

**FREKUENSI MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA PEREMPUAN
USIA 18-25 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAWAT INAP KEMILING KOTA
BANDAR LAMPUNG**

**FREQUENCY OF EATING AND STRESS WITH GASTRITIS GENERAL IN WOMEN AGE
18-25 YEARS IN WORKING REGION PUSKESMAS INTEREST IN KEMILING BANDAR
LAMPUNG CITY**

Nuria Muliani¹, Gunawan Irianto², Taufan Kurniawan³
Universitas Muhammadiyah Pringsewu¹²³
Email: nuriamuliani@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub-mukosa lambung yang mengakibatkan peradangan dan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa supersial pada saluran pencernaan. Faktor penyebab terjadinya gastritis diantaranya adalah stress dan frekuensi makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dan stress dengan kejadian gastritis pada perempuan usia 18-25 tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan *crosssectional*. Subjek penelitian ini adalah perempuan usia 18-25 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *accidental sampling* dan didapatkan besar sampel 35 orang. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan hasil rekam medik kejadian gastritis. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis ($p=0.038$) dan stres dengan kejadian gastritis sebesar ($p=0.015$). Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa frekuensi makan dan stres dapat berhubungan dengan kejadian gastritis. Pada penelitian ini merekomendasikan bagi petugas puskesmas untuk memberikan edukasi terhadap masyarakat terhadap kejadian gastritis dengan cara melakukan pencegahan gastritis melalui makan yang teratur dan menghindari asam lambung meningkat.

Kata Kunci : *Frekuensi Makan, Stres, Gastritis*

Abstract

Gastritis is an inflammatory process in the mucosal and sub-mucosal layers of the stomach which results in inflammation and swelling of the gastric mucosa until the superficial mucosal epithelium is released in the digestive tract. The factors that cause gastritis include stress and frequency of eating. This study aims to determine the relationship between eating frequency and stress with the incidence of gastritis in women aged 18-25 years in the working area of the Kemiling Inpatient Health Center in Bandar Lampung City. This study uses a survey method with a cross-sectional approach. The subjects of this study were women aged 18-25 years in the Working Area of the Kemiling Inpatient Health Center in Bandar Lampung City who met the inclusion and exclusion criteria. Sampling using accidental sampling technique and obtained a large sample of 35 people. Collecting data using interviews and medical records of the incidence of gastritis. Data analysis using chi square test. The results showed that there was a relationship between the frequency of eating with the incidence of gastritis ($p = 0.038$) and stress with the incidence of gastritis of ($p = 0.015$). The results of this study can be concluded that the frequency of eating and stress can be related to the incidence of gastritis. In this study, it is recommended for puskesmas officers to provide education to the public about the incidence of gastritis by preventing gastritis through regular eating and avoiding increased stomach acid..

Keywords: *Frequency of eating, Stress, Gastritis*

PENDAHULUAN

Gastritis didefinisikan sebagai peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa supersial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung¹.

Kejadian gastritis di dunia sekitar 37,8 % dari jumlah penduduk setiap tahun dan umumnya terjadi pada penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun. Sedangkan Asia Tenggara, insiden terjadinya gastritis sekitar 593.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Prevalensi gastritis yang dikonfirmasi melalui endoskopi pada populasi shanghai sekitar 17.2% yang secara substansi lebih tinggi dari populasi barat yang berkisar 4.1% dan bersifat asimptomatik².

Angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, sedangkan di beberapa kota lainnya seperti Jakarta 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,3%, Bandung 32,5%, Aceh 31,7%, Surabaya dan Pontianak masing-masing 31,2% serta Lampung 3 %. Dari keseluruhan persentase jumlah kasus yang mengalami kejadian gastritis sebesar 33.580 kasus yang 60.86% terjadi pada perempuan³.

Frekuensi makan yang dapat memicu munculnya kejadian maag adalah frekuensi makan kurang dari frekuensi yang dianjurkan yaitu makan tiga kali sehari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat

pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika rata-rata umumnya lambung kosong antara 3-4 jam. Maka jadwal makan inipun harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung⁴.

Tingkat stress yang tinggi berpengaruh dengan kejadian gejala gastritis pada perempuan. Stress yang berkepanjangan mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu-buru. Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung.⁵

Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung, gastritis merupakan salah satu dari sepuluh besar penyakit terbanyak pada tahun 2017 menempati ranking nomor 3 puskesmas di hampir seluruh puskesmas kota Bandar Lampung, dimana Puskesmas Rawat Inap Kemiling merupakan Puskesmas dengan jumlah kasus gastritis terbanyak dengan jumlah 309 kasus dengan presentase 77,7% terjadi pada perempuan dan sisanya pada laki-laki³. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dan stress dengan kejadian gastritis pada perempuan usia 18-25 tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung

METODE

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*⁶, populasi penelitian adalah Perempuan yang pernah mengalami sakit gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel 35 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung, dari bulan April sampai dengan Mei 2018.

HASIL

Tabel 1 Frekuensi Makan Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018

Frekuensi makan	n	%
Teratur	21	60,0
Jarang	14	40,0
Total	35	100

Tabel 4 Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018

Frekuensi Makan	Kejadian Gastritis				Total	P value	OR (CI 95%)
	Tidak		Ya				
	n	%	n	%			
Teratur	8	38,1	12	60,0	20	100,0	8,000 (1,872 – 13,397)
Jarang	1	6,7	14	93,3	15	100,0	0,040
Total	9	25,7	26	74,3	35	100,0	

Berdasarkan tabel 4 sebanyak 12 orang dari 21 orang dengan frekuensi makan yang teratur menderita gastritis (60,0%). Sebanyak 14 orang dari 15 orang dengan frekuensi makan jarang menderita gastritis (93,3%). Hasil uji statistic menunjukkan $p\text{ value}=0,040$ ($P < \alpha 0,05$) yang berarti bahwa ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada perempuan usia 18-25 tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung

Tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 35 responden sebagian besar frekuensi makan teratur yaitu sebanyak 21 responden (60%).

Tabel 2 Stress Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018

Frekuensi stress	n	%
Stress	24	68,6
Tidak	11	31,4
Total	35	100

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 35 responden sebagian besar mengalami stress yaitu sebanyak 24 responden (68,6%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018

Kejadian gastritis	n	%
Ya	26	74,3
Tidak	9	25,7
Total	35	100

Dari tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 35 responden sebagian besar mengalami gastritis yaitu sebanyak 26 responden (74,3%).

Tahun 2018. Analisis lebih lanjut menyatakan $OR = 8,000(1,872 - 13,397)$ yang berarti bahwa pasien yang memiliki frekuensi makan jarang akan berisiko menderita gastritis 8 kali lebih besar dibandingkan pasien yang memiliki frekuensi makan teratur.

Analisis bivariat untuk melihat hubungan stress dengan kejadian gastritis, adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18-25 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018

Stress	Kejadian Gastritis				Total		P value	OR (CI 95%)
	Tidak		Ya		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak	6	54,5	5	45,5	11	100,0	8,400 (1,543 -	
Ya	3	12,5	21	87,5	24	100,0	15,737)	
Total	9	25,7	26	74,3	35	100,0	0,015	

Berdasarkan tabel 5 sebanyak 15 orang dari 11 orang dengan kondisi tidak stress menderita gastritis (45,5%). Sebanyak 21 orang dari 24 orang dengan kondisi stress menderita gastritis (87,5%). Hasil uji statistic menunjukkan p value=0,015 ($P < \alpha$ 0,05) yang berarti bahwa ada hubungan kondisi stress dengan kejadian gastritis pada perempuan usia 18-25 tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018. Analisis lebih lanjut menyatakan OR = 8,400 (1,543-15,737) yang berarti bahwa pasien yang memiliki kondisi stress akan berisiko menderita gastritis 8 kali lebih besar dibandingkan pasien yang tidak stress.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan frekuensi makan dan stres dengan kejadian gastritis pada perempuan usia 18-25 tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018 (p value < 0,05). Hal ini sesuai dengan teori bahwa orang yang memiliki Frekuensi Makan tidak teratur dan stress mudah mengalami penyakit gastritis.⁷ Stres mental dan emosi yang berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, maka tubuh akan berusaha untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) dengan

tekanan tersebut. Kondisi yang demikian, dapat menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan patologis dalam jaringan/ organ tubuh manusia, melalui sistem saraf otonom. Sebagai akibatnya, akan timbul penyakit adaptasi yang dapat berupa hipertensi, jantung, gastritis, dan sebagainya.⁸

Gastritis terjadi karena pada saat tersebut perut yang harusnya diisi malah dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung sehingga timbul rasa nyeri. Hal yang sama juga terjadi Dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin rentan terkena gastritis.⁹

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian gastritis salah satunya adalah tidak teraturnya frekuensi makan.¹⁰ Penyakit gastritis disebabkan oleh iritasi asam lambung dan enzim pencernaan pada saluran yang kosong apabila seseorang terlambat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri disekitar epigastrium. Tidak teraturnya jadwal makan dapat

menyebabkan berbagai keluhan, seperti penyakit gastritis.

Sebanyak 41,7% memiliki pola makan yang tidak teratur dimana mahasiswa yang beresiko gastritis. Sedangkan responden yang memiliki pola makan teratur berjumlah yang memiliki resiko gastritis sebanyak 58% dengan total sampel 115 orang. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan resiko gastritis pada mahasiswa.¹¹

Hal yang sama juga bahwa terdapat hubungan bermakna pola makan dan stress dengan kejadian gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah petugas dapat melakukan intervensi berupa konseling tentang diet yang tepat untuk penderita gastritis. Intervensi dapat juga dilakukan dengan pemberian poster/leaflet tentang pesan-pesan tentang makanan yang sehat mencegah gastritis kepada warga yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pakuan Baru.¹²

Menurut pendapat peneliti, Stres dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Stres juga akan mendorong gesekan antara makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya peradangan di lambung. Produksi asam lambung pada perempuan dapat meningkat pada keadaan stres, misalnya pada banyaknya beban tugas kuliah bekerja atau aktivitas sosial lainnya, panik dan tergesa-gesa melakukan aktivitas.

Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Bagi sebagian orang, keadaan stres umumnya tidak dapat dihindari. Stres bisa berefek negatif pada tubuh perempuan hanya saja perbedaannya pada sumber dan bagaimana perempuan merespon penyakit tersebut. Reaksi tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami. Dalam hal ini dibutuhkan peran perawat untuk memberikan penyuluhan, melihat kehidupan perempuan masa kini yang belum mengetahui tentang akibat yang ditimbulkan stres. Penyuluhan merupakan suatu proses keperawatan yang memerlukan waktu tidak sebentar, waktu yang dibutuhkan cukup lama sehingga harus dilakukan secara bertahap dan memerlukan beberapa kali pertemuan⁹.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagian besar frekuensi responden makan teratur (60%), sebagian besar responden mengalami stress 68,6%, sebagian besar responden mengalami kejadian gastritis 74%. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara frekuensi makan dan stress dengan kejadian gastritis pada perempuan Usia 18-25 Tahun di Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung Tahun 2018 dengan nilai $P\text{-value} < 0,05$.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dan informasi ataupun untuk meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat, sehingga tenaga kesehatan dapat memberikan

edukasi tentang pola makan yang baik dan cara mengatasi stress pada perempuan sehingga dapat menghindari kejadian gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sukarmin. Keperawatan Pada Sistem Pencernaan. In S. Riyadi (Ed.). 2012. Yogyakarta: Pustaka Palajar.
2. W. H. O. Gastritis.2015. Retrieved from WWW.BULETINWHO.COM
3. Lampung, D. K. K. B. Profil Kesehatan Provinsi Lampung 2017.2017. Retrieved from WWW.Dinaskesehatankotabandarlampung.com
4. Oktaviani, W. Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada mahasiswa SI keperawatan Program FIKKES UPN Veteran. Jakarta.2011.
5. Dewi, K. Hubungan frekuensi konsumsi makanan berisiko gastritis dan stres dengan kejadian gastritis pada wanita usia 20-44 tahun. Jurnal Kesehatan.2012; 1(1);8
6. Notoatmodjo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2014. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Kumar, Contran, Robbins. Buku Ajar pastologi Edisi 7.2013. Jakarta. EGC
8. Hawari, D. Manajemen Stres, cemas dan depresi (Vol. Edisi 2). 2016. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
9. Fitri R, Yusuf R, Yuliana. 2013. Deskripsi Frekuensi Makan Penderita Maag Pada Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Skripsi. Sumatera Barat: Universitas Negeri Padang
10. Safii,M, Andriani D. Faktor faktor yang berhubungan dengan kajadian Gastritis pada pasien yang berobat di puskesmas. Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi. 2019;2(1);9
11. Hartanti, S. Utomo, W. Jumaini. Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem KBK.JOM PSIK. 2014; 1(2); 8
12. Merita, Wilpi Inda, Irawati S. Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pakuan Baru Jambi.Jurnal Akademika Baiturrahim.2016;5(1);8