

Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat

Lilik Erna Yani¹

¹UPTD Puskesmas Krui

e-mail: liliernayana@gmail.com

Abstract

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can cause swelling in the gastric mucosa until the release of the epithelium that can trigger the appearance of inflammatory processes against the stomach. Causes of gastritis recurrence include eating patterns and stress. The purpose of the study is known to be the relationship of eating patterns and stress levels with the gastritis relapse in the working area of Krui Health Center Pesisir Barat 2021. Type of quantitative research, descriptive research design with a cross sectional approach. The study population, patients who have the main diagnosis of gastritis which is a long-standing case who visited Krui Health Center from January to April 2021. Sampling technique using total sampling technique is as many as 91 people. The data analysis used the Chi-Square test for eating patterns variables with gastritis relapse and Kruskal-Wallis for stress level variables with gastritis relapse. The results of the univariate study found a prevalence of relapse of 55 samples (60.4%), samples with a poor diet 53 samples (58.2%), samples with normal stress levels as much as 43 samples (47.3%). Bivariate analysis showed there were a correlation between eating patterns with gastritis relapse ($p=0.000$) and also there was a correlation between stress levels and relapse of gastritis ($p=0.003$). The conclusion of the study, there were a correlation between eating patterns and stress levels with the gastritis relapse in the working area of Krui Health Center of Pesisir Barat.

Keywords : Relapse of Gastritis, Eating Patterns, Stress Levels.

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang bisa menyebabkan pembengkakan pada mukosa lambung sampai terlepasnya epitel yang dapat memicu munculnya proses inflamasi terhadap lambung. Penyebab kekambuhan gastritis diantaranya yaitu pola makan dan stres. Tujuan penelitian diketahui hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2021. Jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian, pasien yang memiliki diagnosa utama gastritis yang merupakan kasus lama yang berkunjung ke Puskesmas Krui dari bulan Januari sampai bulan April tahun 2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total sampling yaitu sebanyak 91 orang. Analisa data menggunakan uji Chi-Square untuk variabel pola makan dengan kekambuhan gastritis dan Kruskal-Wallis untuk variabel tingkat stres dengan kekambuhan gastritis. Hasil penelitian univariat didapatkan prevalensi kambuh 55 sampel (60,4%), sampel dengan pola makan kurang baik 53 sampel (58,2%), sampel dengan tingkat stres normal sebanyak 43 sampel (47,3%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis ($p=0,000$, $OR=21,175$) dan adanya hubungan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis ($p=0,003$). Simpulan penelitian, ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat.

Kata Kunci : Kekambuhan Gastritis, Pola Makan, Tingkat Stres.

1. PENDAHULUAN

Remaja sampai orang dewasa dapat terserang penyakit gastritis. Gastritis atau sakit maag dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bagi penderitanya. namun demikian, tingkat pemahaman warga Indonesia mengenai pentingnya memelihara kesehatan

lambung terbilang sangat rendah. Penyakit gastritis, bila dibiarkan bisa mengganggu peranan lambung serta berisiko terserang kanker lambung yang bisa mengakibatkan kematian. Bersumber pada riset, disimpulkan jika keluhan sangat banyak dijumpai pada penyakit gastritis fungsional, yakni 70- 80% dari semua kasus gastritis. Gastritis fungsional ialah sakit yang diakibatkan kendala pada bagian organ lambung yang kerap dipicu oleh pola makan kurang baik, aspek psikis serta kecemasan (Saydam, 2011). Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang bisa menyebabkan pembengkakan pada mukosa lambung sampai terlepasnya epitel terhadap kendala saluran pencernaan. Pelepasan epitel bisa memicu munculnya proses inflamasi terhadap lambung (Ardian Ratu R, 2013).

Pola makan yaitu susunan jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi seorang ataupun kelompok orang diwaktu tertentu, terdiri dari frekuensi makan, jenis hidangan, serta porsi makan. Perlunya mengawasi serta memahami dengan baik menu makanan proporsional sehingga akan tercipta kebiasaan makan- makanan yang proporsional dikemudian hari. Kebiasaan makan ialah sesuatu sebutan untuk menggambarkan kerutinan serta perilaku seorang ataupun kelompok orang yang berhubungan dengan penataan pola makan. Jika pola makan tidak disiplin ataupun tidak baik bisa mengakibatkan gangguan sistem pencernaan.

Salah satu pemicu terjadinya gastritis yaitu stress. Peningkatan stress bisa mengakibatkan terjadinya kenaikan rangsangan saraf otonom yang bisa memicu kenaikan sekresi gastrin serta memicu kenaikan HCl (asam hidroklorida). Kenaikan asam hidroklorida bisa menimbulkan pengikisan mukosa lambung. Stress serupa tekanan mental serta emosi, bisa menyebabkan munculnya suatu respon otomatis yang bisa mengubah tempo pada tubuh manusia secara keseluruhan, contohnya denyut nadi bertambah cepat, naiknya tekanan darah, darah dari kulit dialirkan ke organ vital, akril dingin, asam lambung yang diproduksi guna mempercepat proses pencernaan, makanan diubah menjadi sumber energi yang diperlukan. Tekanan ataupun stressor tersebut seperti kesusahan, stress yang didapat dari keluarga ataupun stress yang didapat dari pekerjaan, kegagalan ataupun keinginan, emosi seperti cemas, kaget, kedinginan, cedera ataupun perdarahan serta ketegangan batin yang lain. Akibatnya, muncul penyakit penyesuaian diri, yang bisa berupa hipertensi, tukak lambung ataupun maag, penyakit jantung (Elisabet Timesiun Wau, Dkk. 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2019 penyakit gastritis di beberapa negara di dunia dengan persentase yaitu, 69% di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Di dunia, kejadian penyakit gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk setiap tahunnya, kejadian penyakit gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Aura, Dasuki, Nofrida, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2018, gastritis merupakan sepuluh penyakit terbanyak pada klien rawat inap rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (Kemenkes RI, 2019). Sedangkan di provinsi Lampung berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung (update 22 mei 2020), gastritis berada di urutan ke tiga dari 10 besar penyakit terbanyak di provinsi Lampung dengan jumlah kasus sebanyak 222.037 kasus.

Di Puskesmas Krui Pesisir Barat pada tahun 2020, tercatat ada 454 pasien yang memiliki riwayat penyakit gastritis dan merupakan penyakit nomor 3 dari 10 besar penyakit di puskesmas krui setelah ISPA dan DM. Berdasarkan data pra-survey yang didapat melalui wawancara kepada 10 penderita penyakit gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Pesisir Barat, 8 dari 10 penderita penyakit gastritis tidak menjaga pola makan yang baik, seperti jam makan yang tidak teratur, menunda makan atau terlambat makan, makan-makanan dengan porsi yang banyak. Dan juga 6 dari 10 penderita mengatakan stres diakibatkan masalah pekerjaan, masalah keluarga dan kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dan data pra survey, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Pesisir Barat Tahun 2021.

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan desain survey deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Puskesmas Krui Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat. Waktu penelitian dilakukan pada 05 – 14 Juli tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang memiliki diagnosa utama gastritis dan merupakan kasus lama yang berkunjung ke Puskesmas Krui Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat pada bulan januari – april 2021 yang berjumlah 91 orang. Penghitungan sampel dengan menggunakan teknik Total sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu, pasien yang memiliki diagnosa utama gastritis, pasien penderita gastritis yang merupakan kasus lama dikarenakan penelitian ini tentang kekambuhan gastritis. sedangkan kriteria eksklusi, tidak bersedia menjadi responden, penderita gastritis yang memiliki keluhan penyakit lain yang berpengaruh terhadap gastritis. Analisis univariat dilakukan dengan menggunakan SPSS dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat, untuk variabel pola makan peneliti menggunakan uji Chi-square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), skala ukur ordinal dengan tabel 2x2. Pada variabel tingkat stres menggunakan tabel >2x2 dengan satu kali pengukuran, maka digunakan uji Kruskall-wallis dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-Laki | 40 | 44,0 |
| Perempuan | 51 | 56,0 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden yang diteliti berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 orang (56%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

| Usia | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------|---------------|----------------|
| 20 - 30 | 16 | 17,6 |
| 31 – 40 | 27 | 29,7 |
| 41 – 50 | 25 | 27,5 |
| >50 | 23 | 25,3 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa penderita gastritis yang diteliti, sebagian besar pada responden yang berusia 31-40 tahun yaitu sebanyak 27 orang (29%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| SD | 1 | 1,1 |
| SMP | 6 | 6,6 |
| SMA | 63 | 69,2 |
| DIII/S1 | 21 | 23,1 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa penderita gastritis yang diteliti, sebagian besar pada responden yang memiliki riwayat pendidikan SMA yaitu sebanyak 63 orang (69,2%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

| Pekerjaan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| Honorar | 15 | 16,5 |
| Tani | 7 | 7,7 |
| Buruh | 12 | 13,2 |
| Nelayan | 4 | 4,4 |
| wiraswasta | 7 | 7,7 |
| PNS | 6 | 6,6 |
| IRT | 40 | 44 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa penderita gastritis yang diteliti sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 40 orang (44%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

| Pola Makan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------|---------------|----------------|
| Kurang Baik | 53 | 58,2 |
| Baik | 38 | 41,8 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik yaitu sebanyak 53 orang (58,2%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responen Berdasarkan Tingkat Stres

| Usia | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Normal | 43 | 47,2 |
| Stres Ringan | 41 | 45,1 |
| Stres Sedang | 7 | 7,7 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stres atau normal yaitu sebanyak 43 orang (47,2%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kekambuhan Gastritis

| Usia | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Kambuh | 55 | 60,4 |
| Tidak Kambuh | 36 | 39,6 |
| Total | 91 | 100 |

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kekambuhan gastritis yaitu sebanyak 55 orang (60,4%).

Tabel 8. Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Krui Pesisir Barat Tahun 2021

| Pola makan | Kekambuhan gastritis | | total | p | OR |
|------------|----------------------|--------------|-------|---|----|
| | kambuh | Tidak kambuh | | | |
| | | | l | | |

| | f | % | f | % | f | % | | |
|-------------|----|------|----|------|----|-----|-------|--------|
| Baik | 9 | 23,7 | 29 | 76,3 | 38 | 100 | 0,000 | 21,175 |
| Kurang baik | 46 | 86,8 | 7 | 13,2 | 53 | 100 | | |
| Total | 55 | 60,4 | 36 | 39,6 | 91 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa dari 38 responden dengan pola makan

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa dari 38 responden dengan pola makan yang baik terdapat 9 responden (23,7%) yang mengalami kekambuhan gastritis dan 29 responden (76,3%) tidak mengalami kekambuhan gastritis, sedangkan responden dengan pola makan yang kurang baik yaitu sebanyak 53 responden, terdapat 7 responden (13,2%) yang tidak mengalami kekambuhan gastritis dan 46 responden (86,8%) mengalami kekambuhan gastritis.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh *p-value* = 0,000 yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 ditolak). Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di puskesmas krui pesisir barat tahun 2021 dengan nilai OR 21,175 yang artinya, responden yang memiliki pola makan yang kurang baik berpeluang 21,175 kali lebih besar untuk mengalami kekambuhan gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.

Tabel 9. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Krui Pesisir Barat Tahun 2021.

| Tingkat stres | Kekambuhan gastritis | | | | total | | p |
|---------------|----------------------|------|--------------|------|-------|-----|-------|
| | kambuh | | Tidak kambuh | | f | % | |
| | f | % | f | % | | | |
| Normal | 18 | 41,9 | 25 | 58,1 | 43 | 100 | 0,003 |
| Stres ringan | 32 | 78 | 9 | 22 | 41 | 100 | |
| Stres sedang | 5 | 71,4 | 2 | 28,6 | 7 | 100 | |
| Total | 55 | 58,2 | 36 | 41,8 | 91 | 100 | |

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa dari 43 responden yang tidak stres atau normal, terdapat 18 responden (41,9%) yang mengalami kekambuhan gastritis dan yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 25 responden (58,1%). Sedangkan dari responden yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 41, terdapat 32 responden (78%) yang mengalami kekambuhan gastritis dan sebanyak 9 responden (22%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Dan dari responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 7 responden, terdapat 5 responden (71,4%) mengalami kekambuhan gastritis dan 2 responden (28,6%) tidak mengalami kekambuhan gastritis.

Hasil uji statistik menggunakan kruskal-wallis didapatkan *p-value* sebesar 0,003 dan 0,003 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden yang diteliti berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 51 orang (56%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno (2018) dan tussakinah (2018). Pada usia dewasa terjadi perbedaan pola makan antara laki-laki dan perempuan, ini disebabkan karena adanya perbedaan aktivitas dan komposisi tubuh. Dalam memilih makanan perempuan cenderung menghindari porsi yang banyak serta mengurangi

frekuensi makan untuk menjaga penampilannya. Prevalensi gastritis pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, hal ini berkaitan dengan tingkat stres. Secara teori psikologis disebutkan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan perasaan dan emosi sehingga rentan mengalami stres psikologis.

Sejumlah penelitian menyatakan bahwa para wanita lebih mudah terkena stres. Pasalnya, tidak sedikit yang akhirnya melampiaskan stres ke makanan tinggi lemak dan kalori yang kurang baik bagi lambung. Di samping itu, stres juga dapat memicu perubahan hormonal tubuh yang merangsang produksi asam lambung berlebih. Terlebih, bagi para wanita pekerja yang terlalu sibuk dengan aktivitasnya (krisna 2019).

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa penderita gastritis yang diteliti, sebagian besar pada responden yang berusia 31-40 tahun yaitu sebanyak 27 orang (29%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno (2018) yaitu sebanyak 53,3%. Dalam penelitian tussakinah (2018), Tekanan dan tugas yang berlebihan pada usia produktif akan mempengaruhi pola makan yang kurang selektif dan juga mempengaruhi psikologis seseorang. Menurut Maulidiyah dalam tussakinah (2018) bahwa penambahan usia pada usia produktif ini juga akan menimbulkan beberapa perubahan baik fisik maupun mental yang lebih lanjut, hal ini dapat mengakibatkan kemunduran biologis terhadap fungsi organ tubuh yang berperan dalam mempertahankan dan menciptakan kesehatan yang prima. Usia tua memiliki resiko yang lebih tinggi untuk menderita gastritis dibanding usia muda. Hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia mukosa gaster cenderung menjadi tipis sehingga mudah terinfeksi *Helicobacter pylori* dan gangguan autoimun.

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa penderita gastritis yang diteliti, sebagian besar pada responden yang memiliki riwayat pendidikan SMA yaitu sebanyak 63 orang (69,2%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2018) yang dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi daya tahan tubuhnya untuk menghadapi stres, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi daya tahannya untuk melawan stres. Tingkat pendidikan juga berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang mengenai kebiasaan makan yang baik.

Menurut Soekirman dalam Tussakinah (2018) Pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikannya. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan seseorang tidak akan mengurangi kejadian gastritis dan kekambuhan gastritis apabila individu tersebut tidak mengaplikasikan pengetahuannya.

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa penderita gastritis yang diteliti sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 40 orang (44%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2018), dimana dalam penelitiannya menyatakan bahwa kejadian gastritis yang mayoritas terjadi pada ibu rumah tangga dapat disebabkan karena stres yang dialami. Banyaknya tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dengan pekerjaan yang cenderung monoton dapat menimbulkan stres. Stres yang terjadi akan mempengaruhi perilaku ibu rumah tangga tersebut diantaranya kehilangan nafsu makan, perubahan pola tidur, penurunan produktifitas dan hal ini juga akan mempengaruhi kejiwaan berupa timbulnya kecemasan yang berlebihan, penurunan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan. Apabila stres ini terjadi terus-menerus maka akan berdampak terhadap seseorang tersebut.

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa dari 38 responden dengan pola makan yang baik terdapat 9 responden (23,7%) yang mengalami kekambuhan gastritis dan 29 responden (76,3%) tidak mengalami kekambuhan gastritis, sedangkan responden dengan pola makan yang kurang baik yaitu sebanyak 53 responden, terdapat 7 responden (13,2%) yang tidak mengalami kekambuhan gastritis dan 46 responden (86,8%) mengalami kekambuhan gastritis.

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti $p < \alpha = 0,05$ (H_0 ditolak). Maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di puskesmas krui pesisir barat tahun 2021 dengan nilai OR 21,175 yang artinya, responden yang memiliki pola makan yang kurang baik berpeluang 21,175 kali lebih besar untuk mengalami kekambuhan gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik. Pola makan adalah salah satu cara individu memilih waktu makan, jenis makan dan porsi makan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, dan sosial budaya. Pola makan dapat diartikan dengan suatu sistem, cara kerja usaha untuk melakukan sesuatu. Dengan demikian, pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Terjadinya gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan tidak teratur seperti waktu makan, jenis, dan jumlah makan sehingga lambung menjadi sensitif jika asam lambung meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tussakinah (2018) dengan dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil dengan volume 1500 ml/hari. Pola makan yang kurang baik akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi dalam pengeluaran sekresi asam lambung. Pola makan kurang baik merupakan salah satu penyebab meningkatnya produksi asam lambung dari segi faktor histaminergik dimana hal ini akan mempengaruhi kerja dari sel G untuk produksi hormon gastrin dan juga terjadi defek barrier mukosa dan difusi balik ion H^+ yang akan merangsang histamin untuk mempengaruhi kelenjer oksintik dalam produksi asam lambung. Jika hal ini berlangsung dalam waktu yang lama, produksi asam lambung akan meningkat secara berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa lambung menyebabkan gastritis.

Menurut pendapat Retno (2018) pola makan sangat memengaruhi kejadian gastritis. Pola makan yang tidak teratur akan meningkatkan asam lambung sehingga terjadi iritasi lambung. Hal ini bila tidak di tindak lanjuti akan menyebabkan perlukaan pada lambung sehingga berdampak terhadap terjadinya gastritis.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terkait, pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian maupun kekambuhan gastritis. Akan tetapi, pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik masih sangat minim. Maka, perlu adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang pola makan yang baik.

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa dari 43 responden yang tidak stres atau normal, terdapat 18 responden (41,9%) yang mengalami kekambuhan gastritis dan yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 25 responden (58,1%). Sedangkan dari responden yang memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 41, terdapat 32 responden (78%) yang mengalami kekambuhan gastritis dan sebanyak 9 responden (22%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Dan dari responden yang memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 7 responden, terdapat 5 responden (71,4%) mengalami kekambuhan gastritis dan 2 responden (28,6%) tidak mengalami kekambuhan gastritis.

Hasil uji statistik menggunakan kruskal-wallis didapatkan $p\text{-value}$ sebesar 0,003 dan 0,003 $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2021.

Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Hal ini diperkuat dari penelitian Saroinsong, et al dalam elisabet (2018) yang mengemukakan bahwa efek stres pada saluran pencernaan antara lain menurunkan saliva sehingga mulut menjadi kering, menyebabkan kontraksi yang tidak terkontrol pada otot esophagus sehingga menyebabkan sulit untuk menelan, peningkatan asam lambung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan elisabet (2018) dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, dan penelitian yang dilakukan Tussakinah (2018) dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis.

Secara alamiah pada periode interdigestif sekresi HCl terus berlangsung dalam kecepatan lambat 1-5 mEq/jam yang dikenal dengan BAO. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Rangsangan emosional kuat dapat meningkatkan BAO melalui saraf parasimpatis Nervus Vagus (NV). Rangsangan Nervus Vagus akan meningkatkan produksi HCl didalam lambung dengan cara mempengaruhi sel G untuk mensekresi hormon gastrin yang berperan dalam sekresi asam lambung dan meningkatkan jumlah kelenjer oksintik untuk mensekresikan asam lambung secara berlebihan. Rangsangan emosional yang kuat dapat menyebabkan terjadinya peningkatan sekresi asam lambung. 50 ml/jam. Kadar HCl yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan ini dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Kekambuhan pada penderita gastritis salah satunya dapat dipengaruhi oleh stres psikologis dimana akan terjadi peningkatan sekresi asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung kembali. Berdasarkan hasil penelitian, menurut pendapat peneliti tingkat stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekambuhan gastritis, sehingga diperlukan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan kepada masyarakat tentang tingkat stres serta dampak yang timbul akibat stres dan cara penanganan stres yang baik.

4. KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Krui Pesisir Barat tahun 2021 ($p\text{-value}$ 0,000 dan OR 21,175). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja puskesmas krui pesisir barat tahun 2021 ($p\text{-value}$ 0,003). Perlu dilakukan pendidikan kesehatan pada masyarakat tentang pola makan yang baik dan tingkat stres serta kaitannya dengan kekambuhan gastritis sehingga menambah pengetahuan dalam upaya pencegahan kejadian maupun kekambuhan gastritis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aura Maulida Mustika, Dasuki, Nofrida Saswati. (2020). Gambaran pola makan dan stress pada penderita gastritis di puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Malahayati Nursing Journal* vol.3 (2) 2021
- Badan Pusat Statistik Provinsi Lampung. (2020). Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Provinsi Lampung, 2016. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
- Dahlan, M Sopiudin. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* seri 1 (edisi 6). Jakarta. *Epidemiologi Indonesia*
- Desty, Eka Restiana. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun (online) <http://repository.stikes-bhm.ac.id/648/> (diakses pada tanggal 17 April 2021)
- D'prinzessin, Celine Augla. 2021. Hubungan tingkat pengetahuan tentang covid-19 terhadap tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa farmasi universitas sumatera utara angkatan 2017. Medan (online) <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/31161> (diakses 18 April 2021)
- Fathoni, Muhammad. 2020. Hubungan hipertensi dengan kejadian stress pada lansia. Jombang (online) <https://repo.stikesicme-jbg.id/4337/> (diakses 18 april 2021)
- Hardi, K., dan Huda Amin, N. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc* (2nd ed.). Yogyakarta: Mediacion.

- Indira, Iga Elis. (2016). Stress questionnaire: stress investigation from dermatologist perspective. Denpasar Bali. National Symposium & workshop psychoneuroimmunology in dermatology
- Kemendes RI. (2019). Profil kesehatan Indonesia tahun 2018. Jakarta: Kemendes RI
- Muttaqin, Arif dan Sari, Kurmala. 2013. Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : Salemba Medika
- Oktaviani. 2011. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program FIKKES UPN "veteran". Jakarta. (online) <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf//3keperawatanpdf/207312041> (diakses pada 14 April 2021)
- Profil Puskesmas Krui. 2020. Data Penyakit Gastritis Tahun 2020. Kecamatan Pesisir Tengan. Kabupaten Pesisir Barat
- Putra, Sitiatava Rizema. 2013. Pengantar Ilmu Gizi Dan Diet. Yogyakarta: D-Medika
- Ratu, Ardian dan G. Made Adwan. (2013). Penyakit hati, lambung, usus dan ambeien. Yogyakarta. Medical book
- Rukmana, Lia Nova. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (online) <http://digilib.unisayogya.ac.id/4367/> (diakses pada tanggal 18 April 2021)
- Sari, Inda. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir. Indralaya. Universitas Sriwijaya
- Sari, Retno. (2018). Hubungan pola makan dan sikap dengan kejadian gastritis di puskesmas Simbarwaringin Kabupaten Lampung Tengah tahun 2018. Bandar Lampung. Universitas Mitra Indonesia
- Saydam. (2011). Memahami Berbagai Penyakit: Penyakit Pernapasan dan Gangguan Pencernaan. Bandung: Alfabeta
- Soekidjo, Notoatmojo. 2010. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta. Renika Cipta
- Timesiun Wau, Elisabet. Dkk. 2018. Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents. Mental Health Journal 4 (2) (online) http://www.academia.edu/43779132/Levels_of_Stress_Related_to_Incidence_of_Gastritis_in_Adolescents