

Hubungan Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya

The Connection of Eating and Stress with Events Gastritis at UPT Puskesmas Kayon Palangka Raya City

Ardi Pranata ^{1*}

Rizki Muji Lestari ²

Eva Prilelli Baringbing ³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email:

pranata.ardi2001@gmail.com

Abstrak

Pada zaman yang modern ini pola hidup manusia jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengonsumsi *junk food*, makan tidak tepat waktu, makan tanpa memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar dan makan tanpa memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi. UPT Puskesmas Kayon kota Palangka Raya merupakan salah satu puskesmas yang memiliki angka gastritis masih tinggi yaitu sebesar 574 kasus pada tahun 2022. Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Menggunakan deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada 56 penderita gastritis di Puskesmas Kayon yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Uji *chi square* ($p\text{ value} = 1,000 > 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Kemudian Uji *chi square* ($p\text{ value} = 0,136 > 0,05$ menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Oleh sebab itu pola makan bukan merupakan faktor tunggal yang menyebabkan terjadinya gastritis, tetapi saling berhubungan dengan faktor penyebab kejadian gastritis lain.

Kata Kunci:

Pola Makan
Stres
Gastritis

Keywords:

Diet
Stress
Gastritis

Abstract

In this modern era, human lifestyle is far from healthy because of bad habits such as frequently consuming *junk food*, not eating on time, eating without paying attention to the cleanliness of the surrounding environment and eating without paying attention to the nutritional value of the food consumed. UPT Puskesmas Kayon, Palangka Raya city is one of the puskesmas which still has a high rate of gastritis, namely 574 cases in 2022. To determine the relationship between diet and stress with the incidence of gastritis at UPT Puskesmas Kayon, Palangka Raya City. Using descriptive analytics with a cross sectional design. This research was conducted on 56 gastritis sufferers at the Kayon Community Health Center who met the inclusion and exclusion criteria using purposive sampling techniques. Data analysis used the chi square test. The chi square test ($p\text{ value} = 1,000 > 0.05$ shows that there is no significant relationship between diet and the incidence of gastritis at the UPT Public Health Center Kayon, Palangka Raya City. Then the chi square test ($p\text{ value} = 0.136 > 0.05$ shows that there is no significant relationship). There is a significant relationship between stress and the incidence of gastritis at the UPT of the Kayon Health Center, Palangka Raya City. Therefore, diet is not a single factor that causes gastritis, but is interconnected with other factors that cause gastritis.



© 2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i2.7731>

PENDAHULUAN

Gastritis atau lebih sering kita menyebutnya dengan penyakit maag adalah penyakit yang dapat mengganggu aktivitas dan bisa berakibat fatal apabila tidak ditangani dengan baik. Sebagian besar masyarakat masih menganggap gastritis sebagai penyakit yang ringan dan sering disepelekan (Rifqiyatunnasyah, 2017). Tidak bisa

dipungkiri pada zaman yang modern ini pola hidup manusia jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengonsumsi *junk food*, makan tidak tepat pada waktunya, makan tanpa memperhatikan kebersihan lingkungan sekitarnya dan makan tidak dengan memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan-kebiasaan

tersebut menjadi risiko yang besar untuk terkena penyakit Gastritis (Merita et al., 2016).

World Health Organization (WHO) 2020 terhadap beberapa negara di dunia mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis didunia, mendapati bahwa jumlah penderita gastritis di Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5% (Mawey dkk, 2018). Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 mencatat bahwa kasus gastritis termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia, yaitu pada pasien rawat inap di RS maupun di Puskesmas Indonesia dengan jumlah kasus sebanyak 30.154 (4,9%) (Tussakinah et al., 2018).

Data Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya Kalimantan Tengah pada tahun 2017 kasus gastritis mencapai 7.554 kasus dan menempati urutan ketiga pada 10 besar penyakit/kasus di puskesmas seluruh kota Palangka Raya (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya 2017). UPT Puskesmas Kayon kota Palangka Raya merupakan salah satu puskesmas yang memiliki angka gastritis masih tinggi yaitu sebesar 574 kasus pada tahun 2022 dari hasil cakupan 10 penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya, berdasarkan data dari hasil Praktek Kerja Lapangan (PKL) mahasiswa Kesehatan Masyarakat angkatan ketiga STIKES Eka Harap Palangka Raya pada tahun 2021 sebanyak 459 kasus gastritis dari total penderita yang berkunjung ke puskesmas mengidap gastritis. Dari data diatas kita bisa melihat bahwa kasus gastritis di UPT Puskesmas Kayon mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Pada keadaan stress seperti cemas, takut, beban kerja yang berlebihan atau terburu-buru ketika mengerjakan sesuatu megakibatkan produksi asam lambung akan naik, jika kadar asam lambung meningkat maka dapat

mengiritasi mukosa lambung dan jika dibiarkan dapat menjadi penyebab terjadinya gastritis (Ausrianti, 2019).

Dampak dari penyakit gastritis dapat mengganggu aktifitas sehari-hari karena munculnya berbagai keluhan seperti rasa sakit di ulu hati, rasa terbakar, mual, muntah, lemas, tidak nafsu makan dan keluhan-keluhan lainnya. Bila penyakit ini tidak ditangani secara optimal dan dibiarkan hingga kronis, gastritis akan berkembang menjadi ulkus peptikus yang pada akhirnya mengalami komplikasi perdarahan, perforasi gaster, peritonitis dan bahkan kematian (Sari, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zainurridha (2021) dengan judul “Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Bhakti Al-Qodori” menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian gastritis. Seseorang akan bisa terkena penyakit gastritis jika seseorang mengalami stress dan pola makan yang tidak sehat, karena stress dapat membuat seseorang tidak mau makan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shalahuddin (2018) dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut” dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kuat antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dari hasil penelitian yang dilakukan, responden sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis, responden juga sering tidak selera atau cenderung bosan dengan menu yang diberikan oleh keluarga dirumah.

Salah satu cara untuk mecegah terjadinya gastritis yaitu biasakan makan dengan teratur, kunyah makanan dengan baik, jangan makan terlalu banyak, jangan berbaring setelah makan, kurangi makan yang pedas dan asam, kurangi menyantap makanan yang menimbulkan gas, jangan makan makanan yang telalu dingin dan panas, mengurangi makanan yang digoreng, kurangi konsumsi cokelat. Selain itu kurangi stres dan hindari makanan

yang memicu timbulnya gastritis (Ratu & Adwan, 2013). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya”.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan rancangan analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang berkunjung dalam kurun waktu 3 bulan terakhir ke UPT Puskesmas Kayon yang berjumlah 126. Berdasarkan perhitungan dengan rumus *Slovin*, maka diperoleh besar sampel penelitian berjumlah 56 remaja putri. Sampel penelitian akan dikumpulkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

Kuesioner pola makan dan kejadian gastritis yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diadopsi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Andreas (2022) dengan pertanyaan terstruktur yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk pola makan, dengan penjelasan tentang frekuensi makanan dan jenis makanan, kemudian 10 pertanyaan dengan penjelasan tentang gastritis dan penatalaksana gastritis. Penilaian kuesioner ini menggunakan skala Guttman dengan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Dikatakan teratur apabila responden bisa menjawab pertanyaan $\geq 50\%$. Dikatakan tidak teratur apabila responden bisa menjawab pertanyaan $< 50\%$. Dikatakan Gastritis apabila responden bisa menjawab pertanyaan $\geq 50\%$. Dikatakan Tidak gastritis apabila responden bisa menjawab pertanyaan $< 50\%$.

Kemudian tingkat stress menggunakan kuesioner DASS yang diadopsi dari Lovibond dalam *Psychology Foundation of Australia* (2014). Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan dengan skala untuk mengukur stress yaitu menilai kesulitan untuk tenang, kegugupan, marah dan gelisah. Kepekaan maupun ekspresi yang lebih dan kurang bersabar.

Hasil jawaban responden atas kuesioner yang diberikan, kemudian akan diolah dengan bantuan komputer dengan dua tahap analisis data, yakni analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel I. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

| No | Usia | Jumlah | |
|---------------|-------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | 15-25 Tahun | 22 | 39,3 |
| 2 | 26-35 Tahun | 23 | 41,1 |
| 3 | 36-45 Tahun | 6 | 10,7 |
| 4 | 46-55 Tahun | 5 | 8,9 |
| Jumlah | | 56 | 100.0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 26-35 tahun sebanyak 23 responden (41,1%).

Tabel II. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| No | Jenis Kelamin | Jumlah | |
|---------------|---------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | Laki-laki | 17 | 30,4 |
| 2 | Perempuan | 39 | 69,6 |
| Jumlah | | 56 | 100.0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah Perempuan sebanyak 39 responden (69,6%).

Tabel III. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

| No | Pendidikan | Jumlah | |
|---------------|---------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | Tidak Sekolah | 2 | 3,6 |
| 2 | SMP | 6 | 10,7 |
| 3 | SMA | 28 | 50,0 |
| 4 | D3/S1 | 20 | 35,7 |
| Jumlah | | 56 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan yang paling banyak adalah SMA sebanyak 28 responden (50,0%).

Tabel IV. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

| No | Pekerjaan | Jumlah | |
|---------------|------------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | Pegawai | 15 | 26,8 |
| 2 | Swasta | 10 | 17,7 |
| 3 | Pengusaha | 10 | 17,9 |
| 4 | Ibu Rumah Tangga | 6 | 10,7 |
| 5 | Tidak Bekerja | 15 | 26,8 |
| Jumlah | | 56 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan yang paling banyak adalah Pegawai dan Tidak Bekerja sebanyak 15 responden (26,8%).

Variabel Tunggal Penelitian

Variabel Independen

Tabel V. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

| No | Pola Makan | Jumlah | |
|---------------|------------------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | Teratur lebih dari 50% | 12 | 21,4 |
| 2 | Teratur lebih dari 50% | 44 | 78,6 |
| Jumlah | | 56 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan Pola Makan yang paling banyak adalah Tidak Teratur Kurang Dari 50% sebanyak 44 responden (78,6%).

Tabel VI. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

| No | Stress | Jumlah | |
|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | Stres Ringan 0-21 | 21 | 37,5 |
| 2 | Stres Sedang 22-42 | 35 | 62,5 |
| Jumlah | | 56 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat Stress yang paling banyak adalah Stress Sedang 22-42 sebanyak 35 responden (62,5%).

Variabel Dependen

Tabel VII. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis

| No | Kejadian Gastritis | Jumlah | |
|---------------|---------------------------|-----------|----------------|
| | | Total | Persentase (%) |
| 1 | Gastritis lebih dari 50% | 54 | 96,4 |
| 2 | Gastritis kurang dari 50% | 2 | 3,6 |
| Jumlah | | 56 | 100,0 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan Kejadian Gastritis yang paling banyak adalah Gastritis Lebih Dari 50% sebanyak 54 responden (96,4%).

Analisis Bivariat

Tabel VIII. Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

| Pola Makan | Kejadian Gastritis | | | | Total | | Exact Sign (2-Sided) |
|---------------|--------------------|------|-----------------|-----|-------|-------|----------------------|
| | Gastritis | | Tidak Gastritis | | | | |
| | f | % | f | % | f | % | |
| Teratur | 12 | 100 | 0 | 0 | 12 | 100.0 | 1,000 |
| Tidak Teratur | 45 | 95,5 | 2 | 4,5 | 44 | 100.0 | |
| Total | 54 | 96,4 | 2 | 3,6 | 56 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden dengan pola makan teratur sebanyak 12 responden (100%), dari responden yang gastritis sebanyak 12 responden (100%), dan responden yang tidak gastritis sebanyak 0 responden (0%). Dari responden dengan pola makan tidak teratur sebanyak 44 responden (100%) dari responden yang gastritis sebanyak 42 responden (95,5%) dan yang tidak gastritis sebanyak 2 responden (4,5%).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 1,000 > 0,05 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.

Tabel IX. Tabulasi Silang Hubungan Stress Dengan Kejadian Gastritis

| Stress | Kejadian Gastritis | | | | Total | | Exact Sign (2-Sided) |
|--------------|--------------------|------|-----------------|-----|-------|-------|----------------------|
| | Gastritis | | Tidak Gastritis | | | | |
| | f | % | f | % | f | % | |
| Stres Ringan | 19 | 90,5 | 2 | 9,5 | 21 | 100.0 | 0,136 |
| Stres Sedang | 35 | 100 | 0 | 0 | 35 | 100.0 | |
| Total | 54 | 96,4 | 2 | 3,6 | 56 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa responden dengan tingkat stress ringan sebanyak 21 responden (100%), dari responden yang gastritis sebanyak 19 responden (90,5%), dan responden yang tidak gastritis sebanyak 2 responden (9,5%). Dari responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 35 responden (100%) dari responden yang gastritis sebanyak 35 responden (100%) dan yang tidak gastritis sebanyak 0 responden (0%).

Berdasarkan hasil analisis uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* = 0,136 > 0,05 yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.

PEMBAHASAN

Pola Makan

Penelitian yang telah dilakukan pada pola makan di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya menunjukkan hasil penelitian pada 56 responden didapatkan 12 (21,4%) responden yang pola makan teratur lebih dari 50% dan 44 (78,6%) responden yang pola makan tidak teratur kurang dari 50%, didapatkan responden lebih di dominasi pola makan tidak teratur kurang dari 50%.

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pola makan mencakup jumlah dan jenis makanan maupun minuman yang dikonsumsi sehari-hari dapat mempengaruhi asupan makan, dan kesehatan seseorang maupun masyarakat. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari. Perilaku makan sehat adalah perilaku mengkonsumsi beberapa varian kelompok makanan yang dianjurkan, yaitu karbohidrat, buah dan sayur yang berlaku umum, protein dan lemak. Buah dan sayur merupakan sumber

makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang fungsi fisiologis tubuh (Fatimah, 2020). Pola makan yang tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan.

Latar belakang usia pada penelitian ini mayoritas responden berusia 26-35 tahun sebanyak 23 (41,1%). Dan mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 (69,6%). Faktor yang mempengaruhi pola makanan meliputi 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi pola makanan adalah umur dan jenis kelamin. Umur dapat mempengaruhi daya terima makanan dikarenakan semakin bertambahnya umur semakin bertambahnya kebutuhan terutama remaja yang digunakan untuk pertumbuhan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yarra (2015) terdapat hubungan antara umur dengan daya terima makanan menyatakan bahwa terjadinya perubahan makan yang meningkat. Daya terima makanan juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dikarenakan adanya perbedaan konsumsi dimana laki-laki porsi makan nya lebih banyak dibandingkan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Paramita (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan daya terima makanan. Pada penelitian ini, responden mayoritas usia 26-35 thn hal ini memiliki daya terima makanan baik. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya umur kebutuhan energi dan zat gizi hanya digunakan untuk pertumbuhan. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan komposisi tubuh, sehingga dibutuhkan energi dan kebutuhan zat gizi yang dapat terpenuhi. Faktor usia dapat mempengaruhi kebutuhan gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita Karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat pada usia balita. Semakin bertambah umur kebutuhan lebih rendah untuk setiap berat badan orang dewasa.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu sebanyak 39 (69,6%)

responden, perempuan memiliki daya terima makanan baik, walaupun daya terima makanan baik tetapi dalam penelitian ini mayoritas pola makan tidak teratur sebab perempuan walaupun makanan yang dihabiskan selalu habis namun cenderung setiap makan jumlah porsi makan lebih sedikit daripada laki-laki. Perbedaan kebutuhan energi antara perempuan dan laki-laki. Perbedaan ini terlihat pada susunan tubuh, aktivitas, dimana laki-laki lebih banyak menggunakan kerja otot daripada perempuan. Dapat dikatakan perempuan dengan ukuran tubuh yang lebih kecil umumnya memerlukan energi yang lebih sedikit dibandingkan laki-laki pada tingkat kegiatan fisik yang sama. Jenis kelamin merupakan faktor yang dapat membedakan pola konsumsi makan. Selain itu pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot individu sangat berbeda antara laki-laki dan perempuan, sehingga menyebabkan laki-laki memiliki pola konsumsi makan lebih banyak dibandingkan perempuan. Pemilihan makanan dapat dipengaruhi dari jenis kelamin yang menjadi salah satu faktor internal terjadinya daya terima makanan. Kebutuhan asupan laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena laki-laki mempunyai kegiatan yang lebih banyak sehingga membutuhkan asupan yang lebih tinggi.

Pendidikan dalam penelitian ini mayoritas SMA sebanyak 28 (50,0%) responden dan pekerjaan sebagian besar pegawai dan tidak bekerja yaitu memiliki jumlah yang sma yaitu 15 (26,8%). Faktor yang mempengaruhi pola makan selain umur dan jenis kelamin yaitu pendidikan dan pekerjaan. Status pendidikan ternyata memiliki pengaruh positif terhadap pola makan seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat. Seiring meningkatnya pendidikan, asupan makanan juga meningkat dan lebih sehat terutama pada kandungan zat besi serta folat. Faktor pendidikan pola makan adalah salah satu pengetahuan yang di pelajari dan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang akan di makan dan pengetahuan tentang gizi.

Pekerjaan mempengaruhi pola makan dikarenakan status sosial ekonomi seseorang. Pada penelitian ini, variabel pekerjaan terbagi mayoritas pegawai dan tidak bekerja. Responden dengan pola makan tidak teratur lebih banyak terjadi. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa seseorang yang bekerja ataupun tidak bekerja tetap mengalami pola makan yang tidak teratur. Jadi pekerjaan bukanlah faktor terwujudnya pola makan yang teratur.

Berdasarkan ulasan diatas, peneliti berasumsi bahwa usia, jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan bukan merupakan faktor tunggal yang dapat menyebabkan terjadinya pola makan tidak teratur, akan tetapi pola makan saling berhubungan dengan faktor-faktor penyebab tersebut. Belum terlaksananya pola makan yang baik pada beberapa responden bisa dikaitkan dengan faktor sehari-hari yang dialami oleh responden sehingga menyebabkan responden kurang memperhatikan pola makannya, disisi lain juga ada faktor budaya, agama, serta ekonomi dan status kesehatan yang nantinya dapat menurunkan nafsu makan responden.

Stress

Penelitian yang telah dilakukan di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya pada variabel stress menunjukkan hasil penelitian pada 56 responden didapatkan 21 responden (37,5%) stress ringan dan mayoritas mengalami stress sedang yaitu 35 responden (62,5%). Stress sedang merupakan stress yang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab dari stress sedang adalah situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri dari stress sedang antara lain; sakit perut, mules, otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur (Rias, 2021). Stress juga dapat memicu produksi *human computer interaction* (HCI) berlebih yang menyebabkan seseorang menjadi tidak tenang dan melakukan berbagai aktifitas, dengan kondisi stress akan memperburuk keadaan dan akhirnya

organ lain ikut tidak stabil dalam menjalankan fungsinya (Kurniasih, 2018). Stress adalah situasi yang tampak sulit dan juga berbahaya sehingga dapat membuat tubuh mengalami reaksi yang tidak biasa. Hormon adrenalin yang terdapat didalam tubuh dapat diproduksi secara reflek ketika seseorang mengalami stress.

Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa usia memiliki dampak terkait tingkat stress. Umumnya tingkat stress yang disebabkan oleh faktor usia terjadi pada masa dewasa dibandingkan dengan masa usia lansia. Sehingga pada usia dewasa masih perlu adaptasi dengan lingkungan. Berbeda halnya dengan usia lansia yang memiliki banyak pengalaman dalam, sehingga tingkat stress yang dialami oleh usia lansia lebih kecil dibandingkan dengan usia dewasa. Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stress. Pada usia dewasa biasanya seseorang lebih mampu mengontrol stress yang terjadi dibandingkan usia kanak-kanak maupun usia lanjut. Semakin dewasa usia biasanya akan semakin menunjukkan kematangan jiwa, dalam arti semakin bijaksana, semakin mampu berpikir rasional, semakin mampu mengendalikan emosi, semakin dapat menunjukkan intelektual dan psikologisnya, dan semakin toleran terhadap pandangan dan perilaku yang berbeda dari dirinya (Gatot DB, 2015).

Kemudian jenis kelamin juga memiliki dampak terhadap tingkat stress pada. Berdasarkan studi literatur yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa perempuan memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih banyak menggunakan perasaan, sedangkan laki-laki menggunakan akal dan pikiran. Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stress. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki

umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stress. Menurut Anoraga (2018), semakin tua seseorang maka orang tersebut semakin rentan mengalami stress, sedangkan menurut Gunarsa (2008) seseorang akan rentan mengalami stress pada usia 21-40 tahun dan pada usia 40-60 tahun.

Tingkat pendidikan yang tinggi cenderung menyebabkan perubahan pada pola berpikir dan pandangan hidup. Seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mengalami perubahan pola berpikir dari tradisional ke arah yang lebih maju sehingga tidak hanya memandang persoalan dari satu sisi saja melainkan dapat dari berbagai sudut pandang. Begitu juga dengan pekerjaan yang berhubungan dengan pendapatan. Pendapatan yang kurang memadai maka indikator stress cenderung tampak pada sikap sebagai suatu akibat reaksi stress yang dialaminya.

Menurut asumsi peneliti stress lebih banyak terjadi karena adanya ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi beban diluar kapasitasnya. Tubuh akan mengalami perubahan psikologik saat merespons stress, perubahan ini akan mempengaruhi fungsi organ yang ada didalam tubuh, salah satunya yaitu organ pencernaan. Stress memicu perubahan hormonal dalam tubuh sehingga merangsang sel-sel pada lambung untuk memproduksi asam lambung secara berlebihan, jika hal ini berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada pencernaan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa stress dengan istirahat sekitar 5-10 menit dalam 1 jam, tidak terbiasa mengeluh. Upaya lain untuk mengendalikan stress cara yang bisa dilakukan diantaranya dengan melakukan istirahat yang cukup, bersikap positif dan optimis, serta melakukan liburan atau bersantai bersama teman atau keluarga.

Kejadian Gastritis

Penelitian yang telah dilakukan di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya pada variabel gastritis menunjukkan hasil penelitian pada 56 responden didapatkan 54 responden (96,4%) menderita gastritis.

Terjadinya gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan pola makan yang baik mencegah terjadinya gastritis. Pada kasus gastritis, frekuensi makan yang diperbanyak, tapi jumlah makan tidak banyak. Makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung. Konsumsi jenis makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan gastritis, pada akhirnya kekuatan dinding lambung menurun, tidak jarang kondisi seperti ini menimbulkan lupa pada lambung. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Yayuk Farida Baliwati (2014) bahwa terjadinya gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak baik dan tidak teratur, yaitu frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan, sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Sedangkan menurut Wijayakusuma, Gastritis diakibatkan oleh waktu makan yang tidak teratur, sering terlambat makan, atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi maka manusia harus makan. Sebelum menghasilkan energi, makanan harus menempuh perjalanan dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah senam jam tergantung dari banyaknya makanan.

Maka peneliti berpendapat bahwa pada saat lambung harus diisi, tapi dibiarkan kosong, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri, secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah beberapa jam sesudah makan biasanya kadar glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung

serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium. Pola makan yang kurang baik akan sangat berisiko terhadap terjadinya penyakit gastritis sedangkan pola makan yang baik akan mengurangi resiko terjadinya gastritis.

Menurut Rantung (2019) penyakit gastritis dapat timbul atau menyerang segala usia, mulai anak-anak hingga usia tua. Walaupun gastritis dapat menyerang segala usia tapi mencapai puncaknya pada usia lebih dari 40 tahun selain usia jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih berisiko untuk terjadinya gastritis, hal ini disebabkan karena wanita sering diet terlalu ketat, karena takut gemuk, makan tidak beraturan, dan perempuan lebih sibuk pada tugas sehingga menyebabkan telat makan yang dapat menimbulkan asam lambung meningkat. Jenis kelamin berhubungan dengan kejadian gastritis, dikarenakan hal ini bisa disebabkan karena perempuan maupun laki-laki pola makan atau jenis makanan yang dikonsumsi berbeda, mayoritas perempuan lebih sering mengkonsumsi makanan pedas, asam, berminyak, namun banyak pula laki-laki yang hobi mengkonsumsi makanan pedas, asam, berminyak, sehingga baik perempuan maupun laki-laki rentan terkena gastritis. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian oleh Nasution yang menyatakan terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian gastritis. Adanya perbedaan pola makan berdasarkan jenis kelamin antara perempuan dengan laki-laki dapat menimbulkan terjadinya gastritis. Pada penelitian tersebut juga didapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami gastritis daripada laki-laki yang sejalan dengan hasil penelitian ini.

Pada penelitian ini responden dengan tingkat pendidikan tinggi banyak yang mengalami gastritis 77%. Diasumsikan bahwa responden dengan tingkat pendidikan rendah maupun tinggi dapat mengalami gastritis, karena belum tentu dari tingkat pendidikan yang berbeda, pengetahuan responden pun berbeda pula. Pengetahuan seseorang saja tidak dapat mencegah terjadinya gastritis,

perlu adanya perilaku atau aplikasi dari pengetahuan yang didapat ke dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hal pekerjaan juga mempengaruhi status sosial ekonomi seseorang. Pada penelitian ini, variabel pekerjaan terbagi dua yaitu bekerja dan tidak bekerja. Responden dengan gastritis lebih banyak terjadi pada yang tidak bekerja dan pegawai 15 responden (26,8%). Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa seseorang yang bekerja ataupun tidak bekerja tetap bisa terkena gastritis. Gastritis dapat menyerang siapa saja yang memiliki banyak faktor misalnya pola makan yang buruk, stress, konsumsi makanan iritan, minum kopi dan merokok.

Menurut asumsi peneliti gastritis biasanya terjadi karena adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan lambung menjadi sensitive dan asam lambung mengalami peningkatan. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan terjadi kelebihan asam lambung yang mengakibatkan mukosa lambung menjadi iritasi dan timbullah gastritis. Munculnya gejala gastritis dapat disebabkan oleh makanan yang merangsang dan dapat merusak lambung seperti makanan yang memiliki rasa asam atau pedas, makanan yang diawetkan dan memiliki kadar garam yang tinggi seperti snack berpengawet, makanan instan yang dikemas dan sebagainya. Tingginya konsumsi makanan pedas dapat menyebabkan iritasi pada system pencernaan dan kontraksi gastrointestinal. Hal tersebut memberikan efek terbakar dan nyeri di perut, disertai mual dan muntah yang dapat mengurangi nafsu makan. Kebiasaan minum kopi yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Kopi mengandung kafein yang dapat meningkatkan aktivitas pada lambung dan meningkatkan sekresi hormon gastrin pada lambung yang merupakan penyebab utama terjadinya gastritis.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Setelah dilakukan uji statistik *chi square* pada variabel pola makan dengan variabel gastritis diperoleh nilai *p value* adalah 1,000 yang berarti $p > \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nirmalarumsari (2020) yang berjudul “Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang Tahun 2019” menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap kejadian gastritis.

Perilaku makan sehat adalah perilaku mengonsumsi beberapa varian kelompok makanan yang dianjurkan, yaitu karbohidrat, buah dan sayur yang berlaku umum, protein dan lemak. Buah dan sayur merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang menunjang fungsi fisiologis tubuh (Fatimah, 2020). Pada umumnya vitamin dan mineral hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit, namun karena vitamin dan mineral tersebut tidak dapat dibentuk oleh tubuh, maka harus didukung dengan suplai makanan yang mengandung vitamin dan mineral secara teratur sesuai dengan kebutuhan tubuh (Manullang, 2015).

Gastritis bukan merupakan suatu penyakit tunggal, melainkan mengacu kepada peradangan lambung. Peradangan tersebut biasanya terjadi akibat dari infeksi bakteri yang dapat mengakibatkan borok lambung. Bakteri ini disebut dengan *Helicobacter Pylori* merupakan satu-satunya bakteri yang hidup di lambung (Shalahuddin, 2018).

Menurut Yatmi (2017) menyebutkan bahwa bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis seperti beberapa jenis obat, infeksi bakteri/virus/jamur, konsumsi alkohol, stres akut, radiasi, alergi atau intoksikasi dari beberapa bahan makanan atau minuman, dll. Asam lambung dapat terkontrol meskipun penderita memiliki frekuensi makan/pola makan yang kurang dari 3 kali sehari apabila

diselangi oleh konsumsi makanan ringan yang tidak membuat lambung iritasi (Pratiwi, 2013). Siswa harus memperhatikan kebiasaan makannya dan mengikuti “Pedoman Gizi Seimbang”, seperti makan lebih banyak sayuran dan buah-buahan yang cukup, membiasakan makan lauk berprotein tinggi, minum cukup makanan dan air yang aman, dan melakukan aktivitas fisik yang cukup. dan menjaga berat badan normal (Adinda, 2021 & Fatimah, 2020).

Berdasarkan ulasan diatas, peneliti berasumsi bahwa terdapat kesenjangan antara teori dan fakta sebab pola makan bukan merupakan faktor tunggal yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis, akan tetapi pola makan saling berhubungan dengan faktor penyebab kejadian gastritis lain pada rentang waktu yang lama sehingga timbulah penyakit gastritis pada diri seseorang. Belum terlaksananya pola makan yang baik pada beberapa responden bisa dikaitkan dengan faktor sehari-hari yang dialami oleh responden sehingga menyebabkan responden kurang memperhatikan pola makannya, disisi lain juga ada faktor budaya, agama, serta ekonomi dan status kesehatan yang nantinya dapat menurunkan nafsu makan responden.

Hubungan Stress dengan Kejadian Gastritis

Setelah dilakukan uji statistik *chi square* pada variabel stress dengan variabel gastritis diperoleh nilai *p value* adalah 0,136 yang berarti $p > \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.

Stress merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gastritis karena pada saat stress hormon pada tubuh terjadi perubahan yang mengakibatkan asam lambung menjadi meningkat (HCL berlebih), apabila asam lambung berlebih maka dapat mempengaruhi pada sistem pencernaan dan menyebabkan gastritis. Disamping itu beban kerja yang sangat berat dan tekanan hidup yang berat juga dapat mengakibatkan stress dan dapat memicu timbulnya gastritis karena

perubahan hormon tersebut. Pada usia remaja gastritis disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat (melewatkan waktu makan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, porsi makan terkadang sedikit, dan terkadang banyak, serta jenis makanan yang menyebabkan gastritis (Monica, 2021). Sedangkan pada orang dewasa gastritis terjadi dikarenakan pola makan & pola hidup yang kurang sehat ditambah dengan beban kerja yang tinggi sehingga menjadi stress, pola hidup tidak sehat dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan gastritis. Selain itu tuntutan pekerjaan yang tinggi maupun beban kerja yang tinggi mengakibatkan orang dewasa mengabaikan kebutuhan dirinya sendiri terutama dalam menjaga pola makan dan hidup sehat (Setyaka, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suprayitno pada tahun 2019 di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda didapatkan bahwa menurut hasil uji statistik menggunakan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Fisher's Exact Test* didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara stress dengan gastritis pada pasien gastritis di Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda. Kesimpulan ini bisa digunakan karena hasil perhitungan bahwa nilai *p value* = 0.861 lebih besar dari nilai α yaitu 0.05.

Setelah melihat hasil penelitian orang lain dan didukung oleh teori-teori yang ada serta hasil penelitian yang didapatkan saat meneliti maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kesenjangan antara teori dan fakta. Menurut asumsi peneliti dalam teori stress yang dialami oleh seseorang dapat menimbulkan reaksi yang ada pada tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Reaksi stress pada sistem pencernaan dapat mengalami gangguan seperti lambung terasa kembung, mual, pedih karena peningkatan asam lambung (gastritis). Stress yang dialami oleh seseorang akan sangat berisiko terhadap terjadinya gastritis, demikian pula sebaliknya semakin kurang stres yang dialami oleh seseorang maka tidak berisiko terhadap terjadinya gastritis. Tetapi dalam

hal ini faktanya tidak dapat terjadi karena tidak terbukti stress berhubungan dengan gastritis tetapi secara teori berhubungan, maka guna mencegah kejadian gastritis. Asam lambung dapat terkontrol meskipun penderita memiliki frekuensi makan/pola makan yang kurang dari 3 kali sehari apabila diselingi oleh konsumsi makanan ringan yang tidak membuat lambung iritasi. Sementara pada kasus kecil sehari-hari misalnya, kondisi kesehatan fisik menurun bisa saja dapat memicu terjadinya gastritis dikarenakan bakteri mudah menginfeksi tubuh.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya menunjukkan hasil penelitian pada 56 responden didapatkan 12 (21,4%) responden yang pola makan teratur lebih dari 50% dan 44 (78,6%) responden yang pola makan tidak teratur kurang dari 50%, didapatkan responden lebih di dominasi pola makan tidak teratur kurang dari 50%: Dari hasil penelitian yang di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya pada variabel stress menunjukkan hasil penelitian pada 56 responden didapatkan 21 responden (37,5%) stress ringan dan mayoritas mengalami stress sedang yaitu 35 responden (62,5%): Dari hasil penelitian di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya pada variabel gastritis menunjukkan hasil penelitian pada 56 responden didapatkan 54 responden (96,4%) menderita gastritis: Hasil uji statistik *chi square* pada variabel pola makan dengan variabel gastritis diperoleh nilai *p value* adalah 1,000 yang berarti $p > \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya:

Hasil uji statistik *chi square* pada variabel stress dengan variabel gastritis diperoleh nilai *p value* adalah 0,136 yang berarti $p > \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan

kejadian gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpahan berkat dan rahmat-Nya kepada peneliti. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada; STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya; Ketua Penguji Sidang Skripsi dan Anggota Tim Penguji; Dosen Pembimbing I dan II; Kepala UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya beserta jajarannya; kedua Orang tua peneliti; teman-teman satu angkatan; dan tidak lupa kepada diri peneliti sendiri.

REFERENSI

- Ardian Ratu R & G. Made Adwan. 2013. Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien, Penerbit Nuha Medika, Yogyakarta.
- Ausrianti, R., & Nurleni, N. 2019. Hubungan Pola Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Jamil Padang Tahun 2018. *MENARA Ilmu*, XIII(4), 105–112.
- Gatot DB, Adisasmito W. 2005. Hubungan Karakteristik Perawat, Isi Pekerjaan dan Lingkungan Pekerjaan terhadap Kepuasan Kerja Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Gunung Jati Cirebon. *Jurnal Makara Kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Kurniasih, T. 2018. Sistem organ Manusia. Yogyakarta; CV Budi Utama
- Merita, Sapitri I W, S. I. 2016. Hubungan Tingkat Stess dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi*, 5, No.1, M.
- Monica, K, Wibowo H.T, & Yudono T.D. 2021. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMA NI Paguyangan.
- Rias, A.Y, Rinacy H, Ratnasari F. 2021. Psikososial Dan Budaya Dalam Keperawatan. Bandung: CV Media Sains Indonesi
- Rifqiyatunnasiah. 2017. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Mukmin Sukoharjo. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Sari, I. 2021. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir.
- Shalahuddin, I. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut.
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33–44. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. 2018. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225.
- WHO, World Health Organization. 2020. Persentase angka kejadian gastritis didunia.
- Zainurridha, Y. A. 2021. Stres dan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodiri. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(1).