

GAMBARAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN PADA PENDERITAGASTRITIS DI PUSKESMAS TANJUNG PAKU KOTA SOLOK TAHUN 2024

**Anita Mirawati, Indah Apriliani, Zulharmaswita, Desi Deswita
(Kemenkes Poltekkes Padang)**

Abstract

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang disertai kerusakan atau erosi pada mukosa, berdasarkan data angka kejadian gastritis di seluruh puskesmas di Kota Solok selama setahun adalah 538 penderita, Puskesmas dengan penderita yang paling tinggi adalah Puskesmas Tanjung Paku dengan jumlah penderita yaitu sebanyak 222 penderita. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan bagaimana gambaran tingkat stres dan pola makan penderita gastritis di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2023. Desain penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan pola makan yang berperan dalam mempengaruhi kejadian gastritis di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun. Tempat penelitian di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. Subjeknya yaitu pasien yang telah di diagnosa Gastritis sebanyak 40 orang. Waktu penelitian selama 14 hari dimulai tanggal 15-26 April 2024. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penderita gastritis memiliki tingkat stres ringan sebagian kecil (45,0%) dan pola makan yang kurang baik sebagian besar (57,5%). Penderita Gastritis biasanya dianjurkan untuk menerapkan diet lambung/gastritis. Tujuan diberikannya diet lambung diantaranya menetralkan kelebihan asam lambung dengan memberikan makanan yang adekuat dan tidak merangsang. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan informasi dan pengetahuan mengenai stres dan pola makan yang dapat menyebabkan gastritis, sehingga dapat digunakan untuk referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan medikal bedah.

Kata kunci : Gastritis, TingkatStres, Pola Makan

Abstrak

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa accompanied by damage or erosion of the mucosa. Based on data, the incidence of ulcers in all community health centers in Solok City during a year is 538 sufferers. The health center with the highest number of sufferers is the Tanjung Paku Health Center with a total of 222 sufferers. The aim of this research is to describe the stress levels and eating patterns of gastritis sufferers at the Tanjung Paku Health Center, Solok City. The design of this research is descriptive and aims to determine the level of stress and eating patterns that play a role in influencing the incidence of gastritis at the Tanjung Paku Community Health Center, Solok Tahun City. The research location is Tanjung Paku Community Health Center, Solok City. The subjects were 40 patients who had been diagnosed with gastritis. The 14 day research period starts April 15-26 2024. The results of this study showed that the majority of gastritis sufferers had mild levels of stress (45.0%) and the majority had poor eating patterns (57.5%). Gastritis sufferers are usually advised to adopt a stomach/gastritis diet. The aim of providing a gastric diet is to neutralize excess stomach acid by providing adequate and non-stimulating food. It is hoped that this research will be useful as information and knowledge regarding stress and eating patterns that can cause gastritis, so that it can be used as a reference in developing knowledge and as a reference for research development in medical surgical nursing practice.

Keywords: Gastritis, Stress Level, Diet

PENDAHULUAN

Hidup di negara berkembang, selalu dihubungkan dengan kesibukan kerja dan makanan siap saji yang mudah didapat, hemat waktu dan energi. Itulah sebabnya problem perut dan lambung sering kali menjadi masalah bagi orang yang hidup di kota besar maupun kota kecil, khususnya kalangan pekerja dan profesional. Atas dasar tuntutan dari pekerjaan yang tinggi serta adanya persaingan kerja, para profesional sering lupa akan kebutuhan jasmani (perut) mereka sehingga membawa dampak yang menghambat produksi kerja. Penyakit yang sering mengganggu saluran pencernaan ini dalam istilah kedokteran dinamakan penyakit Gastritis (Maag)(Jusup, 2013).

Salah satu survei menyatakan bahwa setiap 1 dari 2 orang profesional yang hidup di kota besar maupun di kota kecil, pasti mempunyai potensi terkena gangguan saluran pencernaan. Banyak orang menganggap penyakit ini sebagai penyakit umum yang tidak perlu diperhatikan, namun sebenarnya penyakit ini dapat menyerang siapa saja, bukan saja menyerang golongan atas, melainkan juga di setiap golongan dan status serta tidak membedakan kaum adam maupun hawa seperti oleh ibu rumah tangga, ibu yang sedang hamil, pekerja, atau siapa saja(Jusup, 2013).

Gastritis merupakan masalah saluran pencernaan yang paling sering ditemukan. Gastritis dapat bersifat akut yang datang mendadak dalam beberapa jam atau beberapa hari dan dapat juga bersifat kronis sampai berbulan-bulan atau bertahun-tahun.Gastritis adalah inflamasi pada mukosa lambung yang disertai kerusakan atau erosi pada mukosa. Gastritis akut biasanya disebabkan karena pola makan yang kurang tepat, baik dam frekuensi maupun waktu yang tidak teratur selain karena faktor isi atau jenis makanan yang iritatif terhadap mukosa lambung. Makanan yang terkontaminasi dengan mikroorganisme juga dapat menyebabkan kondisi ini(Diyono & Mulyati, 2013).

Selain itu, gastritis akut juga sering disebabkan karena penggunaan obat analgetik seperti aspirin termasuk obat anti-inflamasi nonsteroid (Non Steroid Anti Inflammation Drug/ NSAID). Kebiasaan mengonsumsi alkohol, kafein, refluk bilier, dan terapi radiasi juga dapat menjadi penyebab gastritis. Gastritis kronis merupakan kelanjutan dari gastritis akut yang terjadi karena faktor-faktor di atas, juga karena peran dari bakteri Helicobacter Pylori yang bahkan sering menyebabkan keganasan atau kanker lambung (Diyono & Mulyati, 2013).

Menurut data kematian gastritis dari World Health Organization (WHO) tertinggi di dunia dari beberapa negara pada tahun 2020 yaitu Guatemala dengan angka persentase 1,6%, Meksiko dengan angka persentase 0,6%, Ekuador dengan angka persentase 0,4%, Lithuania dengan angka persentase 0,3%, Jerman dengan angka persentase 0,2% dan Kazakstan dengan angka persentase 0,1% . Di dunia, kejadian penyakit gastritis sekitar 1,8 juta hingga 2,1 juta penduduk dari setiap tahunnya. Kejadian penyakit gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Menurut Environment

Health Country Profile yang diterbitkan oleh World Health Organization, prevalensi gastritis di Indonesia adalah 274.396 kasus per 238.452.952 orang, dengan prevalensi 40,8% (Swardin, 2022).

Gastritis merupakan lima penyakit terbesar pada sistem pencernaan di Indonesia. Sebuah proses peradangan pada lambung yang mengiritasi mukosa lambung bersifat akut dan kronik. Insiden dari gastritis berkisar 1,8, juta - 2,1 juta di seluruh dunia (Purnamayanti *et al.*, 2023). Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Didapatkan data bahwa di Provinsi Sumatera Barat angka kejadian gastritis sebesar 15,8% (Profil Kesehatan, 2017). Di Kota Solok Tahun 2023 gastritis menempati urutan ke lima dari 10 penyakit terbanyak dengan total angka kejadian 538.

Puskesmas dengan penderita yang paling tinggi adalah Puskesmas Tanjung Paku dengan jumlah penderita yaitu sebanyak 222 penderita. Gastritis dapat berlangsung dalam waktu singkat (gastritis akut) atau berbulan-bulan sampai bertahun-tahun (gastritis kronis). Penyebab paling umum dari gastritis adalah obat-obat tertentu, seperti aspirin, ibuprofen, atau naproxen yang diambil dalam jangka panjang dan infeksi perut oleh bakteri yang disebut *Helicobacter pylori*. Penyebab lain yang lebih jarang adalah gangguan autoimun (seperti anemia pernisiosa), arus balik dari empedu ke dalam lambung (refluks empedu), dan makan atau minum zat kaustik/korosif (seperti racun), stress ekstrim, infeksi virus, trauma atau penyakit yang parah tiba-tiba seperti operasi besar, gagal ginjal, atau ditempatkan pada mesin pernapasan (Ahyar & Muzir, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi gastritis dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dipengaruhi oleh masuknya bakteri ke lambung bisa berasal dari makanan dan juga bisa dipengaruhi oleh daya tahan tubuh, adanya kondisi dimana dapat memicu produksi asam lambung yang berlebihan yang dapat membuat tidak nyaman. Dampak dari penyakit gastritis jika dibiarkan terlalu lama dapat mengakibatkan sekresi lambung semakin meningkat dan akhirnya membuat luka-luka (ulkus) dan dapat meningkatkan risiko terkena kanker lambung sehingga menyebabkan kematian (Arikah dkk, 2015 di dalam Febriana *et al.*, 2022).

Pada kasus gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Produksi HCl yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri pada epigastrum. Gesekan akan lebih parah bila lambung dalam keadaan kosong akibat makan yang tidak teratur, pada akhirnya akan menyebabkan perdarahan pada lambung. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah

kekambuhan gastritis. Penyembuhan gastritis membutuhkan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan (Kasron & Susilawati, 2018).

Gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena waktu makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan. Untuk itu, lambung sebaiknya dilakukan pengisian ulang minimal 4 jam sekali. Kebiasaan makan yang tidak teratur bisa menyebabkan terganggunya keseimbangan enzim pencernaan di lambung. Hal yang perlu dilakukan dalam mengatasi gangguan yang paling utama adalah mengubah pola makan dengan makan yang secukupnya sesuai dengan kebutuhan tubuh dan istirahat yang memadai. Pada saat lambung dalam keadaan kosong maka asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri (Swardin, 2022).

Seseorang yang memiliki pengelolaan stres yang kurang baik dapat meningkatkan kadar asam lambung karena stres dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin yang berfungsi membantu mempercepat barrier yang berfungsi melindungi lapisan asam lambung, dan dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung. Stres sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk salah satunya mempengaruhi asam lambung yang berkaitan dengan kejadian gastritis (Tina et al, 2018 di dalam Swardin, 2022).

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Rahma et al (2013 di dalam Swardin, 2022) dimana salah satu penyebab terjadinya gastritis adalah stres, dikarenakan sistem persarafan dari otak berhubungan dengan lambung. Jadi tanpa disadari, saat seseorang mengalami stres akan memicu terproduksinya asam lambung secara berlebihan. Stres baru nyata dirasakan apabila keseimbangan diri terganggu. Artinya kita baru bisa mengalami stres manakala kita mempersepsi tekanan dari stresor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut.

Stres mempunyai efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga berisiko mengalami gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya karena beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan dapat menyebabkan gastritis (Prasetyo, 2015 di dalam Swardin, 2022). Sejalan dengan penelitian Mustika et al. (2021) terdapat 24 (53,3%) responden memiliki pola makan yang tidak teratur pada penderita gastritis dan terdapat 30 (66,7%) responden mengalami stress pada penderita gastritis.

Penelitian yang dilakukan oleh Syiffatulhaya *et al.*, (2023) di dapatkan data bahwa penyebab yang paling banyak pada penderita gastritis ialah stres dan pola makan, disusul dengan penyebab yang lain yaitu kebiasaan merokok, kebiasaan mengonsumsi alkohol, jenis kelamin, usia dan konsumsi kopi. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetya (2020) di dapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis. Diharapkan dapat mengurangi makan makanan yang pedas karena terbukti dapat mempengaruhi terjadinya kekambuhan gastritis dan diharapkan dapat mengurangi tingkat stress dengan terbuka terhadap masalah yang dihadapi kepada orang terdekat.

Perubahan pola makan meliputi tidak teraturnya waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makanan yang dikonsumsi dapat memengaruhi kekambuhan gastritis(Miftahussurur *et al.*, 2021). Studi menunjukkan terdapat signifikansi antara stres psikologis dan gastritis, sebanyak 69,3% pasien dari 400 responden yang mengalami stres psikologis memiliki gastritis. Stres psikologis meningkatkan kejadian gastritis (Mahmoud, 2016 di dalam Miftahussurur *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 2 orang penderita gastritis di Puskesmas Tanjung Paku di dapatkan data bahwa penderita 1 mengatakan bahwa ia sangat sering memakan makanan yang pedas dan sering telat makan, pasien tersebut mengatakan tidak ada mengonsumsi obat-obatan dan alkohol . Pada penderita 2 mengatakan bahwa ia sangat sering sakit kepala di akibatkan karena tugas-tugas yang banyak pada saat perkuliahan, sering telat makan, sering minum minuman berkemasan, dan sering tertekan oleh masalah pribadi yang sedang dialami. Pasien tersebut juga mengatakan tidak pernah mengonsumsi alkohol dan tidak pernah merokok. Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan Gambaran tingkat stress dan pola makan pada penderita Gastritis di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Sumatera Barat Tahun 2024.

Gastritis berasal dari kata gaster yang artinya lambung dan itis yang berarti inflamasi atau peradangan sehingga gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung. Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung, yang berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lain. Gastritis merupakan inflamasi dari mukosa lambung klinis berdasarkan pemeriksaan endoskopi ditemukan eritema mukosa, perdarahan (Kasron & Susilawati, 2018).

Terjadinya gastritis disebabkan karena produksi asam lambung yang berlebih. Asam lambung yang awalnya membantu lambung malah merugikan lambung. Dalam keadaan normal lambung akan memproduksi asam lambung sesuai dengan jumlah makanan yang masuk. Tetapi bila pola makan kita tidak teratur, lambung sulit beradaptasi dan lama kelamaan mengakibatkan produksi asam lambung yang berlebih. Penyebab asam lambung

tinggi adalah aktivitas yang padat sehingga terlambat makan, stres yang tinggi, yang berimbas pada produksi asam lambung berlebih, makanan dan minuman yang memicu tingginya sekresi asam lambung, seperti makanan dan minuman dengan rasa asam, pedas, kecut, berkafein tinggi, mengandung vitamin C dosis tinggi, termasuk buah-buahan.

Pada kasus gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Produksi HCl yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri pada epigastrum. Gesekan akan lebih parah bila lambung dalam keadaan kosong akibat makan yang tidak teratur, pada akhirnya akan menyebabkan perdarahan pada lambung. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Penyembuhan gastritis membutuhkan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan

Stres psikis baik primer maupun sekunder dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Stres juga akan mendorong gesekan antar makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat. Lambung menjadi bertambah kuat. Hal ini dapat dan menyebabkan terjadinya luka dalam lambung. Penyakit maag (gastritis) dapat ditimbulkan oleh berbagai keadaan yang pelik sehingga mengaktifkan rangsangan/iritasi mukosa lambung semakin meningkat pengeluarannya, terutama pada saat keadaan emosi, ketegangan pikiran dan tidak terurnya jam makan.

Banyak faktor yang menyebabkan gastritis akut, seperti merokok, jenis obat, alkohol, bakteri, virus, jamur, stres akut, radiasi, alergi atau intoksikasi dari bahan makanan dan minuman, garam empedu, iskemia dan trauma langsung. Penyebab gastritis akut juga seperti stres fisik dan makanan, minuman. Stres fisik yang disebabkan oleh luka bakar, sepsis, trauma, pembedahan, gagal nafas, gagal ginjal, kerusakan susunan saraf pusat dan refluks usus-lambung. Hal ini disebabkan oleh penurunan aliran darah termasuk pada saluran pencernaan sehingga menyebabkan gangguan pada produksi mukus dan fungsi sel epitel lambung.

Pola makan adalah cara mengatur jenis atau jumlah makanan sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan dan kebutuhan gizi serta mencegah penyakit (Kemenkes, 2018). Penyakit maag dalam istilah medis disebut penyakit gastritis atau tukak lambung, dimana penyakit ini bukanlah penyakit sebenarnya, melainkan penyakit maag adalah suatu gejala dari peradangan pada lambung yang disebabkan oleh virus/bakteri *Helicobacter pylori* yang mengakibatkan luka di lambung. Akan tetapi, ada juga faktor lain yang bisa memicu maag seperti seperti Stres, pola hidup tak sehat dan pola makan yang tidak teratur (Endris, 2017).

Menurut Santoso Soegeng (2004) di dalam Widayanti *et al.*, (2023) menyatakan bahwa keadaan pola makan atau individu tergantung pada pola konsumsi sehari-hari. Pola makan ditentukan oleh kuantitas serta kualitas hidangan. Kualitas hidangan menunjukkan adanya zat gizi yang diperlukan tubuh sedangkan kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh seseorang. Menurut Soetjiningsih (2005) di dalam Widayanti *et al.*, (2023). Permasalahan pola makan yang tidak teratur timbul yang mampu memicu timbulnya gastritis disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, serta sibuk dengan tugas-tugas dan sering terjebak tidak sempat makan dan merasa lelah akibat melakukan aktifitas.

Gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena waktu makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan. Untuk itu, lambung sebaiknya dilakukan pengisian ulang minimal 4 jam sekali. Kebiasaan makan yang tidak teratur bisa menyebabkan terganggunya keseimbangan enzim pencernaan di lambung. Hal yang perlu dilakukan dalam mengatasi gangguan yang paling utama adalah mengubah pola makan dengan makan yang secukupnya sesuai dengan kebutuhan tubuh dan istirahat yang memadai. Pada saat lambung dalam keadaan kosong maka asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri (Swardin, 2022).

Pola makan erat pengaruhnya terhadap kesehatan pencernaan. Makanan sering kali menimbulkan masalah bagi kesehatan, terutama kesehatan pencernaan misalnya, waktu makan yang tidak teratur bisa menyebabkan gangguan pada lambung, menu makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi buang air besar . Menurut fitri (2013) gastritis terjadi akibat makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relatif lama, akibatnya kadar asam lambung meningkat sehingga permukaan lambung terkikis hingga menimbulkan semacam tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko. Gejala penyakit yang tidak muncul tidak lagi sekedar mual, muntah atau sakit perut, tetapi juga meningkat hingga feses yang berdarah (Swardin, 2022).

Salah satu penyebab utama meningkatnya asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur. Makan yang tidak teratur, kebiasaan makan yang tergesa-gesa dan jadwal yang tidak teratur dapat menyebabkan dispepsia. Pola makan pada setiap orang berbeda-beda tergantung pada selera, jenis makanan, agama, pendidikan dan pengetahuan, pendapatan serta keadaan sekitar lingkungannya. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan dapat tergantung dari kualitas makanan karena efisiensi penyerapan dan pendayagunaan zat gizi

oleh tubuh dipengaruhi oleh komposisi dan keadaan makanan secara keseluruhan (Swardin, 2022).

Menurut Depkes RI, frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari 3 kali makan utama yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Jadwal makan dibagi menjadi makan pagi (sebelum jam 09.00), makan siang (12-13) dan makan malam (18.00-19.00). Biasanya makan makanan siap saji (fast food) juga sangat mempengaruhi terjadinya gastritis yang mana komposisi gizinya tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energinya, seperti pasta, fried chicken, dan biasanya juga disertai dengan mengkonsumsi minuman bersoda yang berlebihan maupun kebiasaan "ngemil" yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin dan mineral) seperti makanan ringan, krupuk, chips dll (Widayanti *et al.*, 2023).

Stres adalah suatu kondisi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan tekanan atau situasi yang dianggap mengancam keseimbangan hidupnya. Kondisi stres ini dipicu oleh adanya rangsangan atau stresor yang bisa berupa masalah pekerjaan, hubungan, kesehatan atau faktor lingkungan. Dalam kondisi stres, tubuh akan mengeluarkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berfungsi untuk memberikan energi tambahan dan mempersiapkan tubuh untuk bertindak (Shari *et al.*, 2023). Stres psikis baik primer maupun sekunder dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Stres juga akan mendorong gesekan antar makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat. Lambung menjadi bertambah kuat. Hal ini dapat dan menyebabkan terjadinya luka dalam lambung. Penyakit maag (gastritis) dapat ditimbulkan oleh berbagai keadaan yang pelik sehingga mengaktifkan rangsangan/iritasi mukosa lambung semakin meningkat pengeluarannya, terutama pada saat keadaan emosi, ketegangan pikiran dan tidak terurnya jam makan (Kasron & Susilawati, 2018).

Oleh karena itu penderita gastritis harus hidup lebih rileks dan menghindari stres, karena stres dapat merangsang produksi asam lambung sehingga menyebabkan terjadinya radang. Seseorang yang memiliki pengelolaan stres yang kurang baik dapat meningkatkan kadar asam lambung karena stres dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin yang berfungsi membantu mempercepat barrier yang berfungsi melindungi lapisan asam lambung, dan dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung. Stres sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk salah satunya mempengaruhi asam lambung yang berkaitan dengan kejadian gastritis (Swardin, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan pola makan yang berperan dalam mempengaruhi kejadian gastritis di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2024. Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok pada tanggal 15-26 April 2024. Sampel dalam penelitian ini pasien yang berobat ke Puskesmas Tanjung Paku selama 2 minggu yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan / accidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data, dengan kriteria pengambilan sampel sebagai berikut:

Kriteria Inklusi:

- 1) Bersedia menjadi responden
- 2) Dapat diajak berkomunikasi dan kooperatif
- 3) Bisa membaca dan menulis
- 4) Penderita gastritis yang berobat ke puskesmas Tanjung Paku
- 5) Pasien yang berobat 1x selama rentang waktu penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu menggunakan angket, responden mengisi sendiri angket yang disediakan oleh peneliti. Angket terdiri dari 2 bagian. Bagian pertama terkait tingkat stress pada penderita gastritis, terdiri dari 14 pertanyaan. Pada bagian pertama ini, responden diminta memilih melingkar salah satu jawaban yang dianggap responden paling benar yang terdiri dari “tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan sangat sering”. Selanjutnya pada bagian kedua terkait pola makan penderita gastritis, terdiri dari 10 pertanyaan. Pada bagian kedua ini responden diminta melingkari diantara pilihan “tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan sangat sering”. Untuk mendapatkan skor variabel pola makan peneliti menggunakan range, range adalah suatu perbedaan antara data yang dianggap data terbesar dengan data terkecil yang terdapat pada sekelompok data (Pamungkas & Usman, 2017). Rumus mencari range yang digunakan untuk mencari skor pola makan adalah:

$$\text{Range} = \text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah} / \text{Jumlah Kategori}$$

Untuk variabel pola makan dikategorikan baik jika skor 10-24 diberi kode 1. Jika kurang baik skor 25-40 diberi kode 2. Untuk variabel tingkat stress menggunakan kuisioner *DASS* (*Depresion Anxiety Stress Scale*). Tingkat stress diketahui setelah menjumlahkan semua skor dari empat belas pertanyaan yang terdapat pada kuisioner *DASS*. Total skor Normal 0-

14, Ringan 15-18, Sedang 19-25, Berat 26-33 dan Sangat Berat >34. Skor tersebut nantinya akan diolah di SPSS sesuai dengan kategori tingkat stress tersebut.

HASIL PENELITIAN

Isi dari bab ini akan diuraikan mengenai hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap responden mengenai tingkat stres dan pola makan pasien gastritis. Tingkat Stres pada penderita gastritis diperoleh melalui wawancara dengan mengajukan 14 item pertanyaan. Bila rata-rata sebagian besar responden menjawab semua pertanyaan dengan total skor 15-18 maka dapat dikategorikan stres ringan, normal jika skor 0-14, stres sedang jika skor 19-25, stres berat jika skor 26-33 dan stres sangat berat jika skor >34, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2024

Tingkat Stress	f	%
Normal	9	22,5
Stres Ringan	18	45,0
Stres Sedang	10	25,0
Stres Berat	4	7,5

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa terdapat 18 orang hampir setengahnya (45,0%) responden penderita gastritis dikategorikan stres ringan, terdapat 10 orang sebagian kecil (25,0%) responden dikategorikan stres sedang, terdapat 9 orang sebagian kecil (22,5%) responden dikategorikan stres yang normal dan terdapat 4 orang sebagian kecil (7,5%) responden dikategorikan stres berat. Untuk mendapatkan pola makan pada penderita gastritis diperoleh melalui wawancara dengan mengajukan 10 pertanyaan bila responden menjawab semua pertanyaan dengan skor 0-14 dikategorikan pola makan baik dan 15-30 dikategorikan pola makan yang kurang baik, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2024

Pola Makan	f	%
Baik	17	42,5
Kurang Baik	23	57,5

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari 40 responden terdapat 23 orang sebagian besar (57,5%) responden dikategorikan memiliki pola makan yang kurang baik dan 17 orang

hampir setengahnya (42,5%) responden dikategorikan memiliki pola makan yang baik, penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa stres merupakan penyebab terjadinya gastritis karna semua penderita yang menjadi responden, umumnya memiliki tingkat stres ringan. Hal tersebut disebabkan seseorang yang memiliki pengelolaan stress yang kurang baik dapat meningkatkan kadar asam lambung karena stres dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin yang berfungsi melindungi lapisan asam lambung dan dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung (Swardin, 2022).

Stres adalah suatu kondisi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan tekanan atau situasi yang dianggap mengancam keseimbangan hidupnya. Kondisi stres ini dipicu oleh adanya rangsangan atau stresor yang bisa berupa masalah pekerjaan, hubungan, kesehatan atau faktor lingkungan. Dalam kondisi stres, tubuh akan mengeluarkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang berfungsi untuk memberikan energi tambahan dan mempersiapkan tubuh untuk bertindak (Shari et al., 2023).

Stres psikis baik primer maupun sekunder dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Stres juga akan mendorong gesekan antar makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat. lambung menjadi bertambah kuat. Hal ini dapat dan menyebabkan terjadinya luka dalam lambung. Penyakit gastritis dapat ditimbulkan oleh berbagai keadaan yang pelik sehingga mengaktifkan rangsangan/iritasi mukosa lambung semakin meningkat pengeluarannya, terutama pada saat keadaan emosi, ketegangan pikiran dan tidak terurnya jam makan (Kasron & Susilawati, 2018).

Stres mempunyai efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga berisiko mengalami gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya karena beban kerja berat, panik dan tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan dapat menyebabkan gastritis (Swardin, 2022). Stres dapat mempengaruhi penyakit gastritis melalui berbagai mekanisme. Salah satu mekanisme utama adalah melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf otonom dan hormon stres. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh mereka melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat meningkatkan produksi asam lambung dalam lambung, yang pada bagiannya dapat merusak lapisan pelindung lambung dan memicu peradangan pada dinding lambung (Swardin, 2022).

Selain itu, stres juga dapat mempengaruhi pola makan dan perilaku hidup seseorang. Beberapa orang cenderung merespons stres dengan mengonsumsi makanan tidak sehat, merokok secara berlebihan, yang semuanya dapat meningkatkan risiko gastritis atau mengurangi gejalanya. Selain itu, stres juga dapat mengganggu pola tidur, meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri, dan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri sendiri, yang semuanya dapat mengurangi kondisi gastritis. Dengan demikian, manajemen stres yang efektif sangat penting dalam penyembuhan gastritis (Swardin, 2022).

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novan *et al.*, 2023) menyatakan bahwa sebanyak 96 orang menunjukkan terdapat hubungan bermakna secara statistik antara tingkat stres dan penderita gastritis pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam bandung, skala ukur dalam penelitian tersebut menggunakan kuesioner *DASS 14*. Sementara itu dalam penelitian Suwignjo *et al.*, (2023) menyatakan bahwa terdapat 60 responden memiliki tingkat stres pada penderita gastritis, setengah dari responden mengalami stres sedang sebanyak 39 responden (65.0 %). Responden yang mengalami stres ringan sebanyak 17 responden (28.3 %) dan sedikit dari responden yang mengalami stres berat sebanyak 4 responden (6.7 %). Menurut asumsi peneliti (45,0%) responden memiliki tingkat stres ringan, sedangkan (22,5%) responden memiliki tingkat stres normal, sedangkan (25,5%) responden memiliki tingkat stres sedang, dan (7,5%) responden memiliki tingkat stres berat.

Penderita gastritis yang memiliki pola makan yang kurang baik (57,5%) memiliki permasalahan pola makan yang tidak teratur timbul yang mampu memicu timbulnya gastritis disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, serta sibuk dengan tugas-tugas dan sering terjebak tidak sempat makan dan merasa lelah akibat melakukan aktifitas. Gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena waktu makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Biasanya makan makanan siap saji (fast food) juga sangat mempengaruhi terjadinya gastritis yang mana komposisi gizinya tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energinya. Biasanya makan makanan siap saji juga sangat memengaruhi terjadinya gastritis yang mana komposisi gizinya tidak seimbang yaitu terlalu tinggi kandungan energinya (Widayanti *et al.*, 2023).

Mengonsumsi makanan atau minuman dengan pH rendah atau asam dapat memberikan perasaan tidak nyaman sampai dengan menimbulkan heartburn pad sebagian besar penderita gastritis, konsumsi teh, minuman bersoda yang berlebih dapat menyebabkan kerusakan dinding mukosa lambung menjadi lebih parah lagi dan juga konsumsi makanan yang berbumbu tajam atau pedas dapat memicu peningkatan sekresi asam lambung,

menyebabkan terjadinya inflamasi pada dinding mukosa lambung (Mustika & Cempaka, 2021).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriyani *et al.*, (2021) ditemukan responden (61,5%) memiliki hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Herliyantiet *et al.*, (2024) menyatakan bahwa sebanyak 30 responden, diantara 6 responden (20%) dalam kategori pola makan sangat baik, sebanyak 2 responden (6%) dalam kategori pola makan baik, sebanyak 8 responden (27%) dalam kategori pola makan cukup baik, dan 14 responden (47%) dalam kategori pola makan kurang baik.

Sementara itu hasil penelitian yang dialkukan oleh Putti *et al.*, (2023) menyatakan bahwa bahwa dari 60 responden, setengahnya memiliki memiliki pola makan yang tidak baik sebanyak 33 responden (55.0%), sedangkan responden dengan pola makan baik sebanyak 27 responden (45.0 %). Maka dari itu terjadinya penyakit gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan tidak teratur , yaitu frekuensi makan, jenis, dan jumlah makanan sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Kebiasaan makan yang tidak teratur akan membuat lambung sulit beradaptasi. Jika hal tersebut berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat terus berlanjut menjadi kerusakan lambung, mengkonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan menimbulkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. (Kemenkes, 2019).

Penderita gastritis sering kali harus memperhatikan jenis makanan yang mereka konsumsi, karena beberapa jenis makanan dan minuman dapat memperburuk kondisi mereka. Makanan asam seperti kol, lobak, durian, nangka dan sayuran mentah dapat meningkatkan produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan iritasi pada lambung dan memperparah gejala gastritis. Begitu juga dengan makanan pedas yang dapat merangsang produksi asam lambung, meningkatkan risiko peradangan pada lambung, dan memperparah rasa tidak nyaman pada penderita gastritis.

Minuman bersoda juga merupakan faktor risiko bagi penderita gastritis. Kandungan gas dalam minuman bersoda dapat menyebabkan distensi lambung dan meningkatkan tekanan pada dinding lambung, yang dapat mengaktifkan iritasi dan peradangan pada lambung. Selain itu, kafein dalam minuman bersoda juga dapat merangsang produksi asam lambung, yang dapat memperparah gejala. Konsumsi makanan cepat saji atau junk food dapat melemahkan kondisi penderita maag karena kandungan tinggi lemak, gula, dan garamnya dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memicu peradangan pada lambung.

Mie instan dan kopi juga sebaiknya dihindari oleh penderita gastritis. Mie instan mengandung bahan pengawet dan penguat rasa yang dapat menyebabkan iritasi pada lambung, sedangkan kopi mengandung asam yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. Kedua makanan tersebut dapat meredakan gejala gastritis dan mengganggu proses penyembuhan lambung. Oleh karena itu, untuk mengelola kondisi mereka, penderita gastritis sebaiknya membatasi konsumsi makanan dan minuman yang dapat memicu atau memperparah gejala mereka.

Waktu makan, pola makan, dan jenis makanan sangat mempengaruhi kesehatan penderita maag. Penderita maag sebaiknya memperhatikan waktu makan mereka, hindari makan terlalu larut malam atau sebelum tidur karena hal ini dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengurangi gejala. Pola makan yang teratur dengan porsi kecil namun sering lebih disarankan daripada makan dalam porsi besar, karena dapat membantu mengurangi tekanan pada lambung. Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi juga harus dipilih dengan hati-hati, menghindari makanan pedas, asam, dan berminyak yang dapat memicu peradangan pada lambung. Sebaliknya, memilih makanan tinggi serat, rendah lemak, dan mudah dicerna seperti sayuran, buah-buahan, dan protein tanpa lemak dapat membantu mengurangi gejala maag dan mendukung proses penyembuhan.

Penderita Gastritis biasanya dianjurkan untuk menerapkan diet lambung/gastritis. Tujuan diberikannya diet lambung diantaranya menetralkan kelebihan asam lambung dengan memberikan makanan yang adekuat dan tidak merangsang. Syarat diet lambung yaitu makanan dalam bentuk rendah dan mudah dicerna, hindari makanan yang merangsang lambung seperti asam, pedas, keras, terlalu panas atau dingin, porsi yang diberikan kecil yang diberikan sering, dan cara pengolahannya direbus, dikukus, dipanggang dan tumis (Kemenkes, 2019).

Menurut Citra *et al.*, (2020) menyatakan bahwa salah satu bentuk pencegahan gastritis adalah memberikan pendidikan kesehatan terhadap pasien gastritis untuk menghindari makanan yang dapat merangsang atau mengiritasi lambung seperti makanan pedas, makanan yang berbumbu seperti cuka dan makanan yang pedas, makanan asam, dan mengonsumsi makanan yang mudah dicerna seperti buah dan sayur yang rendah serat serta pola makan yang tepat baik dari segi frekuensi dan jenis makanan.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan penelitian terhadap 40 responden pada tanggal 15-26 April 2024 tentang gambaran tingkat stress dan pola makan pada penderita gastritis di puskesmas tanjung paku kota solok tahun 2024 maka diperoleh kesimpulan Hampir setengahnya (45,0%) dari responden menderita gastritis memiliki tingkat stres yang ringan dan Sebagian

besar (57,5%) dari responden menderita gastritis memiliki pola makan yang kurang baik. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan informasi dan pengetahuan mengenai stres dan pola makan yang dapat menyebabkan gastritis, sehingga dapat digunakan untuk referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan medikal bedah.

Diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan kepada penderita gastritis tentang bagaimana tingkat stres dan pola makan pada penderita gastritis karena sesuai dengan hasil penelitian peneliti, seluruh penderita gastritis memiliki tingkat stres dan pola makan yang kurang baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam kegiatan pembelajaran dan dapat mendukung untuk penelitian selanjutnya. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut terhadap variabel lain, desain dan cara ukur penelitian yang berbeda yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada gambaran tingkat stres dan pola makan di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, J. & Muzir 2019. Kamus Istilah Ilmiah. Jawa Barat: Gramedia Pustaka Utama.
- Anies 2016. Ensiklopedia Penyakit. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Apriyani, L., L, M.W. & Puspitasari, I. 2021. Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1): 74–80.
- Citra, R., Sartika, T. & Al-Ma'arif Baturaja, A.K. 2020. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Jenis Makanan Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas. *Lentera Perawat*, 1(2):61–66. Tersedia <http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/135>.
- Diyono & Mulyati, S. 2013. Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Pencernaan. Kencana.
- Endris, A. 2017. Ensiklopedia Kesehatan Penyakit. Jakarta: Hikam Pustaka.
- Febriana, D., Gloria Purba, C.V., Priwahyuni, Y., Susanti, N. & Rasyid, Z. 2022. Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Upt Puskesmas Sungai Salak Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1): 255–270.
- Jusup, L. 2013. Masakan Lezat dan Sehat Untuk Penderita Gastritis. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kasron & Susilawati 2018. Anatomi Fisiologi Dan Gangguan Sistem Pencernaan. Jakarta.
- Miftahussurur, M., Rezkitha, Y.A.A. & Itishom, R. 2021. Aspek Klinis Gastritis. Surabaya: Airlangga University Press.

- 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.
- Mustika, S. & Cempaka, A.R. 2021. Pendekatan Gizi Pada Penyakit Pencernaan dan Hati. Malang: UB Press.
- Novan, N.A.R., Dewi, R. & Sutadipura, N. 2023. Tingkat Stres Dapat Menimbulkan Munculnya Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1): 366–372.
- Pamungkas, R.A. & Usman, A.M. 2017. Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Prasetya, V. reiza 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis: Sebuah Tinjauan Sistematis. Skripsi, 1(1): 317–326.
- Purnamayanti, N.K.D., Elsa, N., Nurhayati, C. & Sari, N.A. 2023. Keperawatan Medikal Bedah : Dasar-Dasar Keperawatan Medikal Bedah. 1 ed. Jakarta: EGC, Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia. Tersedia di Brunner & Suddarth. 2019. "Keperawatan Medikal Bedah."
- Putti, R., Erna, I., Tita, N.P., Mery, T. & Sri, H. 2023. Gambaran Pola Makan pada Pasien Gastritis di Poliklinik dalam RSUP H. Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2): 11–17. Tersedia di <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>.
- R, A.R. & Adwan, G.M. 2013. Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiawan, Z., Chatra, M.A. & Tahir, R. 2023. Metode Campuran Dalam Penelitian. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Shari, W.W., Widyastuti, W. & Roro, R. 2023. Konsep Dasar Keperawatan. CV Jejak.
- Suprapto, Hariati & Suyen, O. 2022. Keperawatan Medikal Bedah. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Suwignjo, P., Darmayanti, R. & Iklima, N. 2023. Gambaran Stress Gastritis. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2): 198–206.
- Swardin, L.O. 2022. Kupas Tuntas Gastritis. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Syiffatulhaya, E.N., Wardhana, M.F., Andriyanie, F., Dewi, R. & Sari, P. 2023. Literatur Review : Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Review Literature : Causative Factors of Gastritis. *Aromedicine*, 10(3): 65–69.
- Widayanti, A.F., Sari, C.K. & Husnul 2023. Peran SDGS Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Kesejahteraan Masyarakat. Bantul: CV Mitra Edukasi Negeri.