

Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam

¹Elsa Sylvia, ^{2*}Romy Suwahyu

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Palembang,

²Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

*E-mail: romysuwahyu@gmail.com

Received: 5 May 2024; Revised: 27 May 2024; Accepted: 29 May 2024

Abstrak

Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung. Penyakit gastritis dapat disebabkan karena pola makan, obat-obatan, alkohol, infeksi bakteri, kondisi stres, penyakit. Gastritis dapat terjadi pada orang yang memiliki pola makan tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang memicu produksi asam lambung. Beban kerja dan persoalan hidup (stres) dapat memicu terjadi gastritis. Tujuan penelitian adalah diketahuinya hubungan antara pola makan dan stres pada kejadian gastritis di ruang rawat inap penyakit dalam Rumah sakit Bhayangkara Palembang. Rancangan penelitian adalah *cross sectional* dengan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. Populasi 100 orang dan jumlah sampel 35 orang. Tempat penelitian di ruang rawat penyakit dalam Rumah sakit Bhayangkara Palembang. Penelitian dilakukan bulan Februari 2023. Hasil penelitian univariat didapatkan 54,3% dengan gastritis akut, 60,0% dengan pola makan baik dan 60,0 % dengan stres ringan. Hasil bivariat didapatkan ada hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis, nilai *p value* kedua *variable* adalah 0,00. Saran bagi Rumah sakit dapat memberikan edukasi mengenai pola makan yang baik, serta menyediakan layanan konseling untuk penderita gastritis (sesuai kebutuhan).

Kata kunci : Gastritis, pola makan, stress

Abstract

*Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa. Gastritis can be caused by diet, drugs, alcohol, bacterial infections, stress conditions, illness. Gastritis occurs in people who have an irregular diet and eat foods that stimulate the production of stomach acid. Workload and life problems (stress) can trigger gastritis. The aim of the study was to know the relationship between diet and stress on the incidence of gastritis in the internal medicine ward of Bhayangkara Hospital. The research design was cross sectional with purposive sampling technique. The population was 100 people and the sample size was 35 people. Place of research in the internal medicine ward of Bhayangkara hospital. The study was conducted in February 2023. The univariate results were 54.3% with acute gastritis, 60.0% with a good diet and 60.0% with mild stress. The bivariate results showed that there was a relationship between diet and stress with the incidence of gastritis, the *p value* of the two variables was 0.00. Suggestions for the hospital can provide education about a good diet, as well as provide counseling services for people with gastritis (as needed).*

Keywords: Gastritis, diet, stress

Pendahuluan

Gastritis merupakan peradangan akut, kronis yang menyebar atau peradangan lokal pada lapisan lambung. Ciri khas peradangan ini adalah hilangnya nafsu makan, pembengkakan atau rasa tidak nyaman di perut bagian atas, mual dan muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini terjadi ketika mekanisme perlindungan mukosa kewalahan oleh bakteri atau iritasi lainnya (Triana, 2020).

Prevalensi terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Uwa, Milawati, & Sulasmini, 2019). Prevalensi terjadinya gastritis di Indonesia 40,8% (Ausrianti & Nurieni, 2019). Dari data dinas kesehatan Provinsi Sumatera Selatan didapatkan jumlah penyakit gastritis pada bulan Januari tahun 2017 sebanyak 2237 kasus (Dinas kesehatan kota, 2018).

Penyebab gastritis adalah pola makan yang buruk, obat-obatan, alkohol, infeksi bakteri, stres dan penyakit. Selain itu, beban kerja yang berat ditambah dengan berbagai masalah kehidupan yang tak ada habisnya juga dapat mempengaruhi seseorang terkena gastritis.

Menurut temuan Mappagerang & Hasnah (2017), terdapat hubungan antara kebiasaan pola makan dengan perkembangan gastritis. Pada dasarnya gastritis dapat berkembang dari kebiasaan makan yang tidak teratur, sehingga meningkatkan sensitivitas lambung terhadap peningkatan produksi asam lambung. Pola makan memberikan informasi mengenai frekuensi konsumsi makanan, ukuran porsi dan jenis makanan yang dimakan (Usman et al., 2021).

Data awal penelitian didapatkan diagnosa gastritis pada tahun 2022 sebanyak 792 (Rekam Medis, 2022). Terjadi peningkatan pada tahun 2023, dengan jumlah 1203 kasus. Gastritis merupakan 5 penyakit terbanyak di rawat di Rumah Sakit Bhayangkara Palembang. Hasil wawancara terhadap 20 orang (60%) pasien memiliki riwayat gastritis dengan karakteristik pola makan yang tidak teratur. 7 responden menyukai makan makanan ekstra pedas dan asam. Apabila melakukan suatu kegiatan, terkadang lupa dengan rasa lapar. 3 responden hanya makan bila terasa lapar. Jika tidak lapar, tidak akan makan walaupun hanya makan 1 kali sehari serta tidak makan apabila tidak menyukai menu makanan yang dihidangkan. 10 orang pasien (40%) yang disebabkan karena stres. Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dan stress terhadap kejadian gastritis di ruang penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 100 orang yang terdiagnosa gastritis pada bulan Oktober-Desember 2022. Penelitian dilakukan di ruang rawat inap penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang dari tanggal 5-25 Februari 2023. Teknik pengambilan penelitian menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel 35 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.

Kriteria inklusi responden yaitu, pasien Gastritis tanpa penyakit penyerta yang dirawat di ruang penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang,

Pasien tidak memiliki komplikasi lain, tidak berada dalam kondisi akut, dan bisa membaca dan menulis serta bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi adalah pasien yang mengalami disorientasi karena keadaan prognosis yang buruk atau gangguan kesadaran, buta huruf dan menolak untuk berpartisipasi.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri. Data yang didapatkan merupakan data sekunder dan data primer. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner (data demografi, pola makan dan stres). Prosedur pengumpulan data dimulai dari pengajuan izin penelitian yang ditujukan kepada direktur Rumah sakit Bhayangkara Palembang, memilih responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Dasar pengambilan diagnosis Gastritis, berdasarkan rekam medis. Peneliti meminta responden mengisi lembar *informed consent* (bagi yang bersedia bergabung), dilanjutkan meminta responden mengisi lembar kuesioner mengenai pola makan dan stress dengan waktu yang diberikan 30 menit. Kuesioner penelitian diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Restiana (2019) yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas kuesioner. Responden yang memiliki pola makan baik, bila nilai mean > 8,00, pola makan yang tidak baik bila nilai mean ≤ 8,00.

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisa menggunakan analisa univariat dan bivariat yaitu uji statistik *Chi square*. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian ke bagian diklat Rs. Bhayangkara Palembang yang ditujukan kepada Kepala rumah sakit Bhayangkara Palembang, dengan surat izin penelitian 042/RSBP/SP/E-4/II /2023.

Hasil

Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia responden terbanyak pada rentang 26-35 yang berjumlah 9 orang (25,7%), 8 orang (22,9%) di rentang usia 17-25 tahun, 7 orang (20,0%) pada rentang usia 36-45 tahun dan 46-55 tahun, rentang usia > 55 tahun berjumlah 4 orang (11,4%). Jenis kelamin responden yang mendominasi adalah perempuan berjumlah 24 orang (68,6%), 11 orang (31,4%) dengan jenis kelamin laki-laki. 19 orang (54,3%) responden tidak bekerja dan 16 orang (45,7%) responden bekerja. Pendidikan terakhir responden paling banyak pada pendidikan menengah yang berjumlah 16 orang (45,7%), 11 orang (31,4%) dengan pendidikan tinggi, 8 orang (22,9%) dengan pendidikan dasar.

Tabel 1 . Distribusi frekuensi pola makan pada kejadian gastritis di ruang rawat inap penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pola makan	Baik	21	60.0
	Kurang baik	14	40.0
Total		35	100%
Stres	Ringan	21	60.0
	Sedang	12	34.3
	Berat	2	5.7
Total		35	100 %

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi pola makan pada kejadian gastritis di ruang rawat inap penyakit dalam Rumah sakit Bhayangkara Palembang, didapatkan lebih dari sebagian (60%) responden dengan pola makan baik. Lebih dari sebagian (60%) responden dengan stres ringan.

Tabel 2. Hubungan pola makan pada kejadian gastritis di ruang rawat inap penyakit dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang

Variabel		Kejadian gastritis				Odds Ratio	p value
		Akut		Kronis			
		n	%	n	%		
Pola makan	baik	17	81,0%	4	19,0%	54	0,00
	kurang baik	2	14,3%	12	85,7%		
Stress	Ringan	18	85,7	3	14,3	24	0,00
	Sedang	1	8,3	11	91,7		
	Berat	0	0	2	100		

Tabel 2 di atas menunjukkan pola makan kejadian gastritis di ruang rawat inap penyakit dalam Rumah sakit Bhayangkara Palembang, didapatkan 81% responden dengan pola makan baik menderita gastritis akut. 85,7% responden dengan pola makan kurang baik menderita gastritis kronis. Nilai *Odds Ratio* 54, artinya responden dengan pola makan kurang baik memiliki 54 kali kecenderungan menderita gastritis kronis dibandingkan dengan responden dengan pola makan baik. Hasil statistik menggunakan uji *chi square* nilai *p value* pada pola makan adalah 0,00 artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Pada variabel stres didapatkan 85,7% responden dengan stress ringan menderita gastritis akut. 91,7% responden dengan stress sedang dengan gastritis kronis, dan 100% responden dengan stress berat menderita gastritis kronis. nilai *Odds ratio* 24, yang artinya responden dengan stress berat memiliki 24 kali kecenderungan menderita gastritis kronis. Uji *Chi square* pada variable stres didapatkan nilai *p value* adalah 0,00, artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dibuktikan dengan hasil uji *chi square* dimana nilai *p value* kurang dari 0,05. Selaras dengan (Ausrianti & Nurieni, 2019), pada penelitiannya didapatkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Pola makan yang tidak teratur merupakan salah satu penyebab utama peningkatan asam lambung. Pola makan yang dikatakan baik apabila seseorang mengkonsumsi makanan utama 3 kali sehari (Shalahuddin & Udin, 2018).

Lambung membutuhkan asupan makan untuk dicerna tiga-empat jam, waktu pengosongan lambung adalah tujuh-delapan jam (Triana, 2020). Bila dalam waktu tersebut lambung tidak segera/ditunda di isi makan, maka asam lambung akan mencerna mukosa lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri (Ausrianti &

Nurieni, 2019).

Selain itu, jenis makanan dan minuman juga mempengaruhi terjadinya gastritis. Makan makanan pedas, mengkonsumsi saat panas dan asam dapat merangsang asam lambung (Ausrianti & Nurieni, 2019). Makanan pedas dan mengkonsumsi makan saat panas dapat menyebabkan iritasi pada lambung sedangkan makan asam dapat merangsang sekresi asam lambung menjadi berlebih sehingga dapat memicu timbulnya radang hingga luka pada dinding lambung (Nisa, 2018).

Minuman yang mengandung kafein yang biasanya terdapat pada kopi dapat mempercepat proses terbentuknya asam lambung sehingga produksi asam lambung berlebih yang menimbulkan sensasi perut terasa kembung (Triana, 2020). Minuman bersoda juga dapat memicu peningkatan asam lambung. Selain itu, minuman beralkohol dapat merusak selaput lendir lambung sehingga dapat menimbulkan peradangan dan perdarahan pada lambung (Mappagerang & Hasnah, 2017).

Mencegah terjadinya kekambuhan penyakit gastritis, responden diharapkan mampu melakukan perawatan diri secara mandiri. Teori keperawatan Orem, yang membahas mengenai *self care theory* menjabarkan bahwa setiap individu harus mampu memenuhi kebutuhannya untuk mempertahankan hidup, baik dari kesehatan dan mensejahterakan diri. Apabila seseorang tidak mampu merawat dirinya sendiri, maka ia memerlukan bantuan orang lain untuk merawat dirinya (Alligood, 2017).

Asumsi peneliti, pola makan yang kurang baik merupakan faktor penyebab terjadinya peningkatan asam lambung. Di mana secara fisiologis lambung mengosongkan dirinya selama tujuh hingga delapan jam yang mengakibatkan peningkatan asam lambung. Bila seseorang tidak makan secara teratur (3 kali sehari) dalam rentang waktu 7-8 jam dapat menyebabkan lambung mencerna mukosa lambungnya sendiri. Pada penelitian ini, pertanyaan yang ada dalam kuesioner berupa frekuensi makan, jenis makanan, ketepatan waktu makan. Kekurangan pada pertanyaan pada kuesionernya, tidak ditanyakan mendetail mengenai tingkat kepedasan makanan, keasaman makanan yang disukai, jenis makanan instan yang disukai. Sehingga nantinya dapat diperoleh informasi yang lebih baik lagi mengenai pola makan seperti apa yang lebih memicu penyakit gastritis.

Hasil uji *chi square* antara variabel stres dan kejadian gastritis, didapatkan nilai *p value* 0,00, artinya ada hubungan antara stress dengan kejadian gastritis. (Ausrianti & Nurieni, 2019), juga pada penelitiannya mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara stress dengan kejadian gastritis. Stres baik primer maupun sekunder dapat meningkatkan asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Sehingga seseorang akan mengalami gangguan pencernaan. Gangguan pencernaan yang dialami saat individu mengalami stres yaitu pada lambung terasa kembung, mual dan pedih (Hawari, 2011).

Stres berhubungan dengan kejadian gastritis karena stres berdampak negatif pada saluran pencernaan melalui mekanisme neuroendokrin, yang menyebabkan risiko gastritis. (Black & Hawks, 2014). Semakin tinggi tingkat stres semakin mempengaruhi rentan untuk menderita gastritis (Li et al., 2020). Stres dapat menyebabkan perubahan hormon dalam tubuh dan merangsang

produksi asam lambung dalam jumlah besar (Lemon, 2012). Selain itu, hormon yang dikeluarkan secara berlebihan dan berbahaya saat seseorang stres adalah hormon adrenalin dan kortisol dilepas oleh *hypothalamus* yang dapat merangsang syaraf simpatis kemudian meningkat asam lambung (Hawari, 2011).

Asam yang berlebihan akan mengikis dinding lambung yang menyebabkan luka pada lambung dan menyebabkan gastritis (Merita, Wilpi, & Irawati, 2016). Asumsi peneliti, bahwa kejadian gastritis akibat stres terjadi akibat perubahan hormonal. Perubahan hormonal yaitu dengan meningkatkan produksi hormon seperti adrenalin dan kortisol yang memicu peningkatan asam lambung sebagai efek dari sistem syaraf simpatis. Akhirnya seseorang akan merasakan kembung, mual, nyeri pada lambung. Semakin meningkat stres seseorang maka akan mudah menderita gastritis.

Menurunkan tingkat stress pada pasien, perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan berperan sebagai edukator dapat memberikan informasi kepada pasien dan keluarga mengenai cara mengelola stress yang dapat diberikan secara verbal, tulisan dan media lainnya. Perawat juga berperan sebagai kolaborator, dapat melakukan kejasama dengan tenaga kesehatan lainnya seperti dokter, ahli jiwa dan psikolog. Sehingga tingkat stress menurun dan tidak terjadi kekambuhan gastritis (Hati & Harahap, 2023).

Asumsi peneliti, stress dapat menyebabkan penyakit gastritis karena adanya peningkatan asam lambung, yang merupakan efek negatif dari mekanisme neuroendokrin yang menyebabkan perubahan hormonal pada tubuh. Sebagai tenaga kesehatan, perawat dapat menjalankan perannya sebagai edukator dengan memberikan informasi-informasi terkait mengenai pengelolaan stress, sehingga dapat menurunkan angka kekambuhan gastritis. Kekurangan dalam penelitian ini yaitu belum ditelitinya faktor lain yang dapat menyebabkan penyakit gastritis. Serta jumlah sampel penelitian yang sedikit serta ruang lingkup penelitian hanya pada rawat inap penyakit dalam saja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kejadian gastritis dapat dihubungkan dengan pola makan dan stres. Saran bagi pihak rumah sakit diharapkan dapat memberikan edukasi kepada pasien mengenai pola makan yang baik bagi penderita gastritis baik akut dan kronis. Pihak rumah sakit dapat menyediakan layanan konseling untuk penderita gastritis dengan kondisi stres sedang dan berat (sesuai kebutuhan pasien).

Saran untuk peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian yang mendalam mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Gastritis, dengan jumlah responden yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan*. Singapore: Elsevier.

Ausrianti, R., & Nurieni. (2019). Hubungan Pola Makan dan Faktor Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Jamil Padang

- Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XIII(4), 105–112.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH Manajemen Klinis Untuk Hasil yang Diharapkan*. (A. Suslia & P. P. Lestari, Eds.) (8th ed.). Jakarta: Pentasada Media Edukasi.
- Dinas kesehatan kota. (2018). *Laporan Dinas Kesehatan Kota*. Palembang. Retrieved from www.dinkes.palembang.go.id
- Hati, Y., & Harahap, Y. A. (2023). Peran Perawat dalam Mengelola Stres pada Pasien dengan Gangguan Jiwa. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 3(4), 1–5. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v3i4.679>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.
- Lemon, P. (2012). *Buku ajar keperawtaan medikal bedah* (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Li, Y., Su, Z., Li, P., Li, Y., Johnson, N., Zhang, Q., ... Ding, X. (2020). Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences in Chronic Gastritis Patients: A Cross-Sectional Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–11. <https://doi.org/10.1155/2020/5197201>
- Mappagerang, R., & Hasnah. (2017). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmu Kesehatan Pencerah*, 6(1), 59–64.
- Merita, Wilpi, I., & Irawati, S. (2016). Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturahhim*, 5(1), 51–58. Retrieved from <http://stikba.ac.id/medias/journal/51-58pdf>
- Nisa, S. (2018). Gastritis. *International Journal of Advanced Science and Research*, 3(3), 43–45. Retrieved from www.allsciencejournal.com
- Rekam Medis. (2020). *Laporan Tahunan Pasien Rumah Sakit Ar Bunda Prabumulih*. Prabumulih.
- Restiana, D. E. (2019). *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas X di Ma Walisongo kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun Tahun 2019*. Madiun.
- Shalahuddin, I., & Udin, R. (2018). Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bukti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33–44. Retrieved from https://ejournal.stikesbth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/viewFile/303/

265

Triana, F. (2020). *Pola Makan, Tingkat Stres, Status Gizi dan keluhan Gastritis Pada Perawatdi RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2019*. Medan.

Usman, M. A. R., Dimpudus, R. O. Y., Zulfatunnadiroh, L. A., Pratiwi, R. Y., Paneo, A. S., & Putra, C. A. R. (2021). The relationship between diet pattern and gastritis prevalence in nursing semester ii study program students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(April), 92–94.

Uwa, L. F., Milawati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stress dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237–247.