

Hubungan Pola Makan Dan Stres Terhadap Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman

Hega Valentine^{1*} 

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sumatera Barat, Indonesia

Abstrak

Penyakit pada sistem pencernaan merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat, yang tentunya akan mempengaruhi aktivitas dan pola hidup, salah satunya penyakit gastritis. Masyarakat pada umumnya mengenal gastritis dengan sebutan penyakit maag yaitu penyakit yang menurut mereka bukan suatu masalah yang benar, gastritis terjadi pada semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia. Tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan pola makan dan stres terhadap kejadian gastritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional study. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik Accidental Sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gastritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 180 orang dengan sampel sebanyak 64 orang. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Waktu penelitian pada bulan Januari 2024. Didapatkan hasil penelitian bahwa hampir seluruhnya 53 (82,8%) responden dengan kejadian gastritis, lebih dari separuh 44 (68,8%) responden dengan pola makan buruk. Hasil uji statistic (Chi Square) diperoleh nilai $p=0.029$ ($p<0.05$). Hampir setengahnya 28 (43,8%) responden dengan stres sedang. Hasil uji statistic (Chi Square) diperoleh nilai $p=0.001$ ($p<0.05$). Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dan stres terhadap kejadian gastritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Saran peneliti dari hasil penelitian agar dapat memahami dan diterapkan dalam praktek keperawatan sehari-hari.

Kata Kunci

Pola makan, Stress dan Kejadian Gastritis

*Peneliti Korespondensi :

Hega Valentine, SKM, MKM

Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Sumatera Barat,
Indonesia

@mail : hegavalentine09@gmail.com

Info Artikel

Diterima : 15 Agustus 2023

Direvisi : 28 Agustus 2023

Diterima : 10 September 2023



Ini adalah artikel akses terbuka yang di distribusikan oleh ketentuan [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), yang memungkinkan orang lain mengutip karya aslinya dengan benar. Karya baru belum tentu dilisensikan dengan persyaratan yang sama.

E-ISSN : 3032-4513 | P-ISSN : 3032-4521

Latar Belakang

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun (2020) terhadap beberapa

Negara di Dunia dan mendapatkan hasil presentase dari angka kejadian gastritis di Dunia, mendapati bahwa jumlah penderita gastritis di Negara Inggris 22%, China 31%,

Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Prancis 29,5%. Tahun 2019, World Health Organization (WHO) juga menyatakan bahwa persentase angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah Indonesia.

Gastritis disebabkan salah satunya karena sikap penderita gastritis yang tidak memperhatikan kesehatannya, terutama makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Suprpto, 2020 : 221). Gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penderita akan merasa nyeri dan rasa sakit tidak nyaman pada perut (Nur, 2021 : 221). Banyak penderita gastritis itu berawal dari kesibukan yang berlebihan sehingga mengakibatkan seseorang lupa makan. Terkadang gejala gastritis pada awalnya diabaikan saja, padahal jika penyakit gastritis itu dibiarkan maka bisa terjadi kondisi komplikasi yang cukup parah (Danu dkk, 2019 : 221).

Pada dasarnya faktor penyebab terjadinya gastritis dibedakan menjadi dua bagian besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal merupakan adanya keadaan memicu terjadinya pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan beberapa zat eksternal yang menyebabkan lambung menjadi infeksi dan iritasi. Faktor resiko gastritis beberapa diantaranya seperti memakai obat aspirin atau antiradang non steroid, memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti waktu makan yang tidak teratur dan terlalu sering mengonsumsi makanan yang pedas dan asam, infeksi kuman *Helicobacter Pylori* (Handayani & Thomy, 2018 : 77). Selain itu, pada keadaan stress seperti cemas, takut, beban kerja yang berlebihan atau terburu-buru ketika mengerjakan sesuatu mengakibatkan produksi asam lambung akan naik, jika asam lambung meningkat, maka dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika dibiarkan dapat menjadi penyebab terjadinya gastritis (Ausrianti, 2019 : 77).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Uwa, Milwati & Sulasmini pada tahun (2019 : 1) dengan judul penelitian yaitu

“Hubungan Antara Stress dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo”. Didapatkan hasil penelitian bahwa, kurang dari separuh 13 (43,3%) mengalami stress sedang dengan p value 0,001 ($p < 0,05$). Hampir seluruhnya 25 (83,3%) pola makan rendah dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stress dan pola makan dengan kejadian gastritis.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Taufiq dkk pada tahun (2019 ; 1) dengan judul penelitian yaitu “Hubungan dan Pengaruh Stres dan Pola Makan dengan Kejadian ke Kambuhan Gastritis”. Didapatkan hasil penelitian bahwa, kurang dari separuh 38 (28,8%) mengalami stress sedang dengan p value 0,001 ($p < 0,005$). Lebih dari separuh 72 (54,5%) mengalami pola makan kurang baik dengan p value 0,001 ($p < 0,005$). Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh stres dan pola makan dengan kejadian kekambuhan gastritis

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 02 Maret 2023 di Sungai Tutung Kec. Air Hangat Timur Kab. Kerinci, didapatkan 10 orang yang penderita gastritis. Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang yang mengalami gastritis, 7 orang sering mengalami stress yang disebabkan oleh pekerjaan atau masalah pribadi, dan 3 orang mengaku jarang mengalami stress. Sedangkan untuk pola makan, dari 10 orang mengaku, sebanyak 8 orang sering terlambat makan dan suka mengonsumsi makanan pedas maupun asam. Sedangkan pada 2 orang mengaku teratur melakukan makan saat pagi hari, siang hari dan malam hari, serta jarang mengonsumsi makanan yang pedas dan asam.

Alasan ilmiah peneliti mengambil penelitian tentang gastritis adalah karena penyakit gastritis merupakan penyakit nomor 4 terbanyak dari 10 penyakit terbanyak dan juga pola makan dengan stress merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya gastritis. Maka dari itu penulis tertarik untuk menulis penelitian yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dan Stres Terhadap Kejadian Gastritis

Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman".

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional study, yaitu variabel bebas dan terikat diukur pada saat yang sama, pada waktu penelitian

berlangsung dimana hasilnya dapat memberikan gambaran tentang hubungan antara dua variabel penelitian tersebut (Notoadmodjo, 2012).

Variabel independent dalam penelitian ini adalah pola makan dan stres, sedangkan variabel dependen adalah kejadian gastritis di Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman

Pola Makan	Kejadian Gastritis						P Value
	Tidak Gastritis		Gastritis		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Buruk	4	6,3	40	62,5	44	68,8	0,029
Baik	7	10,9	13	20,3	20	31,3	
Jumlah	11	17,2	53	82,8	64	100,0	

Dari **tabel 1** Berdasarkan penelitian diperoleh hasil proporsi pola makan lebih banyak ditemukan pada responden dengan pola makan buruk dan gastritis yaitu sebanyak 40 (62,5%) responden, dibandingkan dengan responden terhadap pola makan baik dan tidak gastritis yaitu sebanyak 7 (17,2%) responden. Hasil uji statistic (Chi Square) diperoleh nilai $p=0.029$ ($p<0.05$), berarti terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Pada dasarnya faktor penyebab terjadinya gastritis dibedakan menjadi dua bagian besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal merupakan adanya keadaan memicu terjadinya pengeluaran asam lambung yang berlebihan dan beberapa zat eksternal yang menyebabkan lambung menjadi infeksi dan iritasi. Faktor resiko gastritis beberapa diantaranya seperti memakai obat aspirin atau antiradang non steroid, memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti waktu makan yang tidak teratur dan terlalu sering mengonsumsi makanan yang pedas dan asam, infeksi kuman *Helicobacter*

Pylori (Handayani & Thomy, 2018 : 77). Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu kesembuhan penyakit (Kemenkes RI, 2010 : 21).

Menurut asumsi penelitian bahwa, terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebih sehingga mengiritasi dinding mukosa pada lambung yang bisa menyebabkan terjadinya gastritis. Maka dari itu jagalah pola makan yang baik, dengan cara makan dengan teratur dan hindari makanan yang pedas dan minuman yang mengandung asam. Berdasarkan analisa kuesioner pengetahuan yang paling banyak menjawab jenis kegiatan pada no 10 sebanyak 51 dengan bentuk jenis kegiatan no 10 yaitu saya sering mengonsumsi kopi setiap hari.

Tabel 2 Hubungan Stres Terhadap Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman

Stress	Kejadian Pneumoni						P Value
	Tidak Gastritis		Gastritis		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan	7	10,9	6	9,4	13	20,3	0,001
Sedang	1	1,6	27	42,2	28	43,8	
Berat	3	4,7	20	31,3	23	35,9	
Jumlah	11	17,2	53	82,8	64	100,0	

Dari **tabel 2** Berdasarkan penelitian diperoleh hasil proporsi stress lebih banyak ditemukan pada responden dengan stress sedang dan gastritis yaitu sebanyak 27 (42,2%) responden, dibandingkan dengan responden terhadap stress ringan dan tidak gastritis yaitu sebanyak 7 (10,9%) responden. Hasil uji statistic (Chi Square) diperoleh nilai $p=0.001$ ($p<0.05$), berarti terdapat hubungan stres terhadap kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Penyakit pada sistem pencernaan merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat, yang tentunya akan mempengaruhi aktivitas dan pola hidup, salah satunya penyakit gastritis (Syafi'i & Andriani, 2019 : 76). Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut dan kronik (Aspitari & Taharuddin, 2020 : 220). Masyarakat pada umumnya mengenal gastritis dengan sebutan penyakit maag yaitu penyakit yang menurut mereka bukan suatu masalah yang benar, gastritis terjadi pada semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia (Jannah, 2020 : 220).

Menurut asumsi penelitian bahwa, terdapat hubungan stres terhadap kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini membuktikan stress dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seperti menyebabkan perubahan perilaku, fisik, pikiran, mental, dan emosional. Semua organ tubuh kinerjanya dipengaruhi dan dikontrol oleh otak, maka ketika reseptor otak mengalami kondisi stress, hal ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan asam lambung lebih tinggi yang dapat menyebabkan gastritis. Berdasarkan analisa

kuesioner pengetahuan yang paling banyak menjawab jenis kegiatan pada no 15 sebanyak 242 dengan bentuk jenis kegiatan no 15 yaitu tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh 44 (68,8%) responden dengan pola makan buruk di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
2. Hampir setengahnya 28 (43,8%) responden dengan stres sedang di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
3. Hampir seluruhnya 53 (82,8%) responden dengan kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.
4. Hasil uji statistic (Chi Square) diperoleh nilai $p=0.029$ ($p<0.05$), berarti terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman.

Daftar Pustaka

1. Ardhiyanti, Pitriani & Damayanti. (2014). Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I. Yogyakarta : Deepublish.
2. Aspitari & Taharuddin. (2020). Analisis Pengaruh Terapi Non-Farmakologi terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien dengan Kasus Gastritis di

-
- Instalasi Gawat Darurat : Literatur Review.
3. Ausrianti & Nurleni. (2019). Hubungan Pola Makan dan Faktor Stress dengan Kejadian Gastritis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Jamil Padang Tahun 2018. *Menara Ilmu*. Vol 8. No 4.
 4. Danu D, Putra K, Diana M & Sulistyowati A. (2019). Asuhan Keperawatan pada Tn. K dengan Diagnosa Medis Gastritis dan Ulkus Pedis Diabetes Mellitus di Ruang Melati RSUD Bangil-Pasuruan. *Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo*.
 5. Dewi & Rodli. (2021). *Perilaku Organisasi*. Surabaya : Scorpindo Media Pustaka.
 6. Diyono & Mulyanti. (2016). *Buku Ajar Medikal Keperawatan Medikal Bedah : Sistem Pencernaan (Dilengkapi Contoh Studi Kasus dengan Aplikasi NNN)*. Jakarta : Kencana.
 7. Handayani & Thomy. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis dan Porsi Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*. Vol 1. No 2.
 8. Hidayat, A. Aziz Alimul. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
 9. Ikdafile & Wardanengsih. (2023). *Psikologi dan Budaya dalam Keperawatan*. Jawa Tengah : Lakeisha.
 10. Jannah, F. (2020). Asuhan Keperawatan Anak yang Mengalami Gastritis dengan Nyeri Akut di Ruang Anggrek RSUD Ibnu Sina Gresik. *Universitas Airlangga*.
 11. Kemenkes RI. (2010). *Definisi Pola Makan*. Jakarta : Kemenkes RI.
 12. Malik, Salam, Sugiyarto, Wardani, Panma, Lestari, Rahim, Wijayanti, Faridah & Nurarif. (2022). *Keperawatan Medikal Bedah II (Pemenuhan Kebutuhan Klien Dewasa dengan Gangguan Kebutuhan Sistem Endokrin, Pencernaan dan Perkemihan*. Jakarta : Rizmedia.
 13. Miftahussurur, Rezkitha & I'tishom. (2021). *Buku Ajar Aspek Klinis Gastritis*. Surabaya : Airlangga University Press.
 14. Suprpto, Hariati, Ningsih, Solehudin, Faizah, Achmad, Sugiharno, Utama, Wasilah, Tondok, Kismiyati & Rahmatillah. (2022). *Keperawatan Medika Bedah*. Padang : PT Global Eksekutif Teknologi
 15. Syafi'i.& Andriani. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi*. Vol. 2. No 1
 16. Taufiq, Taswin, Subhan & Marjani. (2019). Hubungan dan Pengaruh Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis. *MOTORIK Jurnal Kesehatan*.
 17. Rita & Annica. (2022). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Lantera Aisyiyah*. Vol 3. No 1