

Review Article

Analisis Hubungan Faktor Pola Makan dan Stress Dengan Kejadian GastritisAli Husen¹, Lusiani Tjandra^{2*}¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya²Departemen Farmakologi Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya*Correspondence: lusianiws@uwks.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Gastritis merupakan infeksi pada lapisan mukosa lambung. Pola makan dapat menyebabkan gastritis karena kebiasaan makan yang tidak tepat seperti sering makan, makan tidak teratur, dan tidak makan dalam jangka waktu lama, sehingga kadar asam lambung meningkat. Selain itu stres dapat menyebabkan perubahan hormonal dalam tubuh, yang merangsang sel-sel lambung untuk memproduksi asam dalam jumlah berlebihan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan faktor pola makan dan stress dengan kejadian gastritis. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah Literatur review yang menggunakan penelitian sebelumnya yang berasal dari jurnal nasional maupun internasional sebagai acuan penarikan kesimpulan hasil penelitian. **Hasil:** terdapat hubungan faktor pola makan dan stress dengan kejadian gastritis. **Kesimpulan:** Pola makan memiliki peran penting dalam kesehatan sistem pencernaan, pola makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi pergerakan usus. Pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah atau porsi makan dalam sehari. Faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. Stress juga dapat memicu terjadinya gastritis, karena menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung dan berpengaruh terhadap kekambuhan gastritis.

Kata kunci: gastritis, pola makan, stress

Analysis of the Relationship between Dietary Factors and Stress with the Occurrence of Gastritis

ABSTRACT

Introduction: Gastritis is an infection of the lining of the gastric mucosa. Diet can cause gastritis due to improper eating habits such as frequent eating, irregular eating, and not eating for a long time, so that stomach acid levels increase. In addition, stress can cause hormonal changes in the body, which stimulate stomach cells to produce excessive amounts of acid. The purpose of this study was to analyze the relationship between dietary factors and stress with the incidence of gastritis. **Method:** The type of research used is literature review that uses previous research from national and international journals as a reference for drawing conclusions from research results. **Result:** There is a relationship between dietary factors and stress with the incidence of gastritis. **Conclusion:** Diet has an important role in the health of the digestive system, an unbalanced diet can affect bowel movements. Diet includes the type of food, frequency of meals, and the number or portion of meals in a day. Factors that affect diet are economic, socio-cultural, religious, educational, and environmental factors. Stress can also trigger gastritis, because it causes increased production of stomach acid and gastric peristalsis and affects the recurrence of gastritis.

Keywords: diet, gastritis, stress

PENDAHULUAN

Gastritis menjadi salah satu masalah kesehatan saluran cerna yang paling umum terjadi pada semua usia, mulai dari remaja hingga orang tua. Gejala yang berhubungan dengan gastritis berupa ketidaknyamanan

perut, gas, sakit kepala, mual (Puri and Suyanto, 2012).

Hasil data dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) tahun 2018 tingkat kejadian gastritis tergolong tinggi dengan

40,8% dari 274,396 kasus. Provinsi Jawa Timur khususnya Surabaya menempati kasus terbanyak dengan 31,2% disusul dengan Denpasar dan Medan.

Gastritis terjadi diawali dengan infeksi pada lapisan mukosa lambung. Pada lapisan dinding lambung terdapat kelenjar-kelenjar yang menghasilkan asam lambung, serta enzim pepsin (Sipponen and Price, 2011). Gastritis dapat terjadi dikarenakan kebiasaan makan yang tidak teratur, penggunaan obat penghilang rasa sakit jangka panjang, mengkonsumsi kopi, alkohol, merokok, stres fisik dan mental, penyakit autoimun, penyakit kronis, penyakit refluks empedu, infeksi bakteri penyakit lain seperti HIV, ini merupakan gaya hidup yang tidak sehat (Suharmiati, H. L., & Kristiana., 2013).

Pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung menjadi lebih sensitif pada saat terjadi peningkatan asam lambung. Pola makan yang baik dan teratur menjadi salah satu penatalaksanaan dari gastritis serta merupakan tindakan preventif dalam mencegah terjadinya kekambuhan (Tussakinah, Masrul and Burhan, 2018). Faktor yang terkait pola makan misalnya ketidakteraturan atau frekuensi makan yang tidak sesuai, misalnya tidak makan apapun dalam waktu relatif lama, makan berlebihan, makan terlalu cepat, makan makanan banyak bumbu serta makanan yang terinfeksi *Helicobacter pylori* yang mengakibatkan tingginya kejadian gastritis karena kadar asam di lambung yang tinggi menyebabkan lambung terkikis sehingga menimbulkan tukak (Sari Mahaji Putri et al., 2010).

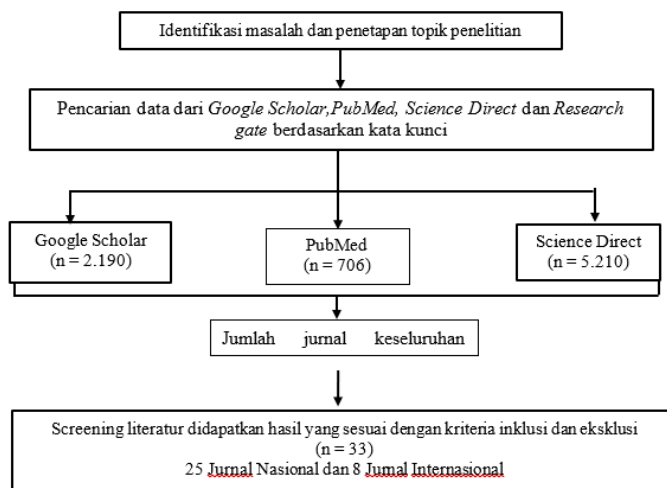
Selain pola makan, stress menjadi salah satu faktor yang mengakibatkan terjadinya gastritis. Pada saat tubuh mengalami stres maka menyebabkan perubahan hormonal tubuh. Perubahan hormonal pada tubuh akan meningkatkan produksi asam lambung dalam jumlah berlebihan. Kadar asam yang menumpuk di dalam tubuh dalam jangka waktu lama mengakibatkan terkikisnya dinding lambung sehingga menimbulkan perih, nyeri, dan kembung yang merupakan gejala dari gastritis (Utami and Kartika, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Andi dan Hasna (2014) mengatakan bahwa sebanyak 60,5% terjadinya gastritis disebabkan oleh stress. Hal ini sesuai dengan penelitian Endah (2020) faktor stress sangat mempengaruhi kejadian gastritis berulang sebanyak 88,9% (Purbaningsih, E. S, 2020).

BAHAN DAN METODE

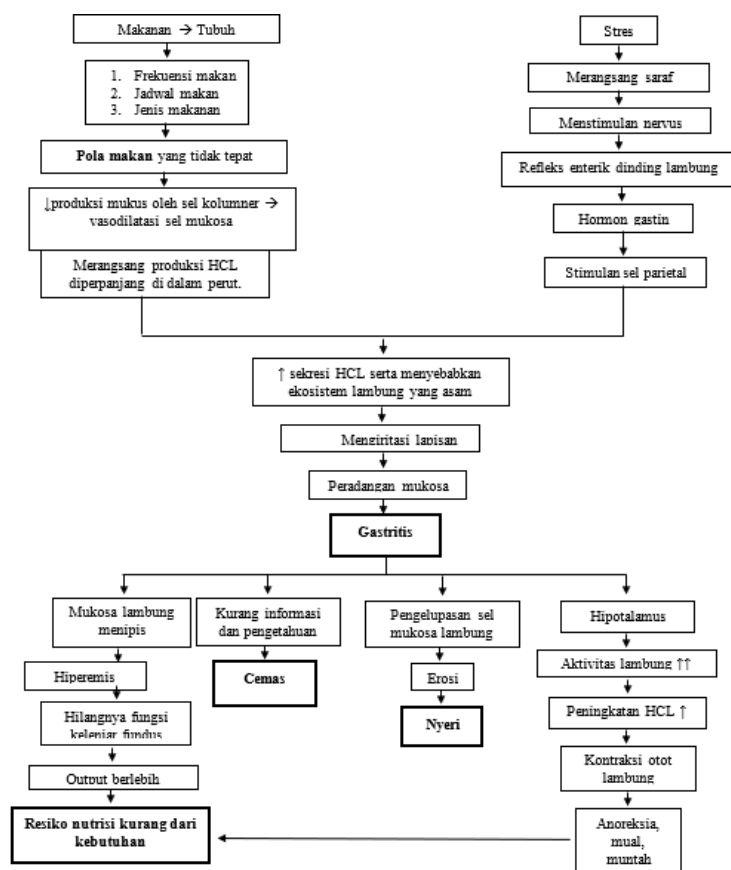
Jenis penelitian yang digunakan adalah Literatur review yang menggunakan penelitian sebelumnya sebagai acuan penarikan kesimpulan hasil penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah narrative review yaitu tinjauan literatur dengan menggunakan kualitatif review. Metode Narrative Review adalah metode yang menggunakan sistem review, pengklasifikasian, dan pengkategorian dari evidence based-evidence based yang telah dihasilkan sebelumnya.

PEMBAHASAN

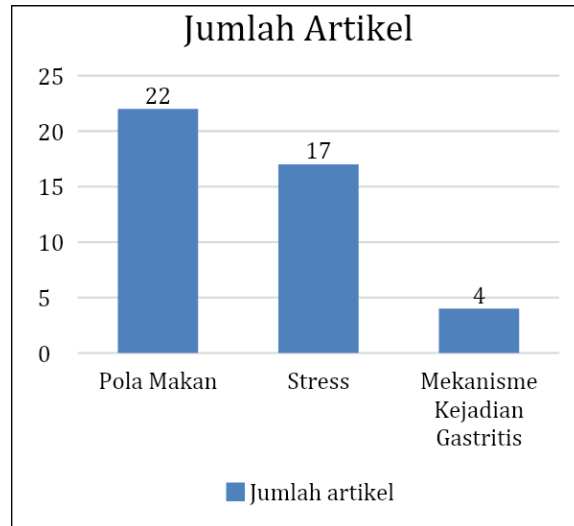
Pada penelitian ini literatur yang terkumpul dan dianalisis dengan tabel critical appraisal sebanyak 33 jurnal.



Gambar 1. Tahapan Literatur Review



Gambar 2. Kerangka pendekatan masalah



Gambar 3. Jumlah artikel

a. Analisis Hubungan Faktor Pola Makan dan Stress Dengan Kejadian Gastritis

Gastitis adalah suatu peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus, atau lokal yang di sebabkan oleh bakteri atau obat-obatan (Suprpto, 2020). Gastritis merupakan masalah kesehatan saluran pencernaan, dimana pada umumnya terjadi gangguan diskontinuitas dari mukosa lambung, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti alkohol, stres, obat antiinflamasi, dan lain-lain. Penderita gastritis umumnya mengalami gangguan pada saluran pencernaan atas, berupa nafsu makan menurun, perut kembung dan perasaan penuh di perut, mual, muntah, dan bersendawa (Rujiantie, Richard and Tri Sulistyarini, 2020).

Gastritis umumnya akibat asam lambung yang tinggi yang dapat di sebabkan pola makan. Pola makan sehat sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, sedangkan pola makan yang salah seperti kelebihan makan atau makan makanan yang kurang seimbang akan merugikan. Pola makan merupakan perilaku penting yang mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes RI, 2014). Sedangkan menurut teori pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan

makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu masyarakat tertentu (Mustika, Dasuki and Saswati, 2021).

Menurut Hudha (2006), pola makan mempunyai 3 komponen karakteristik yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan, dimana frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dan dinilai kurang baik bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang. Pada frekuensi makan juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan. Jenis makanan mempunyai 2 bagian yaitu makanan pokok dan makanan selingan, untuk pola makan sehat sedikitnya 2 kali sehari makan makanan pokok. Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi/kalori dalam tubuh dan memberikan rasa kenyang. Porsi makan di sesuaikan dengan kebutuhan kalori dari seseorang (Sumbara and Ismawati, 2020).

Pola makan merupakan cara atau kebiasaan seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang ulang. Faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang seperti sosial budaya, Pendidikan, ekonomi, agama, lingkungan dan kebiasaan. Dalam keseharian banyak

orang yang mengalami pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai menyebabkan berbagai penyakit, Hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Penyakit akibat pola makan yang kurang sehat tersebut diantaranya diabetes mellitus, hiperkolesterolemia, penyakit kanker, penyakit arteri koroner, sirosis, osteoporosis, penyakit pada sistem pencernaan (gastritis, kanker usus atau kanker kolon), dan beberapa penyakit kardiovaskuler. Bahkan dilaporkan bahwa kematian dini dari penyakit-penyakit di atas 50% diantaranya karena pola makan yang salah (Rujiantie, Richard and Tri Sulistyarini, 2020, Handayani et al., 2013)).

Jenis makan yang di konsumsi berhubungan dengan kejadian gastritis, makanan yang merangsang asam lambung seperti alkohol, rokok, kopi, makanan asam, pedas, makanan yang mengandung gas dan berlemak. Mengonsumsi alkohol dengan dosis rendah dan sedang, menyebabkan perubahan pada produksi asam lambung, dan cedera pada mukosa lambung, serta mempengaruhi pergerakan lambung dan usus. Sedangkan pada dosis tinggi, menyebabkan luka pada lambung dan perdarahan. Alkohol mengandung etanol yang dapat merusak mukosa lambung, mengganggu pertahanan mukosa lambung dan memungkinkan difusi kembali asam lambung dan pepsin kedalam jaringan lambung hal ini menimbulkan peradangan. Pada makanan berlemak membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dicerna karena harus dipecah agar bisa diserap oleh usus halus. Semakin lama di lambung maka produksi asam lambung lebih banyak untuk membantu mencerna (Yatmi F, 2017).

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 berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Merita, M., Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2018). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Aritonang, M. (2021), menyatakan bahwa pola makan sangat berhubungan dengan kejadian gastritis dan penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyani, L., & Puspitasari, I. 2021.

Grant Brecht (2010) dalam Prio (2019) mengatakan Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Stres dapat mempengaruhi psikologis seseorang yang berupa kegelisahan, kelesuan, depresi, kelelahan, kehilangan kesabaran dan harga diri rendah. Sedangkan dampak pada perilaku seseorang berupa peningkatan konsumsi alkohol dan rokok, tidak nafsu makan atau bahkan makan yang berlebihan. Penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, misalnya pada lambung sering terasa kembung, mual dan pedih. (Suprpto, 2020 ; Puri and Suyanto, 2012).

Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, Gangguan fungsional berhubungan dengan adanya gerakan dari lambung yang berkaitan dengan sistem saraf di lambung atau hal-hal yang bersifat psikologis. Gangguan struktur anatomi bisa berupa luka erosi atau juga tumor. Faktor kejiwaan atau stres juga berpengaruh terhadap timbulnya serangan ulang penyakit gastritis (Elliya and Haryanti, 2020). Efek stres pada saluran pencernaan antara lain menurunkan saliva sehingga mulut menjadi kering, menyebabkan sulit untuk menelan, peningkatan asam lambung. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa

lambung dan jika hal ini dibiarkan lama kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Mappagerang and Hasnah, 2017, Merita, M., Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2018)

Menurut jurnal penelitian yang dilakukan oleh M. Dzikri, Tri Adi Nugroho, Sutrisno, Dian Arif Wahyudi (2021), menyatakan bahwa Stress berpengaruh terhadap kejadian gastritis, hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rostini Mappagerang, Hasnah (2017), yang menyimpulkan bahwa stress berhubungan dengan kejadian gastritis.

b. Mekanisme Kejadian Gastritis yang di Pengaruhi Oleh Pola Makan dan Stress.

Pola makan kurang baik merupakan salah satu penyebab meningkatnya produksi asam lambung, pola makan yang baik meliputi 3 komponen yaitu dari jenis makanan, jumlah porsi makan yang cukup serta frekuensi makan yang teratur. Jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi, diantaranya yaitu jenis makanan yang mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral, jangan mengkonsumsi makanan yang tidak bervariasi, rasa yang pedas atau asam, Jumlah porsi makan yang cukup dimana makanan yang dimakan mempunyai porsi yang sesuai dengan kebutuhan, tidak hanya makan sekali dengan porsi yang sangat besar. Frekuensi makan yang teratur, dalam sehari frekuensi makan meliputi makan pagi, makan siang, serta makan malam serta tidak menunda jadwal makan. Pola makan kurang baik merupakan salah satu penyebab meningkatnya produksi asam lambung dari segi faktor histaminergik dimana hal ini akan mempengaruhi kerja dari sel G untuk produksi hormon gastrin dan terjadi defek barier mukosa dan difusi balik ion H⁺ yang akan merangsang histamin (Tussakinah, Masrul and Burhan, 2018).

Stress berpengaruh terhadap kejadian gastritis baik stress secara fisiologis maupun psikologis karena stress mengakibatkan efek

negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan. Rangsangan emosional yang kuat dapat meningkatkan sekresi HCL melalui saraf parasimpatis yaitu Nervus Vagus. Rangsangan Nervus Vagus akan mengakibatkan produksi HCL didalam lambung meningkat dengan cara mempengaruhi sel G untuk mensekresi hormon gastrin yang berperan dalam sekresi lambung serta terjadi peningkatan jumlah kelenjar oksintik untuk mensekresi asam lambung secara berlebihan (Elliya and Haryanti, 2020, Imayani, Ch and Aritonang, 2017).

Asam lambung yang berlebihan menimbulkan perih, nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, Kadar asam lambung meningkat tersebut bila terjadi pada jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan iritasi dan luka pada lapisan mukosa lambung yang di sebut dengan Gastritis (Puri and Suyanto, 2012) Sipponen and Price, 2011).

KESIMPULAN

Pola makan memiliki peran penting dalam kesehatan sistem pencernaan, pola makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi pergerakan usus. Pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah atau porsi makan dalam sehari. Faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. Selain pola makan, stress juga dapat memicu terjadinya gastritis, karena menyebabkan peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung dan berpengaruh terhadap kekambuhan gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, I. R., & Suprayitno, S. (2020). Hubungan Keteraturan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1942-1947.

- 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.
- Aritonang, M. (2021). Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 84-91.
- Dzikri, D. M., Nugroho, T. A., Sutrisno, S., & Wahyudi, D. A. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Stres Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Reguler Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2021. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(2), 197-207.
- Elliya, R., & Haryanti, L. (2020). Stres psikologis dengan kejadian gastritis pada narapidana di sukadana, Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 401-408.
- Mappagerang, H. R., & Hasnah, H. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap Rsud Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6(1), 59-64.
- Merita, M., Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2018). Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 5(1), 51-58.
- Mustika, A. M., Dasuki, D., & Saswati, N. (2021). Gambaran Pola Makan Dan Stress Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Malahayati Nursing Journal*, 3(2), 174-180.
- Purbaningsih, E. S. (2020). Analisis faktor gaya hidup yang berhubungan dengan risiko kejadian gastritis berulang. *Syntax Idea*, 2
- Puri, A., & Suyanto, S. (2012). Hubungan faktor stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8(1), 66-71.
- Rujiantie, F., Richard, S. D., & Sulistyarini, T. (2018). Pengetahuan pasien tentang faktor penyebab gastritis. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 11(1).
- Rujiantie, Richard and Tri Sulistyarini, 2020, Handayani et al., 2013)
- Sari Mahaji Putri, R. et al. (2010) 'Correlation Between Diet With Gastritic Incidence On Patient In Medical Center Of Muhammadiyah Malang', 156 Juli, pp. 156-164.
- Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pajang Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 13(2), 53-62.
- Sipponen, P., & Price, A. B. (2011). The Sydney System for classification of gastritis 20 years ago. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 26, 31-34.
- Suharmiati, H. L., & Kristiana, L. (2012). Faktor-faktor yang memengaruhi keterjangkauan pelayanan kesehatan di puskesmas daerah terpencil perbatasan di Kabupaten Sambas (Studi kasus di Puskesmas Sajingan Besar). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 15(3), 223-231.
- Sumbara and Ismawati, Y. (2020) 'Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017', *Ilmiah Kesehatan Iqra*, 8(2), pp. 1-5. doi: 10.25077/jka.v7.i2.p217-225.2018
- Suprpto, S. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Gangguan Sistem Pencernaan "Gastritis". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 24-29.
- 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), 217-225.
- Utami, A. D., & Kartika, I. R. (2018). Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gastritis: A Literatur Review. *Real in nursing journal*, 1(3), 123-132.
- Yatmi, F. (2017). Pola Makan Mahasiswa Dengan Gastritis Yang Terlibat Dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Di Universitas Islam Negeri Jakarta (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).