



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEKAMBHUHAN  
GASTRITIS DI RUMAH SAKIT UMUM MITRA MEDIKA MEDAN**

*Associated With Diet Pattern And Stress Level With Gastritis Relapse In Mitra Medika  
Hospital Medan*

**Elza Zikri<sup>K</sup>, Muflih, Maya Ardilla Siregar**

Departemen D-3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia  
Email Penulis<sup>K</sup>: [elzazikritz@gmail.com](mailto:elzazikritz@gmail.com)

**ABSTRAK**

Gastritis adalah suatu inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Peradangan yang terjadi pada mukosa lambung paling sering diakibatkan oleh ketidakteraturan pola makan, seperti jadwal makan tidak tepat, makan terlalu banyak dan cepat, mengonsumsi makanan yang merangsang dan terinfeksi oleh penyebab yang lain seperti alkohol, aspirasi, atau radiasi. Tujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan tahun 2021. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan metode *survey analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan sebanyak 101 pasien dan tehnik sampling yang digunakan adalah *Acidental Sampling* yaitu sebanyak 40 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pola makan, DASS 42 dan kekambuhan gastritis. Setelah data terkumpul selanjutnya data diolah dan ditabulasi, kemudian data tersebut dianalisis dengan menggunakan uji statistik SPSS 17.0 dengan tingkat kemaknaan  $p < (\alpha) = 0,05$ . Hasil pola makan yang terbanyak terdapat pada kategori pola makan baik sebanyak 16 responden (40,0%), tingkat stres yang terbanyak terdapat pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 18 responden (45,0%) dan kekambuhan gastritis yang terbanyak terdapat pada kategori kambuh sebanyak 23 responden (57,5%). terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis nilai  $p\text{-value}$  (0,01)  $< \alpha$  (0,05) dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis  $p\text{-value}$  (0,01)  $< \alpha$  (0,05). Kesimpulan ada hubungan pola makan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.

**Kata Kunci : Pola makan, Tingkat stress, Kekambuhan Gastritis.**

**ABSTRACT**

*Background; Gastritis is an inflammation of the mucosa and submucosa lining of the stomach. Inflammation that occurs in the gastric mucosa is most often caused by irregular eating patterns, such as improper eating schedules, eating too much and quickly, or eating stimulating foods (too spicy and spicy) and infected by other causes such as alcohol, aspiration, bile reflux, or radiation. Objectives; this study aimed to determine the associated diet and stress levels with gastritis relapse at Mitra Medika Hospital Medan in 2021. Material and Method; this research was quantitative using an analytical survey method, with a cross-sectional approach. The population was all gastritis patients at Mitra Medika General Hospital Medan of 101 patients and the sample was Acidental Sampling of 40 respondents. Data was collected using a diet questionnaire, DASS 42 and gastritis relapse. After Data was processed and tabulated, then the data was analyzed using the SPSS 17.0 statistical test with a significance level of  $p < (\alpha) = .05$ . Results; the most diets patterns were in good eating pattern category of 16 respondents (40.0%), the highest stress level was in the moderate stress category of 18 respondents (45.0%) and the most gastritis recurrences were in the recurrence category as many as 23 respondents (57.5%). there is a significant relationship between diet and gastritis recurrence  $p\text{-value}$  (.001)  $< \alpha$  (.05) and stress level with gastritis recurrence  $p\text{-value}$  (.001)  $< \alpha$  (.05). Conclusion;*

*there was a relationship between diet and stress levels with gastritis relapse at Mitra Medika Hospital Medan.*

**Keywords:** *Diet, Stress Level, Recurrence Of Gastritis.*

## **PENDAHULUAN**

Gastritis adalah suatu inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Peradangan yang terjadi pada mukosa lambung paling sering diakibatkan oleh ketidakteraturan pola makan, seperti jadwal makan tidak tepat, makan terlalu banyak dan cepat, atau mengonsumsi makanan yang merangsang (terlalu berbumbu dan pedas) dan terinfeksi oleh penyebab yang lain seperti alkohol, aspirasi, refluks empedu, atau radiasi.

Pada kasus penyakit gastritis di berbagai Negara memiliki angka yang cukup tinggi. Berdasarkan tinjauan yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 penyakit gastritis di beberapa negara 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. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2018, gastritis termasuk kedalam sepuluh penyakit terbanyak pada klien rawat inap rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (1,2).

Kekambuhan gastritis merupakan timbulnya kembali gejala gastritis setelah berkurangnya atau meredanya gejala gastritis tersebut. Kekambuhan gastritis dapat terjadi pada kondisi mukosa lambung yang mengalami kerusakan dimana ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor agresif dan defensif pada penderita; infeksi, obat-obatan OAINS, refluks garam empedu, meningkatnya usia, kebiasaan merokok, minum alkohol, penyakit autoimun, stres dan pola makan (3).

Kekambuhan gastritis dapat disebabkan oleh stres dan pola makan yaitu frekuensi makan, jenis, dan jumlah makanan. Pola makan yang baik mencegah kekambuhan gastritis. Pada kasus gastritis, frekuensi makan yang diperbanyak, tapi jumlah makanan yang dimakan tidak banyak. Pola makan dibagi atas 3 periode yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Salah satu penyebab utama peningkatan asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur. Makanan dan minuman yang dikonsumsi masuk kedalam lambung berfungsi mengurangi kepekaan asam lambung sehingga tidak sampai menggerogoti lambung (4).

Pola makan adalah salah satu pemicu yang menyebabkan gastritis. Seseorang akan terhindar dari gastritis apabila mampu mengelola pola makan makan yang baik dan yang teratur. Hal tersebut merupakan salah satu tindakan preventif dalam mencegah terjadinya gastritis. Menurut teori kebiasaan makan tidak teratur ini akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (2,5).

Selain pola makan, stres dapat juga mengakibatkan kejadian gastritis. Menurut teori stres akan berdampak negatif terhadap sistem pencernaan. Ketika sedang dilanda stres berat, kelenjar liur dapat menghentikan aliran air liur, atau dalam kasus lain, mengalirkannya berlebihan. Lambung meningkatkan asamnya sehingga menimbulkan zat asam, rasa mual dan luka. Banyak juga orang mengeluhkan tentang kejang otot (kram) di daerah perut (6,7).

Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun rasa sakit gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stres adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stres disebut dengan *stressor* dan ketegangan yang diakibatkan karena stres, disebut *strain*. Stres dapat mempengaruhi perubahan fungsi fisiologis sistem pencernaan dimana stres menurunkan nafsu makan, membuat lambung kosong, meningkatkan asam lambung sehingga

menimbulkan rasa nyeri pada lambung. Bila tubuh mengalami stres, maka akan terjadi perubahan psikologik didalam tubuh sebagai suatu jawaban atas stres, mayoritas responden yang terdiagnosis gastritis sebelumnya mengalami stress (2,8).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah (2017) menunjukkan bahwa dari 90 orang responden didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami kekambuhan sebanyak 18 responden (20%) mempunyai pola makan yang kurang baik dan sebanyak 72 responden (80%) mempunyai pola makan yang baik, dan yang mengalami kekambuhan dalam tingkat stres berat sebanyak 24 responden (26,7%) dan tingkat stres cukup berat sebanyak 12 responden (13,3%). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fau Uwa (2019) menunjukkan bahwa dari 30 orang responden didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami pola makan rendah sebanyak 25 responden (83,3%) dan pola makan tinggi sebanyak 4 responden (13,3), dan yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 13 responden (43,3%) dan tingkat stres berat sebanyak 9 responden (30,0%) (3,9).

Hasil survey awal yang dilakukan berdasarkan data Rekam Medik di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan dinyatakan bahwa pada bulan Desember 2020 sampai Febuari 2021 terdapat 101 orang yang menderita gastritis. Pada tahun 2020 bulan Desember terdapat 19 orang yang menderita gastritis. Pada tahun 2021 bulan Januari terdapat 47 orang yang menderita gastritis dan bulan Febuari terdapat 35 orang yang menderita gastritis.

## METODE

Penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan metode *survey analitik*, dengan pendekatan *cross sectional* adalah penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Dimana penelitian ini ingin mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh pasien yang di rawat inap Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan yakni di lantai 4, lantai 5, lantai 6, dengan jumlah populasi sebanyak 101 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi yang di rawat inap. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara *accidental sampling* yaitu sebanyak 40 responden, yaitu pengambilan sampel secara kebetulan tanpa direncanakan, siapa saja yang ada ditempat ditetapkan menjadi sampel.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1**

*Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.*

Karakteristik	Jumlah	
	f	%
<b>Usia</b>		
18-25 Tahun (Masa Remaja Akhir)	2	5,0
26-35 Tahun (Masa Dewasa Awal)	8	20,0
36-45 Tahun (Masa Dewasa Akhir)	9	22,5
46-55 Tahun (Masa Lansia Awal)	12	30,0
56-65 Tahun (Masa Lansia Akhir)	4	10,0
> 65 Tahun (Masa Manula)	5	12,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	10	25,0
Perempuan	30	75,0
<b>Pendidikan</b>		
SD	9	22,5

SMP	7	17,5
SMA	17	42,5
DIII	4	10,0
S1	3	7,5
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	21	52,5
Karyawan Swasta	9	22,5
PNS	2	5,0
Pensiun	3	7,5
Dan lain-lain	5	12,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia diketahui bahwa pasien dengan responden terbanyak pada responden yang usia 46-55 tahun yaitu masa lansia awal dengan jumlah 12 responden (30,0%) dan tersedikit pada responden yang usia 18-25 tahun yaitu masa remaja akhir dengan jumlah 2 responden (5,0%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa pasien dengan responden terbanyak pada responden yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 30 responden (75,0%), dan responden yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 10 responden (25,0%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui bahwa pasien dengan responden terbanyak pada responden yang berpendidikan SMA dengan jumlah 17 responden (42,5%) dan tersedikit pada responden yang berpendidikan SI dengan jumlah 3 responden (7,5%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa pasien dengan responden terbanyak pada responden yang pekerjaannya IRT dengan jumlah 21 responden (52,5%) dan tersedikit pada responden yang pekerjaannya PNS dengan jumlah 2 responden (5,0%).

#### **Analisis Univariat**

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari suatu jawaban responden terhadap variabel berdasarkan masalah penelitian yang di tuangkan dalam tabel distribusi frekuensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

**Tabel 2**

*Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.*

<b>Pola Makan</b>	<b>Jumlah</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
Baik	16	40,0
Cukup	14	35,5
Buruk	10	25,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021, pola makan yang terbanyak terdapat pada kategori pola makan baik sebanyak 16 responden (40,0%) dan pola makan yang tersedikit terdapat pada kategori pola makan buruk sebanyak 10 responden (25,0%).

**Tabel 3**

*Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.*

Tingkat Stres	Jumlah	
	f	%
Ringan	13	32,5
Sedang	18	40,5
Berat	9	22,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021, tingkat stres yang terbanyak terdapat pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 18 responden (45,0%) dan tingkat stres tersedikit terdapat pada kategori tingkat stres berat sebanyak 9 responden (22,5%).

**Tabel 4**

*Distribusi Frekuensi Kekambuhan Gastritis Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.*

Kekambuhan Gastritis	Jumlah	
	f	%
Tidak Kambuh	17	42,5
Kambuh	23	57,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan, kekambuhan gastritis yang terbanyak terdapat pada kategori kambuh sebanyak 23 responden (57,5%) sedangkan kategori tidak kambuh sebanyak 17 responden (42,5%).

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan maka dilakukan uji statistik menggunakan *uji chi-square* dengan program SPSS Statistick 17.0 sebagai berikut:

**Tabel 5**

*Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Pasien Gastritis Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.*

Pola Makan	Kekambuhan Gastritis				Total	p-value	
	Tidak kambuh		Kambuh				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	12	30,0	4	10,0	16	40,0	0,001
Cukup	5	12,5	9	22,5	14	35,0	
Buruk	0	0	10	25,0	10	25,0	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>42,5</b>	<b>23</b>	<b>57,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 5 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada pasien gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021 bahwa dari 16 responden (40,0%) dengan pola makan baik yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 12 responden (30,0%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 4 responden (10,0%), dari 14 responden (35,0%) dengan pola makan cukup yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 5 responden (12,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 9 responden (22,5%), sedangkan dari 10 responden (25,0%) dengan pola makan buruk yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 0 responden (0%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 10 responden (25,0%).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,001. Karena nilai *p-value* (0,001) <  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis di Rumah sakit Umum Mitra Medika Medan.

**Tabel 6**

*Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan.*

Tingkat stres	Kekambuhan Gastritis				Total		<i>p-value</i>
	Tidak kambuh		Kambuh				
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	11	27,5	2	5,0	13	32,5	0,001
Sedang	5	12,5	13	32,5	18	45,0	
Berat	1	2,5	8	20,0	9	22,5	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>42,5</b>	<b>23</b>	<b>57,5</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 6 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada pasien gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021 bahwa dari 13 responden (32,5%) dengan tingkat stres ringan yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 11 responden (27,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 2 responden (5,0%), dari 18 responden (45,0%) dengan tingkat stres sedang yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 5 responden (12,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 13 responden (32,5%), sedangkan dari 9 responden (22,5%) dengan tingkat stres berat yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 1 responden (2,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 8 responden (20,0%).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,001. Karena nilai *p-value* (0,001) <  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di Rumah sakit Umum Mitra Medika Medan.

## PEMBAHASAN

### Pola Makan

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021, pola makan yang terbanyak terdapat pada kategori pola makan baik sebanyak 16 responden (40,0%) dan pola makan yang tersedikit terdapat pada kategori pola makan buruk sebanyak 10 responden (25,0%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Widiya Tussakinah dengan judul Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 72 responden (80%). Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Secara umum pola makan dapat diartikan sebagai cara atau perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap hari meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan berdasarkan pada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup dan merupakan ciri khas untuk kelompok tertentu (3).

Menurut asumsi peneliti salah satu penyebab utama meningkatnya asam lambung adalah pola makan buruk. Makanan dan minuman yang dikonsumsi dan kemudian masuk kedalam lambung yang berfungsi untuk mengurangi kepekatan asam lambung sehingga tidak sampai mengerogoti lambung. Perubahan pola makan buruk meliputi waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan didapatkan bahwa pola makan dalam kategori baik. Dimana setiap responden yang menderita penyakit gastritis selalu memperhatikan dan menjaga pola makan sehari-hari dengan baik seperti waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makanan yang dikonsumsi.

### **Tingkat Stres**

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021, tingkat stres yang terbanyak terdapat pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 18 responden (45,0%) dan tingkat stres tersedikit terdapat pada kategori tingkat stres berat sebanyak 9 responden (22,5%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Laurensius Fua Uwa dengan judul Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo Tahun 2019, menunjukkan bahwa dari 30 responden tingkat stres yang terbanyak pada tingkat stres sedang 13 responden (43,3%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Elisabet Timesiun Wau dengan judul *Levels Of Stres Related to Incidence of Gastritis* Tahun 2018, menunjukkan bahwa dari 120 responden mayoritas memiliki tingkatan stres pada tahap sedang yaitu sebanyak 91 responden (75,8%) (4,10).

Stres adalah bentuk ketegangan dari fisik, psikis, emosi maupun mental. Bentuk ketegangan ini mempengaruhi kinerja keseharian seseorang. Bahkan stres dapat membuat produktivitas menurun rasa sakit gangguan-gangguan mental. Pada dasarnya, stres adalah sebuah bentuk ketegangan, baik fisik maupun mental. Sumber stres disebut dengan *stressor* dan ketegangan yang diakibatkan karena stres, disebut *strain* (8).

Menurut asumsi peneliti Stres lebih sering diakibatkan oleh ketidakmampuan responden menghadapi hal-hal yang sepele, mudah merasa kesal, tersinggung, mudah marah, tidak sabaran, gelisah, kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, sering berada dalam keadaan tegang, beban pekerjaan yang berat dan banyak tekanan hidup yang di alami oleh responden, sehingga sistem didalam tubuh mendapatkan respon melalui sistem syaraf otonom yang selanjutnya akan mempengaruhi fungsi organ pencernaan. Jika seseorang mengalami tingkat stres sedang ataupun tingkat stres berat maka akan mempengaruhi sistem pencernaan atau akan terjadi asam lambung atau gastritis.

### **Kekambuhan Gastritis**

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 40 responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021, kekambuhan gastritis yang terbanyak terdapat pada kategori kambuh sebanyak 23 responden (57,5%) sedangkan kategori tidak kambuh sebanyak 17 responden (42,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiya Tussakinah dengan judul Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017, menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kekambuhan 55,6% (4).

Sesuai dengan teori Dorland menjelaskan bahwa kekambuhan adalah kembalinya suatu penyakit setelah nampaknya mereda. Kekambuhan menunjukkan kembalinya gejala-gejala penyakit sebelumnya cukup parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari dan memerlukan perawatan inap atau rawat jalan. Menurut asumsi peneliti responden pernah mengalami penyakit gastritis dan merasa sudah pulih ataupun sudah sembuh tapi memiliki perilaku kebiasaan makan tidak teratur, makan terlalu cepat, makan yang pedas, asam, minuman yang berakohol, dan mengalami stres, maka akan menunjukkan kembalinya gejala-gejala penyakit gastritis yang sebelumnya sudah merasa pulih (11–13).

### **Hubungan Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis pada Pasien Gastritis**

Berdasarkan tabel 5 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada pasien gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021

bahwa dari 16 responden (40,0%) dengan pola makan baik yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 12 responden (30,0%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 4 responden (10,0%), dari 14 responden (35,0%) dengan pola makan cukup yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 5 responden (12,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 9 responden (22,5%), sedangkan dari 10 responden (25,0%) dengan pola makan buruk yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 0 responden (0%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 10 responden (25,0%).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,01. Karena nilai  $p\text{-value}$  ( $0,001 < \alpha$  (0,05)), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis di Rumah sakit Mitra Medika Medan Tahun 2021. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiya Tussakinah dalam penelitian ini menggunakan analisis *Chi-square*, menunjukkan dengan nilai  $p\text{-value}$  = 0,000 dengan  $\alpha$  = 0,05. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis (3).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nova Rita dengan judul Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja Tahun 2020, dalam penelitian ini menggunakan analisis *Chi-square*, menunjukkan dengan nilai  $p\text{-value}$  0,01 ( $p \leq 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja di SMKN I Kota XI Tarusan Pesisir selatan. Kekambuhan gastritis yang disebabkan oleh pola makan yaitu frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan. Pola makan yang baik mencegah kekambuhan gastritis. Pada kasus gastritis, frekuensi makan yang diperbanyak, tapi jumlah makanan yang dimakan tidak banyak. Pola makan dibagi atas 3 periode yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Salah satu penyebab utama peningkatan asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur. Makanan dan minuman yang dikonsumsi masuk kedalam lambung berfungsi mengurangi kepekatan asam lambung sehingga tidak sampai menggerogoti lambung (4,10).

Menurut asumsi peneliti dapat diketahui bahwa Pola makan menggambarkan perilaku seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang mengandung gas, asam, pedas, konsumsi kafein (kopi), dan konsumsi minuman soda termasuk dalam makanan dan minuman yang merangsang saluran pencernaan, apabila makanan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dapat mengiritasi lambung dan memicu terjadinya kekambuhan gastritis.

#### **Hubungan Tingkat Stres dengan Kekambuhan Gastritis pada Pasien Gastritis.**

Berdasarkan tabel 6 tabulasi silang menunjukkan bahwa antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada pasien gastritis di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Medan Tahun 2021 bahwa dari 13 responden (32,5%) dengan tingkat stres ringan yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 11 responden (27,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 2 responden (5,0%), dari 18 responden (45,0%) dengan tingkat stres sedang yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 5 responden (12,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 13 responden (32,5%), sedangkan dari 9 responden (22,5%) dengan tingkat stres berat yang tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 1 responden (2,5%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 8 responden (20,0%).

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,001. Karena nilai  $p\text{-value}$  ( $0,001 < \alpha$  (0,05)), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di Rumah sakit Mitra Medika Medan Tahun 2021. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Widiya Tussakinah penelitian ini menggunakan analisis *Kruskall-wallis*, menunjukkan dengan nilai  $p\text{-value}$  = 0,000 dengan  $\alpha$  = 0,05. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis (3).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nova Rita dengan judul Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja Tahun 2020, dalam penelitian ini menggunakan analisis *Chi-square*, menunjukkan dengan nilai *p-value* 0,02 ( $p \leq 0,05$ ) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada remaja di SMKN I Kota XI Tarusan Pesisir selatan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Laurensius Fua Uwa dengan judul Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo Tahun 2019, dalam penelitian ini menggunakan analisis *uji regresi linear berganda* didapatkan *p-value*  $0,001 < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima yang artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo (9,10).

Menurut asumsi peneliti dapat diketahui bahwa kekambuhan gastritis adalah timbulnya kembali suatu penyakit setelah terlihat pulih. Kekambuhan menunjukkan kembalinya tanda dan gejala penyakit sebelumnya cukup parah dan mengganggu kegiatan sehari-hari dan memerlukan perawatan rawat inap. Kekambuhan pada penderita gastritis salah satunya dapat dipengaruhi oleh stres psikologis dimana akan terjadi peningkatan sekresi asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung kembali.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil statistik yang didapat dengan menggunakan *uji chi-square* terlihat nilai sebesar 0,001. Karena nilai *p-value* (0,001)  $< \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis di Rumah sakit Mitra Medika Medan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada dr. Mohammad Fauzy Saleh, selaku Direktur Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia Medan Dan seluruh Staf Pegawai Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia Medan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Azer et al. Gastritis. U.S: National Center For Biotechnology. National Library Of Medicine; 2020.
2. Mustika AM, Dasuki D, Saswati N. Gambaran Pola Makan dan Stress pada Penderita Gastritis di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Malahayati Nurs J*. 2021;3(2):174–80.
3. Widiya T. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh. *J Kesehat Andalas*. Universitas Andalas; 2018;7(2):217–25.
4. Rizka Ausrianti N. Hubungan Pola Makan dan Faktor Stress dengan Kejadian Gastritis di Poliklinik Penyakit dalam Rumah Sakit Umum Dr. M Jamil Padang. *Menara Ilmu*. 2019;13(4):124.
5. Zainurridha YA. Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodir. *Med J Al Qodiri*. 2021;6(1):44–50.
6. Losyk. Epidemiology of Peptic Ulcer Disease: Endoscopic Results Of the Systematic Investigation of Gastrointestinal Disease. *Am J Gastroenterol*. China; 2017;118(5):1572–0241.
7. Hurst M. Keperawatan Medikal Bedah. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2016.
8. Rismalinda. Psikologi Kesehatan. pertama. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2017. 260-270 p.
9. Uwa LF, Milwati S, Sulasmini S. Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2019;4(1):237–47.

10. Rita N. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kekambuhan Gastritis Remaja. *Kesehat Lentera Aisyah*. 2019;3(1):1–7.
11. Dorland J. *Transformative Social Innovation Theory: Spaces & places for social change*. US: Aalborg Universitets forlag; 2018.
12. Purnami R, Aryani A, Indriyati I. Hubungan Lama Rawat Inap dengan Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Pra Sekolah yang Menjalani Pembedahan di Bangsal An Nur RSUI Kustati Surakarta. [Skripsi]. Universitas Sahid Surakarta; 2022.
13. Rita N, Annica SW. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja. *J Kesehat Lentera' Aisyiyah*. 2020;3(2):28–38.