HUBUNGAN ANTARA STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS YANG TERJADI DI PUSKESMAS DINOYO

Laurensius Fua Uwa[1)], Susi Milwati[2)], Sulasmini[3)]

[1)]Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
[2)]Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
[3)]Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
E-mail : laurensiusfua@gmail.com

ABSTRAK

Kejadian gastritis terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur dan stres psikologis.Berdasarkan data Depkes RI tahun 2014 menyatakan angka kejadian gastritis di Indonesia sebesar 40,8% dan di Jawa Timur angka kejadian gastritis sebesar 31,2% dari seluruh kalangan usia.Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo.Desain penelitian menggunakan desain *analitik korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 61 pasien gastritis dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *accidental sampling* dimana pengambilan sampel sesuai dengan sumber data yang cocok sehingga didapatkan 30 sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner, *food record* dan catatan rekam medis.Metode analisa data yang di gunakan adalah uji regresi linear berganda dengan menggunakan SPSS.Hasil penelitian membuktikan sebanyak 13 (43,3%) responden mengalami stres sedang, sebanyak 25 (83,3%) responden mengalami pola makan kurang dan sebanyak 23 (76,7%) responden mengalami kejadian gastritis kronik. Serta ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis dengan*p value* = (0,001) < (0,050), ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan*p value* = (0,000)<(0,050) dan ada hubungan antara stres danpola makan dengan kejadian gastritis dengan*p value* = (0,002)<(0,050). Berdasarkan hasil penelitian maka untuk menghindari kejadian gastritiskronik perlu melakukan kegiatan seperti beristirahat cukup, melakukan kebiasaan makan tepat waktu, mengurangi konsumsi makanan pedas, asam dan berlemak.

Kata Kunci : Kejadian Gastritis; Pola Makan; Stres.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND EATING PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF GASTRITIS THAT OCCURRED IN THE DINOYO COMMUNITY HEALTH CENTER

ABSTRACT

The incidence of gastritis occurs due to unhealthy lifestyles such as irregular eating patterns and psychological stress. Based on DEPKES RI data in 2014 stated the incidence of gastritis in Indonesia by 40.8% and in East Java the incidence of gastritis by 31.2% of all age groups. The purpose of the study is to prove the relationship between stress and eating patterns with the incidence of gastritis that occurred in the Dinoyo Community Health Center. The research design uses analytic design using cross sectional approach.The population in this study were 61 gastritis patients with sample determination using accidental sampling. in which the sampling corresponds to the appropriate data source to produce 30 research samples. Data completion techniques used were questionnaires, food records and rekamedis records. The data analysis methode used is test multiple linear regression using SPSS. The result of the study showed less than half (13.3%) of the respondents had stress moderate , as much as 25 (83.3%) had less diet and half all 23 (76.7%) had chronic gastritis. And there is a relationship between stress with the incidence of gastritis with p value = (0.001) <(0.050), there is a relationship between dietary habit with the incidence of gastritis with p value = (0.000) <(0.050) and there is a relationship between stress and dietary habit with the incidence of gastritis with p value = (0.002) <(0.050). Based on the results of the study, to avoid chronic gastritis events need to do activities such as adequate rest, eating habits on time, reduce consumption of spicy foods, acids and fat.

***Keywords**: Dietary habit; Incidence of Gastritis; Stress.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (*stressor*). *Stressor* dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya mengakibatkan nafsu makan berkurang sehingga menimbulkan gastritis. Stres menyebabkan penurunan semua kinerja organ tubuh yang di pengaruhi dan dikontrol oleh otak, ketika reseptor otak mengalami kondisi stres akan menyebabkan perubahan keseimbangan kondisi dalam tubuh sehingga berdampak terhadap perubahan pola makan yang

menyebabkan gastritis (Sunaryo dalam Prasetyo, 2015).

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 dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Notoatmodjo, 2011).

Pada penderita gastritis, makanan yang disajikan perlu di atur terutama mengingat bahwa penyakit ini berhubungan dengan alat pencernaan. Gastritis dapat diatasi dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang dapat mengganggu lambung (makanan yang terlalu asam danpedas) serta menghindari makanan yang bisa membentuk gas sehingga mengakibatkan perut kembung (misalnya ubi dan nangka). Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemiliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal terutama dalam menghindar kejadian gastritis (Hirlan, 2013).

Penyakit gastritis sebagai 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, stres 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).

Data Depkes RI (2014), menyatakan angka kejadian gastritis di Indonesia sebesar 40,8%, sedangkan di Jawa Timur angka kejadian gastritis sebesar 31,2% dari seluruh kalangan usia. Gastritis merupakan salah satu penyakit di dalam

sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%).Kejadian gastritis yang dibiarkan atau tidak diberi pengobatan bias mengakibatkan kekambuhan secara terus menerus pada penderita dan memberikan efek negatif pada kondisi kesehatan seperti merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan resiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian.

Penelitian Prasetyo (2015), didapatkan dari 70 responden sebanyak 28 (40%) responden mengalami stress sedang, sebanyak 25 (36%) responden mengalami stress ringan dan 17 (24%) responden tidak mengalami stres. Sedangkan kejadian gastritis sebanyak 39 (55,7%) responden mengalami gastritis dan sebanyak 31 (44,3%) responden tidak mengalami gastritis. Adapun menurut penelitian Zenab (2013), membuktikan dari 60 responden sebanyak 31 (52%) responden mengalami pola makan buruk dan sebanyak 29 (48%) responden mengalami pola makan baik, sedangkan untuk kejadian gastritis sebanyak 35 (58%) responden mengalami gastritis akut dan sebanyak 25 (42%) responden mengalami gastritis kronis. Dari hal tersebut maka perbedaan dari penelitian terdahulu yaitu penelitian ini meneliti kejadian stress dan pola makan yang menyebabkan gastritis.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan Puskesmas Dinoyo Malang diketahui dari 10 (sepuluh) pasien gastritis terdapat 7 pasien sering mangalami stres yang disebabkan oleh pekerjaan atau masalah pribadi dan sebanyak 3 pasien mengaku jarang mengalami stress, sedangkan untuk pola makan dari 10 pasien mangaku sebanyak 8 pasien sering melakukan terlambat makan dan suka mengkonsumsi makanan pedas maupun asam dan sebanyak 2 pasien mengaku teratur melakukan makan saat pagi, siang dan malam hari serta jarang mengkonsumsi makaan yang pedas dan asam. Dari kejadian tersebut maka perlu diteliti dampak dari kejadian stress dan perubahan pola makan terhadap kejadian gastritis sehingga bias mengurangi jumlah penderita gastritis.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 23 Juni 2016 dengan perawat yang bertugas di ruang adminitrasi Puskesmas Dinoyo menjelaskan bahwa pada bulan Mei 2016 sebanyak 61 pasein gastritis yang melakukan pengobatan, hal ini membuktikan bahwa di kawasan Puskesmas Dinoyo dinyatakan masih banyak masyarakat yang mengalami kejadian gastritis, hal ini sebagai alas an sehingga peneliti memilih Puskesmas Dinoyo sebagai lokasi penelitian yang sesuai. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian mengunakan desain *analitik korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini di telah dilaksanakan tanggal 7-14 Oktober 2016 di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. Populasi dalam

penelitian ini sebanyak 61 pasien gastritis dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *accidental sampling* dimana pengambilan sampel sesuai dengan sumber data yang cocoksehingga didapatkan 30 sampel penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Pasien penderita gastritis diketahui dari catatan rekamedis,berusia 19-29 tahun.,tidak mengalami gangguan mental dan bersedia menjadi responden.Kriteria esklusi dalam penelitian ini adalah Pasien yang mengunjungi Puskesmas Dinoyo tetapi tidak menderita gastritis,pasien yang berusia kurang atau lebih 19-29 tahun, mengalami gangguan mental.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesionerdan catatan rekamedis. Variabel stres menggunakan kuisioner Kesser Psychological Distress Scale. terdiri dari 10 pertanyaan.Dan pola makan menggunakan kuisioner berdasarkan perhitungan AKG. sedangkan instrumen kejadian gastritis menggunakan hasil catatan rekamedis.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan melalui tahap editing, coding, scoring dan tabulating. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner, *food record* dan catatan rekamedis. Metode analisa data yang digunakan adalah ujiregresi linear berganda dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Stres,Pola Makan, Kejadian Gastritis pada Pasien Gastritis di Puskesmas Dinoyo

Data frekuensi	f	(%)
Kejadian Stres		
Tidak mengalami stres	2	6,7
Stres ringan	6	20,0
Stres sedang	13	43,3
Stres berat	9	30,0
Total	30	100
Pola Makan		
Rendah	25	83,3
Normal	1	3,3
Tinggi	4	13,3
Total	30	100,0
Kejadian Gastritis		
Akut	7	23,3
Kronik	23	76,7
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan sebanyak 13 (43,3%) responden mengalami stres sedang, sedangkan pola makan pada pasien gastritis didapatkan sebanyak 25 (83,3%) responden mengalami pola makan rendah dan pada kejadian gastritis didapatkan sebanyak23 (76,7%) responden mengalami kejadian gastritis kronik di Puskesmas Dinoyo.

Tabel 2. Hubungan Stres dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Dinoyo

Hubungan Stres dengan Kejadian Gastritis		Kejadian Gastritis		Total	*p value*
		Akut	Kronik		
Stres	Tidak mengalami stres	1	1	2	0,001
	Stres ringan	5	1	6	
	Stres sedang	1	12	13	
	Stres berat	0	9	9	
Total		7	23	30	

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan dari 13 (43,3%) responden yang mengalami stres sedang menyebabkan kejadian gastritiskronik pada 12 (40,0%) responden. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda didapatkan *p value* = (0,001) < (0,050) sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Dinoyo

Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis		Kejadian Gastritis		Total	*p value*
		Akut	Kronik		
Pola Makan	Rendah	3	22	25	0,000
	Normal	1	0	1	
	Tinggi	3	1	4	
Total		7	23	30	

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan dari 25 (83,3%) responden yang mengalami pola makan rendah menyebabkan kejadian gastritis kronik pada 22 (73,3%) responden. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda didapatkan *p value* = (0,000) < (0,050) sehingga H_2 diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo.

Tabel 4. Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Dinoyo

Variabel	***p value***	***R Square***	**Keterangan**
Stres Pola makan Kejadian gastritis	0,002	0,659	H_3 Diterima

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan *p value* = (0,002) < (0,050) sehingga H_3 diterima yang artinya ada hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo. Didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,659 artinya stres dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis sebesar 65,9%.

Kejadian Stres pada Pasien Gastritis

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan kurang dari separuh 13 (43,3%) responden mendapatkan mengalami stres sedang di Puskesmas Dinoyo. Kejadian stres yang dialami responden dipengaruhi oleh pekerjaan didapatkan sebanyak (36,7%) responden bekerja sebagai swasta hal ini menyebabkan responden stres karena tuntutan pekerjaan, serta diketahui dari 79% responden sering merasa mudah lelah, letih dan lesu, sebanyak78% responden mengalami kesusahan tidur saat malam hari dan sebanyak 75% responden sering merasa cemas. Kondisi tubuh yang selalu tegang, cemas dan kelelahan akibat

bekerja dapat menyebabkan kekurangan minat mengkonsumsi makanan menyebabkan lambung kosong hal ini dapat menimbulkan kejadian gastritis karena asam lambung meningkat.

Stres merupakan keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi apa bila stresor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Potter dan Perry, 2011). Sesuai pendapat Carolin (2013), stres dapat mempengaruhi perubahan fungsi fisiologis sistem tubuh, salah satunya adalah sistem pencernaan dimana stres menurunkan nafsu makan, membuat lambung kosong, meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri pada lambung.

Yulianti (2011), menjelaskan cara mengendalikan stres yang bisa dilakukan dengan melakukan istirahat cukup, menungkapkan perasaan dengan teman yang bisa dipercayai, bersikap positif dan optimis mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu serta melakukan liburan atau bersantai-santai dengan teman atau keluarga. Apabila mengalami stres perlu menjaga pola makan agar tetap teratur sehingga terhindar dari kejadian gastritis.

Pola Makan Pada Pasien Gastritis

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan sebagian besar 25 (83,3%) responden mengalami pola makan rendah di Puskesmas Dinoyo. Responden yang mengalami pola makan rendah berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang dalam satu hari atau jadwal makan yang tidak teratur dan bisa disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi bersifat berlemak, pedas dan asam.

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 dikonsumai dan porsi makan (Okviani, 2011). Faktor yang kemungkinan menyebabkan responden mengalami pola makan rendah yaitu jenis kelamin sebanyak (50,0%) responden berjenis kelamin laki-laki, sesuai penjelasan Hirlan (2013), menjelaskan bahwa seorang laki-laki memiliki minat kurang dalam memasak sehingga menyebabkan mengkonsumsi makanan tidak teratur.

Terjadinya gastritis yang disebabkan oleh pola makan yang tidak baik didasarkan oleh ketidak teratur responden untuk makan dan mengkonsumsi terlalu banyak, pedas dan berlemak sehingga lambung menjadi sensitif menyebabkan asam lambung meningkat. Sehingga dalam menjaga pola makan agar tetap baik dengan makan tepat waktu, sesuai porsi dan mengkonsumsi makanan yang tidak bisa meningkatkan asam lambung.

Kejadian Gastritis

Berdasarkan Tabel 1 menunjukan sebagian besar 23 (76,7%) responden mengalami kejadian gastritis kronik di Puskesmas Dinoyo. Gejala yang timbul

pada penyakit gastritis berupa rasa tidak enak pada perut, perut kembung, sakit kepala, mual dan lidah berlapis (Sukarmin, 2012). Responden yang mengalami kejadian gastritis kronik memiliki riwayat menderita gastritis (maag) pada (70,0%) responden hal tersebut akan diperparah apabila terlambat makan dan mengkonsumsi makanan sembarangan seperti panas, pedas dan asam.

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, stres psikologis dan infeksi bakteri. Faktor penyebab responden mengalami gastritis kronik pada penelitian ini yaitu pola makan dimana responden mengalami pola makan kurang dan kejadian stres dimana responden mengalami stres sedang. Penyebab lain seperti responden merokok didapatkan sebanyak 46,7% responden merokok.

Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait dengan proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi terus-menerus selama hidup. Selain itu, lambung bisa mengalami kerusakan jika sering kosong karena lambung meremas hingga dinding lambung lecet atau luka (Djojodiningrat, 2012). Gastritis dapat diatasi dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang dapat mengganggu lambung (makanan yang terlalu asam danpedas) serta menghindari makanan yang bisa membentuk gas sehingga mengakibatkan perut kembung (misalnya ubi dan nangka). Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal terutama dalam menghindar kejadian gastritis (Hirlan, 2013). Cara penyembuhan gastiritis yang dilakukan penderita seperti melakukan makan secara teratur, makanan lengkap dalam satu hari tiga kali makan, makan secukupnya serta mengurangi kebiasaan merokok.

Hubungan Stres dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan analisis data dengan menggunakan uji regresi linear berganda didapatkan *p value* = (0,001) < (0,050) sehingga H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo. Diketahui bahwa dari 13 (43,3%) responden yang mengalami stres sedang menyebabkan kejadian gastritiskronik pada 12 (40,0%) responden.

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 stres, hal ini dapat menyebabkan terjadinya perubahan asam lambung lebih tinggi yang dapat menyebabkan gastritis. Dari hal tersebut maka responden harus bisa mengendalikan *stress* sehingga mampu

menyembuhkan gastritis kronik yang dialami.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Prasetyo (2015), membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Stres dengan Kejadian Gastritis dengan nilai *p value* sebesar (0,000 <0,050). Stres menyebabkan penurunan semua kinerja organ tubuh, akibat stres tubuh akan kelelahan hal tersebut akan menganggu kinerja pencernaan yang tidak sempurna sehingga bisa menyebabkan gastritis.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa analisis data dengan menggunakan uji regresi linear berganda didapatkan *p value* = (0,000) < (0,050) sehingga H_2 diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo. Diketahui bahwa dari 25 (83,3%) responden yang mengalami pola makan rendah menyebabkan kejadian gastritiskronik pada 22 (73,3%) responden.

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 dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Notoatmodjo, 2011). Lambung yang mengalami gangguan akibat iritasi meningkatkan produksi asam lambung sehingga mengikis selaput lendir yang mengakibatkan gastritis.

Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Zenab (2013), membuktikan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis dengan *p value* sebesar (0,001). Pola makan yang 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 yang bisa menyebabkan gastritis.

Hubungan Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa analisis data dengan menggunakan ujiregresi linear berganda didapatkan *p value* = (0,002) < (0,050) sehingga H_3 diterima yang artinya ada hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo. Didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,659 artinya stres dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis sebesar 65,9%.

Kejadian gastritis yang dibiarkan atau tidak diberi pengobatan bisa mengakibatkan kekambuhan secara terus menerus pada penderita dan memberikan efek negatif pada kondisi kesehatan seperti merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Stres yang dialami responden bisa mempengaruhi nafsu makan 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 yang menyebabkan gastritis (Agustianto, 2012). Adapun pola makan yang tidak teratur menyebabkan lambung sensitif yang meningkat asam lambung. Produksi HCL (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri yang disebut tukak lambung.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Harmeliza (2013), membuktikan ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis sebanyak 72% dengan *p value* sebesar *(0,003).* Gastritis muncul karena produksi asam berlebih, pada saat stress, tubuh akan memproduksi asam lambung dalam jumlah di atas normal dan juga mengikis lapisan lambung atau mukosa, yang pada akhirnya menimbulkan rasa perih, yang kita kenal sebagai 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.

Responden yang mengalami gastritis perlu menghindari makanan seperti makanan yang digoreng karena biasanya menjadi keras dan sulit untuk dicerna, jangan makan makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin karena akan menimbulkan rangsangan termis dan pilih makanan yang hangat, hindari makanan yang pedas atau asam, jangan minum minuman beralkohol atau minuman keras, kopi atau teh kental, hindari rokok, hindari konsumsi obat yang dapat menimbulkan iritasi lambung. Adapun cara lain yang perlu dilakukan seperti mengurangi rasa cemas atau stres yang bisa menguragi nafsu makan berkurang.

KESIMPULAN

1) Kurang dari separuh responden mendapatkan mengalami stres sedang pada pasien gastritis di Puskesmas Dinoyo.
2) Sebagian besar responden mengalami pola makan rendah pada pasien gastritis di Puskesmas Dinoyo.
3) Sebagian besar responden mengalami kejadian gastritis kronik di Puskesmas Dinoyo.
4) Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubung anantara stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo dengan *p value* = (0,001) < (0,050).
5) Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo dengan *p value* = (0,000) < (0,050).
6) Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di

Puskesmas Dinoyo dengan *p value* = (0,002) < (0,050).Didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,659 artinya stres dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis sebesar 65,9%.

SARAN

Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan kuesioner untuk mengetahui kejadian gastritis yang dialami pasien sehingga hasil penelitian lebih akurat serta memberikan *leaflet* kepada masing-masing responden saat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Agustianto. 2012. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Carolin. 2013. Tingkat Stres Manusia. Jakarta : EGC.

Depkes RI. 2014. *Data Penyakit Lambung Di Indonesia.* Diakses http://www.depkes.go.id/kesehatan/ pada tanggal 11Juni 2016.

Djojo diningrat,D. 2012. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam: Dispepsia Fungsional. Jakarta: Sinar Harapan.

Harmeliza. 2013. *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Teknik Industri Angkatan 2012 Di Fakultas Teknik Universitas Andalas Padang Tahun 2013.* Thesis: Universitas Andalas *Padang*.

Hirlan, A. 2013. *Kesalahan-Kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan*. Jogjakarta: Buku Biru.

Notoatmodjo, S. 2011. *Ilmu Perilaku Kesehatan* . Jakarta : Rineka Cipta

Potter, P., A. & Perry, A., G. 2011. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7.*Jakarta: Salemba Medika.

Prasetyo.2015. *Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Gastritis diKlinik Dhanang Husada Sukoharja.*Skripsi: StikesKusumaHusada Surakarta.

Okviani, W. 2011. *Pola Makan Dengan Gastritis*. http://www.library.upnvj.ac.id/Diakses tanggal 11 Juni 2016.

Sukarmin. 2012. *Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*. Pustaka Pelajar. Yogjakarta.

Yulianti, D. 2011. *Manajemen Stres*. Jakarta: ECG

Zenab, D.2013. *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Tamalate Kota Timur Kota Gorontalo.*Skripsi: Universitas Negeri Gorontalo.