15	62%	24
	Perempuan	31	47%	35	53%	66

Berdasarkan hasil dari tabel.2 di dapatkan bahwa jenis kelamin laki laki lebih banyak terkena penyakit gastritis sebanyak 62% dibandingkan perempuan 53%.

**Tabel.3** Distirbusi Frekuensi Penyakit Gastritis Berdasarkan Pekerjaan

Variabel	Tidak Memiliki Penyakit Gastritis		Frekuensi		Memiliki Penyakit Gastritis		N
Pekerjaan	PNS	5	50%	5	50%	10	
	Pejabat Pemerintah	4	67%	2	33%	6	
	Ibu Rumah Tangga	10	43%	13	57%	23	
	Pelajar	13	39%	20	61%	33	
	Buruh	1	50%	1	50%	2	
	Pedagang	2	100%	0	0%	2	
	Wiraswasta	4	36%	7	64%	11	
	Honorer	2	66%	1	34%	3	

Berdasarkan tabel.3 diatas di dapatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami gastritis adalah wiraswasta dengan nilai persentase sebesar 64%, sedangkan di nomor urut kedua yang paling banyak mengalami peyakit gastritis adalah pelajar dengan nilai persentase sebesar 61%.

## 2. Uji Analisis Bivariat

**Tabel.1** Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis di Desa Tembung

Variabel	Tidak Memiliki Penyakit Gastritis		Memiliki Penyakit Gastritis		PValue	Odds Ratio
Pola Makan	Baik	24	19	0,038	2,447	
	Buruk	16	31			

Berdasarkan tabel.1 di atas di ketahui bahwa pola makan yang buruk lebih banyak terkena penyakit gastritis dengan 2,447 kali lebih berisiko di bandingkan orang yang dengan pola makan yang baik. Pola makan yang buruk seperti tidak sarapan, makan kurang dari 3 kali dalam sehari, sering mengonsumsi junkfood, serta sering mengonsumsi makanan berminyak dan pedas (Pratama et al. 2022). Dari hasil uji chi square di dapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit gastritis terhadap pola makan, dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Barkah, Agustiyani, and Abdi 2021), di dalam penelitiannya di dapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan

kejadian gastritis dengan nilai  $p=0,043$ . Pernyataan ini juga di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari 2020), di dalam hasil penelitiannya di temukan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor terjadinya penyakit gastritis dengan nilai  $p=0,000$ .

Pola makan menjadi salah satu pemicu terjadinya penyakit gastritis, karena dapat dilihat dari frekuensi makan, dan jenis makanan yang di konsumsi sehari-hari . Dari pola makan yang kurang baik ini dapat memicu peningkatan sekresi HCl yang dapat mengiritasi mukosa dalam lambung. Ketidakmampuan lambung dalam mencerna makanan sehingga mengakibatkan produksi asam lambung yang meningkat dan hal ini terjadi akibat waktu makan yang tidak teratur. Efek dari ketika gastritis kambung yaitu terasa nyeri pada ulu hati, muntah, serta sering bersendawa (Sitompul and Wulandari 2021).

**Tabel.2 Hubungan Antara Stres Terhadap Kejadian Gastritis di Desa Tembung**

Variabel	Tidak Memiliki Penyakit Gastritis		Memiliki Penyakit Gastritis	PValue
Stres	Normal	24	18	0,049
	Sedang	14	24	
	Parah	2	8	

Berdasarkan hasil dari tabel.2 di atas di dapatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami tingkat stres berskala sedang memiliki penyakit gastritis sebanyak 24 responden, sedangkan responden yang memiliki tingkatan stres normal tidak memiliki penyakit gastritis sebanyak 24 responden. Dari hasil uji chi square did apatkan nilai  $p<0,05$  yang berarti stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian penyakit gastritis di Desa Tembung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tussakinah, Masrul, and Burhan 2018) dalam penelitiannya di dapatkan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian gastritis dengan nilai  $p=0,000$ . Tidak hanya itu, menurut penelitian dari (Monica 2019) dalam penelitiannya di dapatkan juga bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres dengan gastritis  $p=0,020$ . Kemudian hasil dari penelitian ini juga di dukung peneliti (Kusnadi and Yundari 2020), yang dimana dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa stres menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya gastritis dengan nilai  $p=0,022$ .

Berdasarkan pendapat dari World Health Organization tekanan pikiran merupakan respon ataupun reaksi badan terhadap tekanan mental ataupun beban dalam kehidupan. Tekanan pikiran yang berkelanjutan ialah salah satu aspek faktor kenaikan asam lambung. Gejala orang yang mengalami stres yaitu merasa panik dan tergesa – gesa, sulit merasa tenang, mudah panik dan marah, tidak dapat tenang, merasa sulit, dan tidak dapat beristirahat (A.

Suyatni Musrah and Rahmah Hanifah 2022). Stres mempunyai akibat negatif terhadap saluran pencernaan lewat mekanis neuroendokrin sehingga berbahaya buat hadapi gastritis. Akibat tekanan pikiran yang pengaruhi pada saluran pencernaan menyebabkan penurunan aliran darah pada sel epitel lambung dan pengaruhi fungsi sel epitel dalam melindungi mukosa lambung. Akibat dari stres juga dapat menghilangkan rasa nafsu makan pada seseorang sehingga pola makan tidak teratur. Maka dari itu stres salah satu pemicu terjadinya penyakit gastritis (Kurdaningsih and Firmansyah 2021).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat di simpulkan bahwa pola makan dan stres merupakan salah satu faktor terjadinya gastritis pada seseorang. Pola makan yang tidak teratur serta jenis makanan yang tidak di kontrol bisa menimbulkan kenaikan asam lambung yang mengakibatkan gastritis. Tidak hanya itu, stres juga salah satu faktor utama pemicu kejadian gastritis. Karena seseorang mengalami stres, rasa nafsu makan seseorang akan menurun serta frekuensi makan seseorang menjadi tidak teratur. Responden yang paling banyak mengalami gastritis yaitu wiraswasta dan pelajar.

### **Saran**

Disarankan bagi masyarakat tembung untuk lebih memperhatikan pola makan serta mengendalikan stres. Karena penyakit gastritis ini awalnya hanya sepele saja namun dapat berdampak pada kematian tanpa kita sadari.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami ucapkan terimakasih kepada aparat Desa Tembung yang telah membantu kami dalam melancarkan penelitian di wilayah tersebut. Serta kami berterimakasih kepada masyarakat setempat yang telah membantu kami dalam melaksanakan penelitian ini dengan sukarela dan keterbukaan dalam menyambut kami. Saya ucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kami yang telah membantu kami dalam menyiapkan berbagai macam instrumen penelitian kami.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Suyatni Musrah, and Rahmah Hanifah. 2022. "Hubungan Frekuensi Makan, Komsumsi Kopi Dan Stres Terhadap Gejala Gastritis Di Wilayah Kerja RT.21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021." *Promotif: Jurnal Kesehatan*

*Masyarakat* 12(1): 85–94.

- Barkah, Asep, Indah Agustiyani, and Abdi. 2021. “Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Setu I.” *Stikes Abdi Nusantara Jakarta* 4(1): 52–58.
- Jusuf, Herlina, Amanda Adityaningrum, and Rayyani Yunus. 2022. “Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa.” *Jambura Health and Sport Journal* 4(2): 108–18.
- Kurdaningsih, S V, and M R Firmansyah. 2021. “Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah.” *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana* 4(2): 196–203. <https://journal.ukmc.ac.id/index.php/joh/article/view/266>.
- Kusnadi, Engkus, and Dera Try Yundari. 2020. “Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan.” *Jurnak Medika Cendikia* 7(1): 1–7. <http://www.journalskhg.ac.id/index.php/medika/article/view/128>.
- Monica, Thrisia. 2019. “Hubungan Antara Pengetahuan Dan Tingkat Stres Terhadap Kambuh Ulang Gastritis Di Wilayah Kerja Puskemas Kota Sungai Penuh Tahun 2018.” *Menara Ilmu Vol. XIII No. 5 April 2019. ISSN 16932617. Akper BIna Insani Sakti Sungai Penuh*. XIII(5): 176–84. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1370/1204>.
- Nur, M, P. 2021. “Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman.” *Alauddin Scientific Journal Of Nursing* 2(2): 81. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/20199>.
- Nurdin, Defry Hamdhana, and Muhammad Iqbal. 2018. “Aplikasi Quick Count Pilkada Dengan Menggunakan Metode Random Sampling Berbasis Android.” *e-Journal Techsi Teknik Informasi* 10(1): 141–54. <https://doi.org/10.29103/techsi.v10i1.622>.
- Pratama, Prasetyo Hadi, Haikal Ghifary, Dabira Syifa Khairani, and Syalisa Syabil. 2022. “Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan.” *Jurnal Kesehatan Tam* 3(2): 168–74.
- Rimbawati, Yazika, Ria Wulandari, and 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.
- Sari, Mellia. 2020. “Bina Husada.” *Jurnal Kepetawatan*: 5p.
- Sartika, Indra, Shinta Rositasari, and Wahyu Bintoro. 2020. “Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pajang Surakarta.” *Jiki* 13(2): 53–62.
- Sepdianto, Tri Cahyo, Andi Hayyun Abiddin, and Titik Kurnia. 2022. “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 11: 220–25.



- Sitompul, Rossaline, and Imanuel Sri Mei Wulandari. 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.
- Tussakinah, Widiya, Masrul Masrul, and Ida Rahman Burhan. 2018. "Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Andalas* 7(2): 217.