

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA STIE EKADHARMA INDONESIA

Yulidian Nurpratiwi^{1*}, Ananda Alifian Widjaja², Junita Patria Nuraini³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Jawa Barat, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : yulidian07nurarif@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis adalah kondisi inflamasi yang menyerang lapisan mukosa lambung dan dapat menyebabkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, serta gangguan pencernaan lainnya. Prevalensi gastritis di Indonesia cukup tinggi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang buruk dan tingkat stres yang tinggi. Stres dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, sementara pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi asam, pedas, serta makanan cepat saji, dapat memperburuk kondisi lambung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa STIE Ekadharma Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa program studi Sarjana Manajemen di STIE Ekadharma Indonesia, dengan 81 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai pola makan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis ($p = 0,063$; $p < 0,1$) serta antara pola makan dan kejadian gastritis ($p = 0,017$; $p < 0,1$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk menerapkan pola makan yang sehat dan mengelola stres dengan baik guna mencegah terjadinya gastritis.

Kata kunci : gastritis, pola makan, tingkat stres

ABSTRACT

Gastritis is an inflammatory condition that affects the gastric mucosa and can cause symptoms such as epigastric pain, nausea, and other digestive disorders. The prevalence of gastritis in Indonesia is relatively high and is influenced by various factors, including poor dietary habits and high stress levels. Stress can trigger an increase in stomach acid production, while an unhealthy diet, such as consuming highly acidic, spicy, and fast food, can exacerbate gastric conditions. Therefore, this study aims to analyze the relationship between stress levels and dietary habits with the incidence of gastritis among students at STIE Ekadharma Indonesia. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of undergraduate management students at STIE Ekadharma Indonesia, with 81 respondents selected through purposive sampling. The instruments used were the PSS-10 questionnaire to measure stress levels and the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess dietary habits. Data analysis was conducted using the chi-square test. The results showed a significant relationship between stress levels and the incidence of gastritis ($p = 0.063$; $p < 0.1$) as well as between dietary habits and the incidence of gastritis ($p = 0.017$; $p < 0.1$). Based on these findings, it can be concluded that stress levels and dietary habits are significantly associated with the incidence of gastritis. Therefore, students are advised to adopt healthy eating patterns and effectively manage stress to prevent gastritis.

Keywords : dietary habits, gastritis, stress levels

PENDAHULUAN

Penyakit sistem pencernaan, yang termasuk dalam kategori penyakit tidak menular, sering dialami oleh banyak orang dan berdampak pada aktivitas serta pola hidup, salah satunya

adalah gastritis. Gastritis merupakan kondisi gangguan pencernaan yang sering kali diakibatkan oleh pola makan yang buruk, memiliki prevalensi sekitar 10% secara global. Kondisi inflamasi yang terjadi pada gastritis umumnya disebabkan oleh iritasi atau infeksi yang terjadi pada lapisan mukosa atau submukosa perut. Berbagai faktor dapat menyebabkan gastritis kambuh, termasuk kebiasaan makan dan tingkat stres seseorang. Jika tidak diobati dengan segera, gastritis berpotensi menyebabkan pendarahan yang berat, pembentukan tukak lambung, atau bahkan kanker lambung yang bisa mengancam jiwa (Firdausy et al., 2022).

Gastritis merupakan penyakit dengan prevalensi yang tinggi secara global, mempengaruhi kira-kira 50% dari populasi dewasa di negara-negara Barat. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2019, terjadi 1,8 hingga 2,1 juta kasus gastritis setiap tahun di seluruh dunia. WHO (2017) juga mengungkapkan bahwa prevalensi gastritis di negara-negara seperti Inggris adalah 22,0%, Cina 31,0%, Jepang 14,5%, Kanada 35,0%, dan Prancis 29,5% (Jusuf et al., 2022). Di Asia Selatan, diperkirakan ada 583.635 kasus baru setiap tahun. Sementara itu, di Shanghai, prevalensi gastritis yang terkonfirmasi melalui endoskopi adalah 17,2%, angka yang signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan 4,1% di populasi Barat tanpa gejala (Wangi et al., 2023). Prevalensi gastritis di kota-kota besar Indonesia juga menunjukkan angka yang signifikan. Jakarta memiliki prevalensi 50%, Bandung 32%, Denpasar 46%, Palembang 35,5%, Surabaya 31,2%, Pontianak 31,2%, dan Aceh 31,7%. Medan memiliki prevalensi tertinggi dengan 91,6% (Wangi et al., 2023). Angka-angka ini menunjukkan bahwa gastritis merupakan masalah kesehatan serius di Indonesia yang membutuhkan perhatian lebih dalam penanganan dan pencegahan (Wangi et al., 2023).

Angka kejadian gastritis yang tinggi ini menunjukkan bahwa penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan (Yunanda, 2023). Gastritis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) jangka panjang, konsumsi alkohol berlebihan, stres, dan pola makan yang tidak sehat (Sari et al., 2024). Gejala gastritis meliputi nyeri perut bagian atas, mual, muntah, kembung, dan kehilangan nafsu makan (Bangkele et al., 2023). Dalam kasus yang parah, gastritis dapat menyebabkan perdarahan saluran cerna dan meningkatkan risiko terjadinya kanker lambung (Waworuntu et al., 2024). Sebagaimana laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 280 juta orang yang mengalami stres atau depresi. Di Indonesia, sekitar 6,1% penduduk yang berusia di atas 15 tahun menderita stres. Prevalensi penduduk yang menderita gangguan stres berdasarkan hasil data menurut Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) mengalami peningkatan yang mana secara nasional didapatkan sebesar 9,8% (Saraswati et al., 2022). Pada tahun 2018, prevalensi gangguan stres di Jawa Barat tercatat mencapai 12,11%, menandakan angka tersebut melampaui nilai rata-rata nasional di Indonesia (Moonti et al., 2023).

Studi yang dilaksanakan oleh Laurensius, Susi Milwati, dan Sulasmini dari tanggal 7 sampai 14 Oktober 2016 di Puskesmas Dinoyo, Kota Malang, mengindikasikan hubungan signifikan antara stres dengan insiden gastritis kronis. Dari 30 partisipan, 13 orang (43,3%) mengalami stres tingkat menengah, dan di antaranya, 12 orang (40,0%) terdiagnosa dengan gastritis kronis. Analisis regresi linear berganda menghasilkan nilai p-value senilai 0,001, yang berada di bawah ambang batas 0,050, memvalidasi hipotesis alternatif (H1). Temuan ini menegaskan korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis di Puskesmas Dinoyo (Uwa et al., 2019). Penelitian yang dilaksanakan oleh Lilis Apriyani, Meria Woro, dan Indah Puspitasari pada tanggal 20 Februari 2021 di SMA Negeri 1 Muaragembong mengungkapkan hubungan signifikan antara diet dan insiden gastritis di kalangan remaja selama periode *new-normal*. Mayoritas responden dengan diet yang sehat tidak mengalami gastritis, yaitu sebesar 56,6%, berbanding dengan 43,4% yang menderita gastritis. Di sisi lain, mayoritas responden dengan diet yang kurang sehat mengalami gastritis, dengan persentase

61,5%, sementara 38,5% tidak mengalami gastritis. Analisis *Chi-Square* memperlihatkan nilai p-value sebesar 0,019 ($\alpha = 0,05$), menandakan korelasi yang signifikan antara diet dan kejadian gastritis pada remaja (Apriyani & Puspitasari, 2021).

Berlandaskan pada studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 25 April 2024, dengan teknik pemberian kuesioner melalui link *google formulir* kepada 27 mahasiswa di STIE Ekaadharma Indonesia. Didapatkan hasil 18 orang (67%) mengalami gastritis, 6 orang (33%) tidak mengalami gastritis. 16 orang (56%) mengalami stres yang disebabkan karena mendapatkan nilai jelek, 7 orang (26%) mengalami stres yang disebabkan karena merasa kurang kompeten dalam mata kuliah, 7 orang (26%) mengalami stres kurang bimbingan dengan dosen, 5 orang (18%) mengalami stres karena jarang mengulangi materi perkuliahan, 11 orang (14%) makan tidak teratur, 23 orang (85%) suka mengonsumsi makanan pedas, 14 orang (52%) sering mengonsumsi makanan pedas. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa di STIE Ekaadharma Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai faktor risiko gastritis pada mahasiswa serta menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan pengelolaan gastritis melalui pengaturan pola makan dan manajemen stres yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Sarjana Manajemen di STIE Ekaadharma Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 81 responden, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di STIE Ekaadharma Indonesia pada tahun 2024. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai pola makan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan pola makan terhadap kejadian gastritis. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Medika Suherman, sehingga seluruh prosedur penelitian dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian kesehatan.

HASIL

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan program studi Sarjana Manajemen semester 2, 4, 6, dan 8 di STIE Ekaadharma Indonesia. Variabel independen yang diteliti yaitu tingkat stres dan pola makan, dan variabel dependen yang diteliti yaitu Gastritis. Data yang dikumpulkan adalah data primer dengan mengirimkan kuisisioner dalam bentuk *Google Form* kepada responden, dengan hasil penelitian sebagai berikut:

Analisis Univariat

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa di STIE Ekaadharma Indonesia

| Gastritis | Frekuensi (F) | Persentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Tidak Gastritis | 9 | 11,1% |
| Gastritis | 72 | 88,9% |
| Total | 81 | 100% |

Dari data pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 81 responden didapatkan 9 responden (11,1%) yang tidak mengalami kejadian gastritis, dan 72 responden (88,9%) mengalami

kejadian gastritis.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa S1 Manajemen di STIE Ekadharma Indonesia

| Variabel Tingkat Stres | Kejadian Gastritis | | | | Total | | P Value |
|---------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|-------|------------|
| | Tidak Gastritis | | Gastritis | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Stres Sedang | 6 | 7,4% | 23 | 28,4% | 29 | 35,8% | 0,063 |
| Stres Berat | 3 | 3,7% | 49 | 60,5% | 52 | 64,2% | |
| Total | 9 | 11,1% | 72 | 88,9% | 81 | 100% | |

Tabel 2 hasil uji statistik *Chi-Square* sudah memenuhi syarat sehingga yang digunakan yaitu *Fisher's Exact Test* dan diperoleh nilai $P = 0,063$ ($P < 0,1$). Berdasarkan nilai *p-value* Ha diterima, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis.

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa S1 Manajemen di STIE Ekadharma Indonesia

| Variabel Pola Makan | Kejadian Gastritis | | | | Total | | P Value |
|---------------------------|--------------------|-------|-----------|-------|-------|------|------------|
| | Tidak Gastritis | | Gastritis | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Sering | 4 | 4,9% | 60 | 74,1% | 64 | 79% | 0,017 |
| Jarang | 5 | 6,2% | 12 | 14,8% | 17 | 21% | |
| Total | 9 | 11.1% | 72 | 88.9% | 81 | 100% | |

Tabel 3 hasil uji statistik *Chi-Square* sudah memenuhi syarat sehingga yang digunakan yaitu *Fisher's Exact Test* dan diperoleh nilai $P = 0,017$ ($P < 0,1$). Berdasarkan nilai *p-value* Ha diterima, memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa di STIE Ekadharma Indonesia

Berdasarkan temuan penelitian ditunjukkan bahwa terdapat korelasi tingkat stres dengan kejadian gastritis di STIE Ekadharma Indonesia. Temuan ini didasarkan pada 29 responden mengalami tingkat stres sedang dengan 23 responden (28,4%) mengalami kejadian gastritis dan 6 responden (7,4%) tidak mengalami kejadian gastritis. Sedangkan 52 responden mengalami tingkat stres berat dengan 49 responden (60,5%) mengalami kejadian gastritis dan 3 responden (3,7%) tidak mengalami kejadian gastritis. Temuan data dari uji analisis statistik yang menerapkan uji *Chi-Square* sudah memenuhi kriteria yang ditetapkan, sehingga dilanjut pada tahap berikutnya dengan uji *Fisher's Exact Test*. Dari uji tersebut diperoleh nilai $P = 0,063$ ($P < 0,1$). Dengan nilai *p-value* tersebut, hipotesis alternatif diterima, yang mengindikasikan adanya keterkaitan antara tingkat stres dan kejadian gastritis.

Stres merupakan suatu stimulus atau keadaan yang menyebabkan distress, yaitu ketegangan atau rasa tidak nyaman, dan memunculkan tuntutan baik secara fisik maupun mental pada seseorang (Muna & Kurniawati, 2023). Kekambuhan atau munculnya kembali gejala gastritis seringkali disebabkan oleh stres, yang menyebabkan terjadinya perubahan hormonal di dalam tubuh (Desty, 2020). Hasil analisis dalam penelitian ini selaras dengan apa yang ditemukan oleh (Uwa et al., 2019), di mana $p-value = 0,002 < 0,050$

menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dan ada keterkaitan atau relasi antara pola makan dengan kejadian gastritis di lokus penelitian (Puskesmas Dinoyo). Nilai *R Square* 0,659 menunjukkan bahwa stres dan pola makan memiliki pengaruh sebesar 65,9% terhadap kejadian gastritis. Hasil penelitian (Putri & Siregar, 2023) menunjukkan bahwa 20 orang dengan stres ringan mengalami gastritis (51,3%) dan sebanyak 9 orang dengan stres sedang yang mengalami gastritis (75,0%). Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di STIK Siti Khadijah Palembang menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan insiden gastritis. Nilai *p*, yang berada di bawah ambang batas α (0,05), ditemukan melalui pengujian *Chi-Square*.

Peneliti berasumsi bahwa stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan atau tantangan, baik fisik maupun emosional. Dalam konteks ini, diasumsikan bahwa peningkatan tingkat stres secara langsung berkaitan dengan perubahan fisiologis yang mempengaruhi sistem pencernaan, terutama lambung. Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya bereaksi dengan melepaskan hormon seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat memicu kenaikan produksi asam lambung. Meningkatnya asam lambung ini, jika tidak terkontrol, dapat menimbulkan iritasi pada dinding lambung dan pada akhirnya menyebabkan terjadinya gastritis. Stres yang berkelanjutan dapat mengganggu fungsi kekebalan tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylori*, yang dikenal sebagai salah satu penyebab utama gastritis. Stres juga dapat memperlambat proses penyembuhan pada mereka yang telah menderita gastritis, sehingga memperpanjang durasi dan tingkat keparahan penyakit gastritis. Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin besar terjadinya resiko mengalami gastritis.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa di STIE Ekadharma Indonesia

Berdasarkan pada temuan penelitian, mengindikasikan hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di STIE Ekadharma Indonesia. Hasil penelitian diperoleh bahwa dari 64 responden memiliki pola makan yang dapat memicu kejadian gastritis dengan 60 responden (74,1%) mengalami kejadian gastritis dan 4 responden (4,9%) tidak mengalami peristiwa gastritis. Sebaliknya 17 responden mempunyai pola makan yang dapat memicu kejadian gastritis dengan 12 responden (14,8%) mengalami kejadian gastritis dan 5 responden (6,2%) tidak mengalami kejadian gastritis. Berdasarkan data hasil uji analisis statistik menggunakan uji *Chi-Square*, hasil uji analisis yang diperoleh dengan uji statistik *Chi-Square* sudah memenuhi syarat sehingga yang digunakan yaitu *Fisher's Exact Test* dan diperoleh nilai $P = (0,017 < 0,1)$. Berdasarkan nilai *p-value* H_a diterima, memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis.

Menurut (Kemenkes, 2010) "pola makan adalah cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan menjaga kesehatan, status nutrisi, serta mencegah atau mendukung kesembuhan penyakit." Data mengenai pola makan mencakup berbagai elemen terkait jenis dan cara makanan yang dikonsumsi setiap hari, termasuk seberapa sering seseorang makan, variasi makanan yang dikonsumsi, serta ukuran porsi yang diambil (Desty, 2020). Kebiasaan makan yang dapat menyebabkan gastritis meliputi konsumsi minuman berkafein dan asam, makanan cepat saji, makanan asam, makanan pedas, serta makanan yang menghasilkan gas tinggi (Gunawan et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian dari (Andri & Taufik, 2022) berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, hanya 3 orang (23,1%) dengan pola makan baik mengalami gastritis, sedangkan 19 orang (65,5%) dengan pola makan kurang baik dan 7 orang (77,8%) dengan pola makan tidak baik menunjukkan tingkat kejadian gastritis yang lebih tinggi. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang mengalami gastritis, dengan *p-value* $0,014 < \alpha$ (0,05), yang menunjukkan hubungan signifikan antara keduanya. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (Uwa et al.,

2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan tidak sehat dan tingkat stres dengan kejadian gastritis, dengan hasil analisis $p = 0,002 (< 0,05)$.

Data menunjukkan bahwa sebanyak 83,3% responden dengan pola makan rendah mengalami gastritis kronis, yang setara dengan 73,3% dari total responden. Hasil ini mendukung temuan dalam penelitian ini bahwa pola makan berperan besar dalam memicu gastritis, terutama jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan manajemen stres yang baik. Penelitian lain oleh (Wangi et al., 2023) juga melaporkan bahwa pola makan buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis pada remaja, di mana responden dengan kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan berlemak secara berlebihan memiliki peluang lebih tinggi mengalami gastritis dibandingkan mereka yang menerapkan pola makan sehat. Berdasarkan berbagai temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang buruk merupakan faktor signifikan dalam kejadian gastritis. Mengingat dampak negatif dari pola makan yang tidak sehat, penting bagi individu, terutama mahasiswa, untuk mengadopsi kebiasaan makan yang lebih baik, seperti menghindari makanan yang dapat memicu iritasi lambung, mengatur waktu makan secara teratur, serta memperhatikan keseimbangan gizi dalam konsumsi harian.

Dengan menerapkan uji regresi linier berganda, temuan proses analisis menunjukkan $p\text{-value} = 0,000 < 0,050$, sehingga hipotesis H2 diterima. Ini menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kejadian gastritis di Puskesmas Dinoyo. Selain itu, data menunjukkan bahwa 22 dari 25 responden (88,0%) dengan pola makan rendah mengalami gastritis kronis, yang setara dengan 73,3% dari total responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian gastritis. Hal ini sejalan dengan temuan (Saraswati et al., 2022) yang menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan gejala gastritis pada mahasiswa tingkat IV Prodi Sarjana Keperawatan ITEKES Bali, dengan nilai $r=0,455$ ($p=0,000$). Stres dapat mempengaruhi pola makan dan waktu istirahat seseorang, yang berakibat pada perubahan hormonal dalam tubuh dan peningkatan asam lambung, sehingga memicu gejala gastritis.

Penelitian lain oleh (Gunawan et al., 2024) juga menemukan bahwa kebiasaan makan yang dapat menyebabkan gastritis meliputi konsumsi minuman berkafein dan asam, makanan cepat saji, makanan asam, makanan pedas, serta makanan yang menghasilkan gas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis. Selain itu, penelitian oleh (Andri & Taufik, 2022) menemukan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut. Remaja dengan pola makan yang tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan pedas memiliki risiko lebih tinggi mengalami gastritis. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penting bagi individu, terutama mahasiswa, untuk mengelola stres dengan baik dan menerapkan pola makan yang sehat guna mencegah kejadian gastritis. Strategi manajemen stres seperti teknik relaksasi, olahraga teratur, dan manajemen waktu yang efektif dapat membantu mengurangi risiko gastritis. Selain itu, menjaga pola makan yang teratur, menghindari makanan yang dapat mengiritasi lambung, dan memastikan asupan nutrisi yang seimbang juga merupakan langkah penting dalam pencegahan gastritis.

Peneliti berasumsi bahwa pola makan yang tidak seimbang dan buruk dapat berdampak langsung pada kesehatan lambung, yang dapat menyebabkan gastritis. Dalam konteks ini bahwa individu yang mengonsumsi makanan tinggi asam, makanan tinggi gas, makanan pedas, makanan berlemak, minuman asam, minuman berkafein, minuman beralkohol, dan yang mengandung zat aditif secara berlebihan cenderung mengalami iritasi pada dinding lambung. Iritasi ini yang dapat memicu lemahnya lapisan pelindung lambung, sehingga lebih rentan terhadap peradangan yang dikenal sebagai gastritis. Selain jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi dan keteraturan pola makan juga berperan penting dalam kesehatan lambung. Kebiasaan pola makan yang tidak beraturan, seperti melewatkan waktu makan atau

makan dalam porsi yang sangat besar sekaligus, dapat menghasilkan asam lambung yang berlebihan atau tidak seimbang karena terpicu untuk diproduksi secara terus menerus.

Sebaliknya, pola makan yang baik, yang meliputi konsumsi makanan bergizi, teratur dan seimbang, sehingga dapat mengurangi risiko gastritis secara signifikan. Oleh karena itu, nutrisi yang tepat mendukung kesehatan lambung dengan menjaga lapisan pelindungnya, sementara kebiasaan makan teratur membantu mengatur produksi asam lambung dan mencegah iritasi. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa individu yang konsisten menjalankan pola makan sehat dan teratur memiliki kemungkinan lebih kecil untuk terkena gastritis dibandingkan mereka yang kurang memperhatikan pola makan yang sehat. Pola makan yang baik dan terorganisir memiliki peranan penting dalam menurunkan risiko gangguan gastrointestinal, termasuk gastritis, karena membantu menjaga stabilitas fungsi lambung dan mengurangi faktor risiko yang bisa menyebabkan inflamasi pada lapisan mukosa lambung.

KESIMPULAN

Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value } 0,067 < 0,1$ dan adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value } 0,017 < 0,1$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Medika Suherman, STIE Ekadharma Indonesia, Dosen Pembimbing, dan orang tua atas dukungan yang diberikan dan terimakasih juga kami ucapkan kepada semua responden yang sudah bersedia terlibat dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, A. N., & Taufik, T. H. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut. *Jurnal Ilmu Kesehatan Prima Insan Cendikia*, 1(01), 75–85.
- Apriyani, L., & 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.
- Bangkele, E. Y., Sabir, M., & Sulistiana, R. (2023). Gastritis: Laporan Kasus. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 5(2), 117–123.
- Desty, E. R. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019*. Stikes Bhakti Huda Mulia Madiun.
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86.
- Gunawan, S. S., Hutajulu, S. A., Hastuty, W., Tamara, T. A., Rismaya, R., Della Batubara, S., Siagian, Y. A., Rahmanda, V., & Utami, T. N. (2024). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 83–89.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118.

- Kemenkes, R. I. (2023). Kementerian Kesehatan RI. *Buletin Jendela, Data Dan Informasi Kesehatan: Epidemiologi Malaria Di Indonesia*. Jakarta: Bhakti Husada.
- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., & Nugraha, M. D. (2023). Korelasi Tingkat Stres Dan Pola Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 3(02), 145–154.
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(4), 277–282.
- Putri, H. O., & Siregar, I. R. (2023). Studi Literatur Riview: Hubungan Kejadian Stres Dengan Gastritis. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 139–149.
- Saraswati, P. A., Suyasa, I. G. P. D., & Wulandari, I. A. (2022). Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat iv. *Jurnal Gema Keperawatan*, 15(2), 207–216.
- Sari, I. D., Savitri, F., Widiyanto, R., & Yuanto, A. P. (2024). Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis Di Wilayah Kelurahan Gedong Jakarta Timur. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 3(1), 137–143.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di puskesmas dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Wangi, P. S., Retna, T., & Wahyurianto, Y. (2023). Faktor Penyebab Gastritis Pada Remaja Di SMAN 3 Tuban. *Science Techno Health Journal*, 1(1), 15.
- Waworuntu, E. T., Pangemanan, D., & Natalia, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Kopiwangker. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 29–37.
- Yunanda, F. T. (2023). Gambaran Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1742–1757.