

GAMBARAN STRESS GASTRITIS

Purwo Suwignjo¹, Rita Darmayanti², Nadya³, Maidartati⁴, Nurul Iklima⁵

¹Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, purwosuwigno71@gmail.com

²Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, rita@ars.ac.id

³Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, nadia@ars.ac.id

⁴Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, maidartati@ars.ac.id

⁵Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, nurul@ars.ac.id

ABSTRAK

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat dengan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Republik Indonesia pada tahun 2019 mencatat bahwa kasus gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia. Di daerah kota Bandung sendiri terdapat 8,976 (1,02%). Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan yang terjadi pada penderita gastritis dapat dipengaruhi oleh pengaturan pola makan yang tidak baik dan juga faktor stres. Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kekambuhan gastritis. Stres adalah sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar terhadap bahaya atau ancaman. Stres dapat menimbulkan suatu pengaruh yang tidak menyenangkan pada seseorang berupa gangguan atau hambatan dalam pengobatan, mencetuskan kembali suatu gejala dari kondisi medis umum. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik, tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan maka dapat menyebabkan terjadinya peradangan mukosa lambung atau gastritis. Penelitian ini dilakukan terhadap 60 responden dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Ditemukan bahwa terdapat setengah dari responden mengalami stres sedang sebanyak 39 responden (65.0 %). Responden yang mengalami stres ringan sebanyak 17 responden (28.3 %) dan sedikit dari responden yang mengalami stres berat sebanyak 4 responden (6.7 %).

Kata Kunci: Stres, Gastritis, Faktor Penyebab.

ABSTARCT

Gastritis is a health problem in society with a fairly high prevalence. Based on data from the Ministry of the Republic of Indonesia in 2019, it was noted that gastritis cases were among the ten most common diseases in Indonesia. In the Bandung city area itself, there are 8,976 (1.02%). Gastritis can recur, where relapses that occur in gastritis sufferers can be influenced by poor diet and stress factors. Stress is one of the factors that influence the recurrence of gastritis. Stress is a group of physiological changes resulting from the body being exposed to danger or threat. Stress can have an unpleasant influence on a person in the form of interference or obstacles in treatment, re-triggering symptoms of a general medical condition. Stress has a negative effect through neuroendocrine mechanisms on the digestive tract, putting you at risk of experiencing gastritis. Gastric acid production will increase in stressful situations, for example, heavy workloads, panic, and haste. Increased stomach acid levels can irritate the gastric mucosa and if this is left unchecked it can cause inflammation of the gastric mucosa or gastritis. This research was conducted on 60 respondents using an accidental sampling technique. It was found that half of the respondents experienced moderate stress, 39 respondents (65.0%). 17 respondents experienced mild stress (28.3%) and a small number of respondents who experienced severe stress were 4 respondents (6.7%).

Keywords: Stress, Gastritis, Causative Factors

PENDAHULUAN

Badan penelitian kesehatan WHO mengadakan tinjauan terhadap beberapa negara dunia dan mendapatkan hasil dari angka persentase kejadian gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. Insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Angka kejadian gastritis yang dikonfirmasi melalui endoskopi pada populasi di Shanghai sekitar 17,2% yang secara substansial lebih tinggi daripada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimtomatik (WHO, 2013).

Gastritis merupakan suatu peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi terus-menerus. Hal ini menyebabkan lecet dan terjadinya luka yang mengakibatkan inflamasi yang disebut Gastritis (Athiroh., 2021). Sedangkan menurut (Tussakinah et al., 2018) Gastritis adalah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin tetapi dari beberapa survey menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif. Pada usia produktif masyarakat rentan terserang gejala gastritis karena dari tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi.

Menurut Nurhayati (2010, dalam Hernanto, 2017) bahaya penyakit gastritis jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Dampak dari gastritis bisa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), ulkus peptikum, perforasi. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya gastritis yaitu biasakan makan dengan teratur, kunyah makanan dengan baik, jangan makan terlalu banyak, jangan berbaring setelah makan, kurangi

makanan yang pedas dan asam, kurangi menyantap makanan yang menimbulkan gas, jangan makan makanan yang terlalu dingin dan panas, mengurangi makanan yang digoreng, kurangi konsumsi coklat. Selain itu kurangi stres dan hindari makanan yang memicu timbulnya gastritis (Ratu & Adwan 2013, dalam Hernanto, 2017).

Menurut Clariska *et al*, (2020) selain pola makan, stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kekambuhan gastritis. Stres adalah sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar terhadap bahaya atau ancaman. Stres dapat menimbulkan suatu pengaruh yang tidak menyenangkan pada seseorang berupa gangguan atau hambatan dalam pengobatan, mencetuskan kembali suatu gejala dari kondisi medis umum. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik, tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan maka dapat menyebabkan terjadinya peradangan mukosa lambung atau gastritis (Clariska *et al*, 2020). Berdasarkan hasil wawancara dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Gustin (2011) menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami gastritis didapatkan bahwa proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden yang mengalami stres (70,8%) dibanding yang tidak mengalami stres (17,1%). Serta menurut Shofah dan Widiyawati (2022) menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis.

KAJIAN PUSTAKA

Gastritis menurut Ratu dan Adwan (2013) dalam Novitayanti., (2020) merupakan terjadinya peradangan pada mukosa lambung yang bersifat akut dan kronik. Gastritis dapat mengakibatkan pembengkakan pada mukosa lambung sampai terlepasnya lapisan mukosa lambung yang akan menimbulkan

inflamasi. Gejala yang terjadi pada gastritis seperti kembung, sering bersendawa, mual dan muntah, tidak nafsu makan, dan nyeri pada ulu hati. Sedangkan menurut Muhith dan Suyoto (2016) dalam Novitayanti, (2020) gastritis adalah gangguan kesehatan yang berhubungan dengan proses pencernaan terutama lambung. Lambung dapat mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus selama hidupnya. Lambung dapat mengalami kerusakan jika sering kosong, karena lambung akan meremas hingga mengakibatkan dinding lambung lecet dan luka, sehingga dengan adanya luka tersebut mengakibatkan lambung mengalami proses inflamasi yang disebut gastritis.

Menurut (Nuramalia, 2021) manifestasi penyakit gastritis beragam mulai dari gejala ringan hingga terjadi pendarahan saluran cerna atas bahkan pada penderita gastritis ada yang tidak mengalami gejala khas. Manifestasi klinis dari gejala akut maupun kronis hampir sama, seperti nyeri pada epigastrium, mual dan muntah, sendawa, anoreksia, rasa penuh, dan hematemesis.

Kekambuhan merupakan kembalinya lagi suatu penyakit yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Kekambuhan gastritis adalah timbulnya kembali gejala yang dirasakan seperti rasa mual, muntah, nyeri dibagian ulu hati, dan rasa tidak nyaman (Price and Iorraine, 2005). Sedangkan menurut Nuramalia (2021) kekambuhan adalah munculnya kembali suatu penyakit secara berulang. Kekambuhan menunjukkan timbulnya kembali gejala-gejala penyakit sebelumnya yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menurut Fahrudin dan Wulandini (2021) penyebab terjadinya kekambuhan gastritis disebabkan oleh beberapa hal diantaranya :

(1). Pola makan

Pola makan adalah perilaku individu dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan dalam sehari dan porsi makan. Kebiasaan makan

yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal tersebut berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga beresiko mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Gejala tersebut bisa naik kerongkongan yang mengakibatkan timbul rasa panas terbakar (Notoatmodjo (2011, dalam Uwa et al., 2019).

(2). Rokok

Pada seorang perokok dalam mengisap rokok terdapat kurang lebih 300 bahan kimia, seperti nikotin, acrolein, asap rokok, gas CO. Seseorang perokok menjadi tidak lapar ketika merokok karena kandungan nikotin yang ada di dalam rokok tersebut, sehingga akan meningkatkan asam lambung dan dapat menyebabkan gastritis.

(3). Stres

Stres adalah faktor dominan terjadinya gangguan penyakit gastritis. Tingkat stres yang tinggi akan meningkatkan produksi asam lambung sehingga memicu terkena penyakit gastritis. Marah atau stres yang tidak diekspresikan merupakan faktor predisposisi dari ulkus peptikum. Ulkus peptikum merupakan ekskavasi (area berlubang) yang terbentuk dalam dinding mukosa lambung, *duodenum*, *pylorus*, atau *esophagus*. Ulkus peptikum sering disebut sebagai ulkus lambung, esophageal atau duodenal, tergantung pada lokasinya (Nuramalia, 2021).

(4). Kopi

Zat yang terkandung di dalam kopi ialah kafein, kafein dapat memicu perangsangan terhadap susunan saraf pusat (otak), system pembuluh darah, system pernapasan dan jantung. Sehingga tidak heran bila meminum kopi dalam jumlah yang wajar (1-3 cangkir) tubuh terasa segar, daya pikir lebih cepat, bergairah, tidak mudah lelah atau mengantuk. Kafein memicu stimulasi system saraf pusat sehingga akan meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormone gastrin pada lambung dan pepsin. Sekresi asam yang meningkat beresiko menyebabkan inflamasi dan iritasi pada mukosa lambung sehingga terjadi gastritis.

(5). Alkohol

Alkohol bisa mengiritasi dan mengikis mukosa pada dinding lambung dan walaupun pada kondisi normal dapat membuat dinding lambung menjadi lebih rentan terhadap asam lambung. Berdasarkan penelitian minum alkohol 75 gr (4 gelas minggu) selama 6 bulan dapat menyebabkan gastritis.

(6). AINS (*Anti Inflamasi Non Steroid*)

Obat AINS merupakan salah satu golongan obat besar yang secara kimia heterogen mengganggu aktifitas sikloksigenasi, memicu penurunan sintesis prostaglandin dan precursor tromboksan dari asam arakhidonat. Misalnya pemakaian obat-obatan seperti *asprinubuprofen* dan *naproxen* yang menyebabkan peradangan pada lambung.

(7). *Helicobakteri Pylori*

Helicobakteri Pylori merupakan kuman gram negatif, basil yang berbentuk batang dan kurva. *Helicobakteri* juga didefinisikan sebagai suatu bakteri yang menyebabkan peradangan pada lapisan lambung yang kronis (gastritis) pada manusia infeksi *H.pylori* ini sering disebut sebagai pemicu utama terjadinya ulkus peptikum dan penyebab tersering terjadinya gastritis.

(8). Makanan Pedas

Makan-makanan pedas secara berlebihan dapat merangsang system pencernaan, terutama usus kontraksi dan lambung. Hal ini dapat menimbulkan nyeri di ulu hati dan rasa panas yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut mengakibatkan penderita gastritis berkurang rasa nafsu makannya. Jika terbiasa mengkonsumsi makanan pedas lebih dari 1x dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan begitu saja terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung.

Menurut Clariska et al (2020) stres merupakan keadaan yang diakibatkan karena situasi sosial, tuntutan fisik yang tidak terkontrol dan lingkungan. Sedangkan menurut Anggraeni et al (2022) Stres adalah suatu kondisi yang dihasilkan ketika sosialisasi antara individu dengan lingkungan menyebabkan individu tersebut

merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata maupun tidak antara sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis, tuntutan situasi, sosial yang ada dalam dirinya.

Gejala mual muntah yang dirasakan saat individu mengalami stres pada saluran pencernaan yaitu menurunkan saliva mulut menjadi kering. Sehingga menyebabkan kontraksi yang tidak terkontrol maka mengakibatkan sulit untuk menelan. Meningkatnya asam lambung menyebabkan produksi mucus yang melindungi saluran cerna menurun maka menyebabkan iritasi luka pada dinding lambung dan perubahan motilitas usus yang dapat mengalami peningkatan sebagai pemicu terjadinya konstipasi. Konstipasi terjadi pada seseorang saat depresi, sedangkan diare terjadi ketika seseorang sedang panik. Hal tersebut menunjukkan jika stress membawa pengaruh yang negatif terhadap saluran pencernaan yaitu gastritis yang bisa mengalami kekambuhan kapan saja (Greenberg 2002, dalam Rukmana, 2019).

Terdapat dua tipe stres, yaitu *eustress* (stress yang melindungi kesehatan) dan *distress* (stres yang merusak).

a. *Eustress*

Eustress merupakan bentuk respon yang mendorong atau memotivasi individu untuk melakukan adaptasi dan peningkatan kemampuan beradaptasi, mendorong individu supaya melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk dirinya atau orang lain Eka (2020). *Eustress* adalah stress yang bersifat baik dan dapat dianggap sebagai sesuatu yang menghasilkan keuntungan (National Safety Council 2003, dalam Rodliya 2022). *Eustress* dapat berupa kesenangan, dan pengharapan. Situasi *eustress* dapat digolongkan dalam situasi yang menyenangkan, sehingga tidak akan memberikan ancaman terhadap kesehatan (Potter dan Perry 2010, dalam Rodliya 2022).

b. *Distress*

Distress adalah respon terhadap bentuk stress yang bereaksi membebani tubuh selain itu juga dapat menyebabkan masalah fisik maupun psikologis, individu

yang mengalami distress biasanya akan cenderung bereaksi secara berlebihan, tegang, cemas, merasa bersalah, marah, serta mengalami penurunan performa (National Safety Council 2003, dalam Rodliya 2022). Distress termasuk dalam stres yang buruk meliputi stres keluarga, stres akut, stres kronis, stress pekerjaan dan gangguan sehari-hari, trauma dan krisis. Distress dibagi menjadi dua tipe yaitu stres akut dan kronik. Stres akut muncul cukup kuat namun dapat menghilang dengan cepat, contoh dari stres akut contohnya terburu-buru mencari sesuatu, terlambat datang ke pertemuan (Potter dan Perry 2010, dalam Rodliya 2022).

Berbeda dengan stres akut, penyebab stres kronis tidak terlalu kuat namun bertahan sampai berhari-hari bahkan hingga berbulan-bulan. Stres Kronis dapat terjadi pada kondisi yang stabil dan penuh tekanan, selain itu hidup dengan penyakit dalam jangka panjang juga dapat menyebabkan terjadinya stress kronis. Stress kronis dapat berupa masalah keuangan, perasaan jenuh dan hubungan sosial yang buruk (Potter & Perry 2010, dalam Novitayanti, 2020).

Stres yang terjadi secara alamiah dalam diri seseorang. Stres ini terjadi dalam situasi kelelahan setelah berkegiatan, jantung berdetak lebih kencang dan lain-lain (Rodliya, 2022).

Stres ringan

Stres jenis ini berlangsung dalam beberapa menit atau jam. Penyebabnya seperti kemacetan, dikritik, dan lain lain. Pada stres ringan timbul gejala. Apabila Stres ringan dibiarkan maka akan menyebabkan gangguan kesehatan (Rodliya 2022).

Stres sedang

Stres terjadi dalam jangka jam hingga beberapa hari. *Stressor* pada tingkat stres ini dapat berupa perselisihan dengan individu lain. Pada orang yang mengalami stres sedang akan mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, sulit beristirahat, mudah lelah dan cemas (Rodliya 2022).

Stres berat

Stres yang berlangsung dalam jangka beberapa minggu, penyebab dapat berupa perselisihan yang berlanjut, kesulitan finansial dan merasa kekurangan dalam hal fisik. Seseorang yang merasa stres berat akan merasa tertekan, tidak dapat merasakan hal positif, merasa mudah putus asa, merasa hidup ini tidak berharga dan merasa hidup itu tidak bermanfaat (Rodliya, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, yaitu metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya secara acak, pengumpulan data menggunakan alat penelitian, analisis data kuantitatif/statistik (Sugiyono, 2019). Penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran stres pada penderita gastritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Astana Anyar Kota Bandung. Untuk mengukur stres Tingkat stres dapat diukur menggunakan instrument *Perceived Stres Scale* (PSS-10). PSS merupakan satu-satunya indeks penilaian stres umum yang ditetapkan secara empiris. Untuk setiap pertanyaan, harus memilih dari alternative berikut: 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = sangat sering (Bhat, et al. 2011).

Bhat, et al. (2011) menuliskan skor PSS ditentukan dengan metode berikut: Pertama, dengan mengembalikan skor untuk pertanyaan 4, 5, 7 dan 8. Pada 4 pertanyaan ini, skor dapat berubah dari: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0. Kemudian, skor ditambahkan untuk setiap item untuk mendapatkan total skor. Skor total direpresentasikan sebagai skor stres. Skor individu pada PSS dapat berkisar dari 0 hingga 40.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Isi dari bab ini akan diuraikan mengenai hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap responden mengenai stres pasien gastritis.

Tabel 1. Tingkat stres penderita gastritis

Tingkat stress	Jumlah	Presentase
Stres ringan	17	28.3
Stres sedang	39	65.0
Stres berat	4	6.7
Total	60	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden, terdapat setengah dari responden mengalami stres sedang sebanyak 39 responden (65.0 %). Responden yang mengalami stres ringan sebanyak 17 responden (28.3 %) dan sedikit dari responden yang mengalami stres berat sebanyak 4 responden (6.7 %).

Pembahasan

Gambaran Tingkat Stres Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Astana Anyar

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berada pada tingkat stres sedang sebanyak 39 orang (65,0%). Penelitian ini menggunakan kuesioner PSS-10 (Perceived Stress Scale) dengan 10 item pertanyaan. Hasil jawaban kuesioner menunjukkan bahwa responden yang berada pada tingkat stres sedang cukup sering merasa kecewa karena sesuatu terjadi diluar harapan dan cukup sering merasa gelisah. Hal ini sejalan dengan penelitian Uwa et al., (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 13 (43,3%) responden mengalami stres sedang.

Berdasarkan karakteristik usia pada penelitian ini responden dengan kategori lansia hampir separuhnya mengalami stres sebanyak 34 orang diantaranya mengalami stres ringan berjumlah 14 orang, stres sedang berjumlah 16 orang dan stres berat sebanyak 4 orang. Pada kategori usia dewasa sebagian kecil penderita gastritis mengalami stres sebanyak 15 orang diantaranya mengalami stres sedang berjumlah 12 orang dan stres ringan sebanyak 3 orang. Pada kategori usia remaja sebanyak 11 orang mengalami stres sedang. Berdasarkan asumsi peneliti hal ini terjadi karena pada kategori usia lansia mengalami proses menua yang

menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik biologis, mental, maupun sosial ekonomi. Semakin menurunnya kemampuan fisik yang terjadi pada lansia menyebabkan mereka berhenti kerja, sudah tidak lagi bersosialisasi pada masyarakat sehingga jika tidak dapat memajemen stres dengan baik dapat mengakibatkan gangguan fisik pada lansia salahsatunya dapat menimbulkan kekambuhan gastritis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulum (2018) yang mengatakan bahwa usia tua dapat beresiko lebih tinggi untuk menderita gastritis di banding usia muda. Semakin bertambahnya usia ini juga akan menimbulkan beberapa perubahan baik fisik maupun mental yang lebih lanjut, ini juga dapat mengakibatkan kemunduran biologis terhadap fungsi organ tubuh yang berperan dalam mempertahankan dan menciptakan kesehatan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia mukosa gaster cenderung menjadi tipis sehingga mudah *terinfeksi helicobacter pylori*.

Pada penelitian ini hampir separuhnya yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres sebanyak 44 orang diantaranya mengalami stres sedang sebanyak 28 orang, stres ringan 14 orang, dan stres berat berjumlah 2 orang. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena pada perempuan lebih banyak menggunakan perasaan dan emosi sehingga rentan mengalami stres psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monica (2019) mengatakan bahwa stres dapat memicu perubahan hormonal tubuh yang dapat merangsang produksi asam lambung berlebih. Pada perempuan lebih mudah terkena stres karena tidak sedikit yang akhirnya melampiaskan stres ke makanan tinggi lemak dan kalori yang kurang baik bagi lambung. Terutama, bagi para wanita pekerja yang terlalu sibuk dengan aktivitasnya.

Menurut penelitian Gustin (2011) bahwa dari 30 responden yang mengalami gastritis didapatkan bahwa proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden yang mengalami stres dan hal ini juga dapat mempengaruhi terjadinya

kekambuhan gastritis. Penelitian yang dilakukan oleh Maulidiyah (2006) terhadap 90 responden yang menemukan hubungan signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis. Menurut pendapat para ahli kedokteran menyatakan bahwa kenaikan asam lambung yang berlebihan dapat diakibatkan oleh stres atau ketegangan kejiwaan.

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 (Price and Iorraine, 2005).

Implikasi untuk Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan informasi dan pengetahuan mengenai stres yang dapat menyebabkan gastritis, sehingga dapat digunakan untuk referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan penelitian dalam praktik keperawatan medikal bedah.

PENUTUP

Tingkat stres pada penderita gastritis di Puskesmas Astanaanyar Kota Bandung sebagian besar yaitu mengalami

stres sedang sebanyak 39 responden (65.0%).

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi upaya puskesmas dan tenaga kesehatan lainnya untuk mengurangi angka kekambuhan ulang gastritis dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien dalam penanganan stres untuk menurunkan terjadinya gastritis.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau dapat dikembangkan lebih lanjut untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gastritis.

REFERENSI

- Anggraeni, P., Rafiuddin, A. T., & Mauliyana, A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Terjadinya Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Healthy Mandala Waluya*, 1(3), 220-229.
- Athiroh, Ismy, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Penderita Gastritis. *Karya Tulis Ilmiah*, 1-100.
- Bhat, R. M., Sameer, M. K., & Ganaraja, B. (2011). Eustress in education: analysis of the perceived stress score (PSS) and blood pressure (BP) during examinations in medical students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 5(7), 331-1335.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Fahrudin, Roza, A., & Wulandini, P. (2021). *Tingkat pengetahuan pasien gastritis pada penyebab gastritis relapse*. 21(1), 1-9.
<http://journal.um->

- surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203
- Gustin RK. (2011) Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Kota Bukittinggi (skripsi). Padang: Universitas Andalas. 2011;1–12.
- Hernanto, F. F. (2017). *Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis dari SMK Antartika 2 Sidoarjo. 0231*, 148–155.
- Maulidiyah U. (2006). Hubungan antara stres dan kebiasaan makan dengan terjadinya kekambuhan gastritis (skripsi). Semarang: Universitas Airlangga.
- Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stres terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018. *Menara Ilmu, XIII* (5), 176–184. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1370/1204>
- Nuramalia. (2021). Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Sman 4 Bantimurung-Maros. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Sman 4 Bantimurung-Maros Tahun 2021*, 80.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 10*(1), 18-22.
- Price SA, Lorraine MW. (2005). Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Dalam: Patofisiologi. Edisi ke-6. Terjemahan: Brahm U, Pendit, *et al.* Jakarta: EGC.
- Rukmana, L. N. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, Hal 1-86.
- Shofah, W., & Widiyawati, W. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 12-15 Tahun di MTs. Ihyaul Islam Bolo Ujungpangkah Gresik. 3*(1), 1–10.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Sutopo (Ed.); 1st Ed.). Alfabeta.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas, 7*(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Ulum, M. C. (2018). *Stress Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Viii S1 Keperawatan Stikes Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Insan Cendekia Medika" Jombang*.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Jurnal*
- WHO. (2013). Disease burden and mortality estimates. Global Health Observatory (GHO) data. Tersedia dari: http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/en/index.html

BIODATA PENULIS

Purwo Suwignjo

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan KMB

Rita Darmayanti

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan KMB

Nadya

Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS

Maidartati

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas ARS. Riwayat pendidikannya yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan Magister Keperawatan Anak

Nurul Iklima

Dosen di Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas ARS. Riwayat pendidikannya
yaitu Sarjana Keperawatan, Ners, dan
Magister Keperawatan Gadar dan Kritis