

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT KEKAMBUIHAN GASTRITIS PADA PASCA MASA PANDEMI (Studi Di Mahasiswi Universitas Negeri Semarang)

Relationship Between Food Pattern and Stress with Recurrence Rate of Gastritis in the Post-Pandemic Era (Study in Universitas Negeri Semarang Students)

Lita Aulia Putri

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
Email: litaap75@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Ketidakpastian berakhirnya masa pandemi mengharuskan kita untuk memulai Kembali beradaptasi dengan kondisi baru dimana kita diharuskan untuk melakukan social distancing dan selalu menggunakan masker. Pada pasca masa pandemic banyak mahasiswa yang mengalami gangguan pola makan dan stress sehingga mengalami masalah lambung yaitu gastritis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan tingkat stress dengan tingkat kekambuhan gastritis (studi di mahasiswi Universitas Negeri Semarang). Jenis penelitian ini adalah obsevasi deskriptif analitik menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 110 responden mahasiswi Universitas Negeri Semarang. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi Angkatan 2018-2019. Responden penelitian akan menjalani wawancara dan pengisian kuesioner terhadap pola makan menggunakan kuesioner Semi-FFQ, tingkat stress menggunakan kuesioner DASS 42 dan tingkat kekambuhan gastritis. Analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan antara pola makan dan tingkat kekambuhan gastritis ($p=0,000$), OR= 3,04. Sedangkan ada hubungan tingkat stress dengan tingkat kekambuhan gastritis ($p=0,001$), OR = 3,07. Maka disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan tingkat stress dengan tingkat kekambuhan gastritis pada pasca masa pandemic (studi di mahasiswi Universitas Negeri Semarang).

Kata Kunci: kekambuhan gastritis, pola makan, tingkat stres

ABSTRACT

The uncertainty over the end of the pandemic requires us to start over again to adapt to new conditions where we are required to practice social distancing and always use masks. During the post-pandemic period, many students experienced eating disorders and stress, which resulted in stomach problems, namely gastritis. The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns and stress levels with gastritis recurrence rates (studies at Semarang State University female students). This type of research is analytic descriptive observation using purposive sampling technique with 110 female student respondents at Semarang State University. The population in this study were female students from the 2018-2019 class. Research respondents will undergo interviews and fill out questionnaires on eating patterns using the Semi-FFQ questionnaire, stress levels using the DASS 42 questionnaire and gastritis recurrence rates. Data analysis used the chi-square test. The results of the chi-square test showed that there was a relationship between diet and the rate of gastritis recurrence ($p=0.000$), OR=3.04. Meanwhile, there is a relationship between stress level and gastritis recurrence rate ($p=0.001$), OR = 3.07. It can be concluded that there is a relationship between diet and stress level and gastritis recurrence rate in the post-pandemic period (study at Semarang State University female students).

Key words: recurrence rate of gastritis, diet, stress

PENDAHULUAN

Persebaran virus Covid-19 yang semakin meningkat di berbagai daerah dan diikuti dengan angka kematian yang semakin tinggi. Pemerintah menerapkan kebijakan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020, yang menerapkan pembatasan social, hal ini sangat berdampak terutama pada mahasiswa yang mengharuskan melakukan pembelajaran secara daring dan pembatasan mobilitas keluar rumah. Dalam perkembangannya peralihan masa pandemic pembelajaran dilakukan dengan hybrid yang didominasi secara daring. Peraturan ini sangat berpengaruh kepada kegiatan dan aktivitas mahasiswa dan juga akan berdampak pada pola makan mahasiswa selama pandemic Covid-19.

Ketidakpastian berakhirnya masa pandemi Covid-19, mengharuskan kita untuk memulai Kembali beradaptasi dengan kondisi baru dimana kita diharuskan untuk social distancing dan selalu menggunakan masker. Pada pasca pandemi Covid-19 banyak mahasiswa yang tidak bisa merubah pola hidup yang masih terbawa pada saat pandemic yang mengharuskan kita untuk dirumah seperti olahraga, pola dan stress.

Perubahan yang tidak bisa diatur adalah pola makan yang buruk dan stres sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan pencernaan. Gangguan pencernaan merupakan suatu penyakit yang terjadi akibat terganggunya system pencernaan manusia. Penyebab utama terjadinya gangguan pencernaan 3 adalah pola makan yang tidak teratur,

stress dan infeksi bakteri. Beberapa penyakit yang berhubungan dengan gangguan pencernaan adalah diare, radang usus buntu, gastritis, tukak lambung, maag dan mual (Ashari et al.,2016).

Salah satu penyakit gangguan pencernaan adalah gastritis. Penderita gastritis akan mengalami keluhan nyeri pada lambung seperti mual, muntah, lemasperut kembung, terasa sesak dan nyeri pada ulu hati (Antimas et al.,2017). Gastritis ini dapat dicegah kekambuhannya yaitu mengkonsumsi makanan dalam jumlah sedikit, namun sering mengkonsumsi air mineral untuk menetralkan asam lambung yang kambuh dan mengkonsumsi makanan berserat tinggi seperti buah dan sayur untuk memperlancar saluran cerna (Eka, 2020).

Gastritis termasuk proses peradangan atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi pada mukosa lambung dan submukosa. Berdasarkan data penyakit gastritis menyerang dari segala usia dan jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin, penyakit gastritis lebih sering dialami pada perempuan, dikarenakan perempuan memiliki perasaan yang lebih sensitif dibandingkan laki-laki.

Perempuan lebih memilih menggunakan akal pikiran yang selalu di terapkan dalam melakukan hal tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif. Orang pada usia produkti rentan terhadapgejala gastritis karena rendahnya tingkat aktivitas dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan dan stress yang mudah disebabkan oleh factor lingkungan (Saparina et al.,2020).

Salah satu faktor yang penyebab terjadi gastritis adalah pola makan yang tidak teratur, lambung menjadi sensitive ketika asam lambung meningkat. Produksi HCI (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan gesekan antara dinding lambung dan usus halus sehingga menimbulkan rasa nyeri yang dikenal dengan tukak lambung. Gesekan yang semakin parah saat perut kosong akibat jarang makan, akhirnya menyebabkan pendarahan pada lambung (Mahaji et al.,2010).

Faktor lain yang menyebabkan gastritis adalah stres. Stres berdampak negative pada saluran pencernaan melalui mekanisme neuroendokrin, sehingga beresiko terkena gastritis. Produksi asam lambung meningkat pada situasi stres, misalnya karena beban kerja berat, panic dan cepat. Peningkatan sampai asam lambung dapat mengiritasi lapisan lambung dan jika dibiarkan dapat menyebabkan(Prasetyo, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Tina et al (2017) menunjukkan hasil tentang hubungan antara stres dengan prevalensi gastritis (Astuti et al.,2020).

Stres merupakan reaksi fisik, mental, dan kimiawi tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang. Definisi lain menyatakan bahwa stress adalah ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi seseorang secara mental, fisik, dan emosional yang dapat mempengaruhi Kesehatan fisik seseorang pada saat yang bersamaan. Oleh karena itu, maka kuncinya adalah mengendalikannya secara efektif dengan

cara makan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi, istirahat yang cukup, olahraga teratur dan relaksasi yang cukup (Puri et al.,2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ariyana (2014) terhadap 88 responden yang menemukan hubungan signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis. Penelitian yang dilakukan oleh Guslin (2012) menemukan bahwa 30 responden penderita gastritis didapatkan bahwa proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden yang mengalami stress dan hal ini juga yang mengalami kekambuhan pada penderita gastritis. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas mengenai prevalensi kasus gastritis dengan factor pola makan dan tingkat stres, maka penelititertarik untuk mengetahui bagaimana Hubungan pola makanan dan tingkat stres pada penderita gastritis di universitas negeri semarang.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang merupakan Mahasiswi Angkatan 2018-2019 dengan pengambilan data pada bulan Oktober 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Stres, pola makan merupakan variable bebas dalam penelitian ini, sedangkan tingkat kekambuhan gastritis sebagai variable terikatnya. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* pada mahasiswi di Universitas Negeri Semarang

sejumlah 110 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian dengan teknik wawancara dan kuesioner.

Prosedur Penelitian

Pengukuran Pola Makan

Pola makan diukur menggunakan kuesioner Semi-FFQ (*Food Frequency*) 7 hari, formulir diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya sudah dijelaskan tentang Ukuran Rumah Tangga (URT), cara pengisian formulir, serta menunjukkan contoh formulir yang sudah terisi. Hasil Semi-FFQ 7 hari kemudian dianalisis menggunakan SPSS, Data kebutuhan asupan responden diperoleh dengan menghitung asupan masing-masing responden.

Tingkat Stres

Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* 42 (DASS 42) oleh Lovibond & Lovibond (1995), terdiri dari 42 pertanyaan, digunakan untuk mengukur tingkat stres. DASS adalah seperangkat skala subyektif yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS 42 dirancang tidak hanya untuk mengukur keadaan emosi 27 secara tradisional, tetapi juga untuk memproses lebih lanjut pemahaman, pemahaman, dan pengukuran semua keadaan emosi yang berlaku, biasanya disebut sebagai stres. Beban alat ini biasanya ringan, sedang, berat dan sangat berat. Karakteristik psikometri dari *Depression-Anxiety-Stress Scale* 42 (DASS) terdiri dari 42 item termasuk tiga subvariabel: fisik, emosional/psikologis, dan perilaku. Skor total pernyataan item memiliki arti 0 sampai 29 (normal); 30-59 (mudah); 60-89 (sedang); 90-119 (berat); >120 (sangat sulit).

Skor akhir DASS-42 dihitung berdasarkan skor total untuk setiap penurunan, sehingga skor total maksimal untuk setiap penurunan adalah $3 \times 14 = 42$.

Tingkat Kekambuhan Gastritis

Kuesioner kekambuhan gastritis terdiri dari 7 pertanyaan untuk mengetahui tingkat kekambuhan yang menggunakan skor dalam pernyataan per item 0-4 (tidak pernah), 5-10 (kadang-kadang), 11-15 (sering), 16-20 (selalu).

Analisis Data

Analisis data menggunakan univariat dan bivariat. Analisis univariat menjelaskan tentang karakteristik responden dan analisis bivariat memaparkan hasil uji statistik menggunakan aplikasi SPSS. Data pola makan, tingkat stress dan tingkat kekambuhan gastritis dianalisis secara kuantitatif menggunakan analisis uji *chi-square* dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) dan *confident interval* 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dan Tingkat Kekambuhan Gastritis

Berdasarkan tabel 1 subjek dengan hubungan pola makan dan tingkat kekambuhan gastritis paling banyak terdapat di kategori tidak baik dengan kekambuhan gastritis sering yaitu 56 (47,7%) sedangkan pola makan baik dengan kekambuhan gastritis kadang-kadang terdapat 19 (10,7%).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ hubungan pola makan dengan tingkat kekambuhan penderita gastritis diperoleh, hasil tersebut diartikan ada hubungan yang signifikan

Tabel 1. Karakteristik Hubungan Pola Makan dan Tingkat Kekambuhan Gastritis

Variable	kategori	Gastritis		Total	p-value
		Kadang – kadang	Sering		
Pola makan	Tidak baik	30 (38,3%)	56 (47,7%)	86 (86,0%)	0,000
	Baik	19 (10,7%)	5 (13,3%)		

antara pola makan dengan tingkat kekambuhan penderita gastritis pada masa pandemi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

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. Kebiasaan makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan.

Gastritis biasanya diawali dengan pola makan yang tidak baik dan tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif di saat asam lambung meningkat. Peningkatan asam lambung diluar batas normal akan menyebabkan terjadinya iritasi dan kerusakan pada lapisan mukosa dan submukosa lambung dan jika

peningkatan asam lambung ini dibiarkan saja maka kerusakan lapisan lambung atau penyakit gastritis akan semakin parah. Sesuai dengan hasil penelitian di atas maka perlu adanya menjaga pola makan dengan baik agar tidak terjadi kekambuhan gastritis.

Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis

Berdasarkan tabel 2 subjek dengan hubungan tingkat stres dan tingkat kekambuhan gastritis paling banyak terdapat di kategori berat dengan kekambuhan gastritis sering yaitu 53 (45,5%) sedangkan stress dengan kategori sangat berat dengan kekambuhan gastritis kadang-kadang terdapat 20 (12,5%).

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hubungan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis diketahui dari 110 responden terdapat 29 responden (36,5%) dengan stress berat sehingga kadang-kadang muncul kekambuhan gastritis, 53 responden (45,5%) dengan stress berat lebih sering mengalami kekambuhan gastritis, 20 responden (12,5%) dengan stress sangat berat mengalami kekambuhan gastritis

Tabel 2 Karakteristik Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Kekambuhan Gastritis

Variable	kategori	Gastritis		Total	p-value
		Kadang – kadang	Sering		
Stress	Berat	29 (36,5%)	53 (45,5%)	82 (82%)	0,001
	Sangat Berat	20 (12,5%)	8 (15,5%)		

kadang-ladang dan 8 responden (15,5%) dengan pola makan baik juga sering mengalami kekambuhan gastritis. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p=0,001 < \alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan tingkat kekambuhan gastritis (studi di Universitas Negeri Semarang).

Hasil dan pembahasan dipaparkan dengan panjang 60-70% dari panjang artikel. Hasil merupakan bagian utama artikel ilmiah yang berisi hasil analisis data; hasil pengujian hipotesis; dapat disajikan dengan tabel, grafik, atau gambar untuk memperjelas hasil secara verbal; tabel diposisikan di bagian tengah halaman, dicantumkan bersamaan dengan hasil dan pembahasan.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara pola makan tingkat kekambuhan gastritis serta ada hubungan antara tingkat stress dengan tingkat kekambuhan gastritis. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah pengembangan metode penelitian menjadi berbagai pendekatan khusus. Keterbatasan pada penelitian ini terdapat pada kuantitas, fasilitas dan sumber daya manusia sehingga durasi wawancara dan pengisian kuesioner memakan waktu lama.

PENUTUP

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi untuk mewujudkan penelitian ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Addahri Hafidz Awlawi. 2018. "Stress Sekolah Peserta Didik Pada Fase Perkembangan Dasar (Analisis Kebutuhan Perkembangan)." 18(1): 1–5.
- Aisyah. 2016. "Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa Smk Negeri 6 Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Teknik Boga* 1: 44–52.
- Antimas, N., H. Lestari, and C. Ismail. 2017. "Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah* 2(6): 198202.
- Astuti, Dyah Ayu Oktaviani Puji, and Dewi Wulandari. 2020. "Stres Dan Perilaku Merokok Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis." *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 10(2): 213–22.
- Atziza, Rossadea. 2015. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Stres Dalam Pendidikan Kedokteran Factors Influence Stress Incidence in Medical School." *JAgromed Unila* 2(3): 317–20.
- Ausrianti, Rizka. 2019. "Hubungan Pola Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Poliklinik Penyakit Dalam." *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmu XIII*(5):124.
- Aziza, Nur. 2017. "Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian Kuantitatif* (17): 43.
- Brown, Judith E. 2011. *Fluoride Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Intakes for Individuals, Vitamins Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies.*
- Dewantoro, Agung. 2019. "Hubungan Pola Makan Dan Pemakaian Obat Anti Inflamasi Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi Tahun 2016." *Jurnal Farmacia* 1(2): 1–6.
- Dinkes Jateng. 2018. "Demam Typhoid Di Jawa Tengah." *Dinas Kesehatan Kota Semarang*: 15–68.
- Eka Novitayanti. 2020. "Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran." Infokes:

- Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* 10(1): 18–22.
- Francisca E W, Chotimah C. 2016. “Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Kebidanan Tingkat I Dan II Poltekkes Bhakti Mulia Sukarjo.” *Indonesian Journal On Medical Student* 3(2): 63–69
- Hoesny, Rezkiyah, Nurcahaya. 2019. “Stres Dan Gastritis: Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bone-Bone Tahun 2018.” *Jurnal Fenomena Kesehatan* 2(2): 302–8.
- Jatira, Yadi, Neviyarni S. 2021. “Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(1): 35–43.
- Kartika, Rira. 2021. “Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres Pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19.”
- Kemenkes. 2018. “Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.Pdf.” Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: 198.
- Kemenkes RI. 2020. Ministry of Health Indonesia Profile Kesehatan Indonesia. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. “Keputusan Menteri Kesehatan, Kementerian, and Republik Indonesia. 2018. Profil Kesehatan Kemenkes RI Profil Kesehatan Kemenkes RI.
- Kupriyanov, R. 2014. “The Eustress Concept: Problems and Outlooks.” *World Journal of Medical Sciences* 11(2): 179–85.
- Kusumadewi, Sri, Hepi W. 2020. “Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan Dan Stress Berdasarkan DASS-42.” *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* 7(2): 219.