

## STUDI LITERATUR RIVIEW: HUBUNGAN KEJADIAN STRES DENGAN GASTRITIS

**Hikmathine Osella Putri \*<sup>1</sup>**

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas  
Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia  
[osellaputreig3@gmail.com](mailto:osellaputreig3@gmail.com)

**Indah Rizky Siregar**

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas  
Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

### **Abstract**

*Stress can be experienced by anyone, both young adults and the elderly. Gastritis often occurs in adolescents, people who are stressed, who consume alcohol and non-steroidal anti-inflammatory drugs. Stress has a negative effect through neuroendocrine mechanisms on the digestive tract so that it is at risk for experiencing gastritis. .Stress can affect a person's eating patterns and rest periods. This results in hormonal changes in the body and an increase in stomach acid which causes gastritis. The aim of this study was to determine the relationship between stress and gastritis. The method was carried out using a literature review method by gathering information from written sources in the form of books, journals and articles. The results of this study are to present four articles related to the relationship between stress events and gastritis. The table shows that stress has a relationship with gastritis. Because stressful conditions that have negative conditions can trigger a recurrence of gastritis.*

**Keywords:** Stress events, Gastritis, Adolescents

### **Abstrak**

Stress dapat dialami oleh siapa saja, baik itu remaja dewasa maupun lansia. Penyakit gastritis sering terjadi pada remaja, orang yang stres, pengonsumsi alkohol dan obat-obatan anti inflamasi non steroid. Stress memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Stress dapat mempengaruhi pola makan dan waktu istirahat seseorang. Hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan hormon dalam tubuh dan peningkatan asam lambung yang menyebabkan terjadinya gastritis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kejadian stress dengan gastritis. Metode yang dilakukan menggunakan metode kajian literatur dengan menggali informasi dari sumber tertulis berupa buku, jurnal dan artikel. Hasil penelitian ini yaitu menampilkan empat artikel yang berkaitan dengan hubungan kejadian stress dengan gastritis. Dalam tabel tersebut memuat bahwa keadaan stress memiliki hubungan dengan penyakit gastritis. Karena keadaan stress yang memiliki kondisi negative dapat memicu kambuhnya penyakit gastritis.

**Kata Kunci :** Kejadian stress, Gastritis, Remaja.

---

<sup>1</sup> Corresponding author

## PENDAHULUAN

Stres adalah suatu reaksi pada manusia yang dapat menimbulkan kelelahan dan keletihan akibat kehidupan. Kierkagaard memandang kecemasan (strees) adalah sesuatu yang agung. Heidegger juga menganggap bahwa strees adalah akses istimewa untuk menemukan diri. Strees bukan termasuk musuh yang akan merugikan kita tetapi sebaliknya strees juga dapat mendorong kita untuk mencapai tujuan kemanusiaan kita. (Pedak, 2008)

Pengertian stress dari Handoko (1993), stress merupakan suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Kondisi yang cenderung menyebabkan stress disebut stressor. Menurut Cary Cooper dan Alison Stryker (1992) dari British Institute of Management, gejala stress dapat dilihat dari tiga sisi, yaitu: gejala fisik, tingkah laku, gejala-gejala di tempat kerja. (Umar, 2005)

Stress yang berkelanjutan merupakan salah satu bagian dari faktor pemicu yang dapat meningkatnya asam lambung. Gastritis dapat dihubungkan dengan psikologis seseorang. Asam lambung dapat meningkat apabila seseorang dalam keadaan stress, seperti beban kerjanya berlebihan, kelelahan, cemas, terburu-buru, dan takut. Kadar asam yang berlebih dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung.

Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, difus, atau lokal. Dua jenis gastritis yang paling sering terjadi adalah gastritis superfisial akut dan gastritis atrofik kronik (Prianto, 2008). Kejadian gastritis di Indonesia masih memiliki prevalensi yang tinggi. Kejadian gastritis dapat menyerang semua lapisan masyarakat dari semua lapisan umur. Gastritis atau sakit pada ulu hati merupakan peradangan pada mukosa dan submukosa lambung, gastritis ditandai dengan rasa mual muntah, perdarahan pada kasus lanjut, serasa lemah dan nafsu makan menurun.

Menurut data dari Departemen Kesehatan RI Angka persentase dari kejadian penyakit gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesiasendiri cukup tinggi dengan prevalensi persentase 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk.

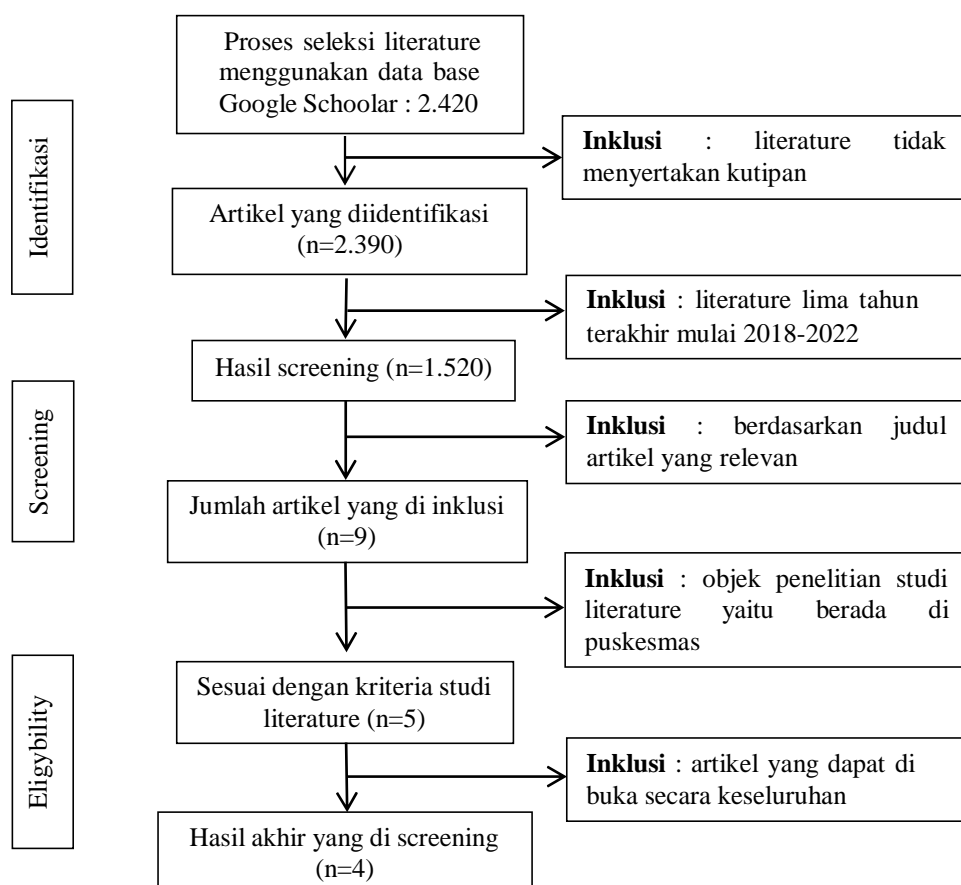
Menurut data dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa angka kejadian penyakit gastritis di dunia dari beberapa negara yaitu Inggris dengan angka persentase 22%, China dengan angka persentase 31%, Jepang dengan angka persentase 14,5%, Kanada dengan angka persentase 35% dan Perancis dengan angka persentase 29,5%. Di dunia, Kejadian penyakit gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dari setiap tahunnya, Kejadian penyakit gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk per tahunnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa negara yang memiliki presentase penyakit gastritis tertinggi dimulai dari Urutan-1 Kanada, Ke-2 China, Ke-3 Perancis, Urutan 4 Inggris, Urutan 5 Jepang. (Sakib Nurcholish Anshari, 2019)

Penyakit gastritis biasanya menyerang pada semua orang dari semua kalangan usia maupun jenis kelamin yang dapat menyerang usia produktif. Pada usia produktif

ini masyarakat sangat rentan terkena gejala gastritis dikarenakan dengan kesibukannya. Selain itu gaya hidup yang juga kurang memperhatikan kesehatan dapat menimbulkan stress pada tubuh manusia. Gastritis dapat mengalami kekambuhan apabila penderita gastritis tidak menjaga pola hidup yang sehat.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan mengumpulkan artikel – artikelyang di terbitkan dengan rentan waktu 5 tahun terakhir yaitu 2018 sampai 2022. Adapun database yang digunakan untuk mengumpulkan literature yaitu *Google Scholar*. Dengan metode pencarian Boolean Search menggunakan kata kunci yaitu “*hubungan*”, “*kejadian stress*”, “*gastritis*”. Peneliti menemukan artike *Google Scholar* sebanyak 2.420, kemudian di seleksi menjadi 1.520 artikel. Peneliti menyeleksi lagi sesuai dengan kriteria 9 artikel, akhirnya mendapat artikel yang relevan melalui analisis tujuan, kesesuaian topic, kesesuaian judul, dan objek penelitian yaitu 5. Proses pemilihan artikeldilakukan dengan menggunakan *PRISMA flowchart* (Gambar 1).



## HASIL PENELITIAN

Artikel yang di dapatkan relevan melalui analisis tujuan, kesesuaian topik, kesesuaian judul, dan objek penelitiannya dari studi literature, kemudian dilakukan review kepada tiap-tiap artikel (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil review artikel

Peneliti	Judul	Hasil
Laurensius Fua Uwa, Susi Milawati	Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan	Hasil penelitian membuktikan sebanyak 13 (43,3%) responden mengalami stres sedang, sebanyak

Sulasmini(2019) (1).	Kejadian Gastritis	25 (83,3%) responden mengalami pola makan kurang dan sebanyak 23 (76,7%) responden mengalami kejadian gastritis kronik. Serta ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis dengan $p$ value = $(0,001) < (0,050)$ , ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p$ value = $(0,000) < (0,050)$ dan ada hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p$ value = $(0,002) < (0,050)$ . Berdasarkan hasil penelitian maka untuk menghindari kejadian gastritis kronik perlu melakukan kegiatan seperti beristirahat cukup, melakukan kebiasaan makan tepat waktu, mengurangi konsumsi makanan pedas, asam dan berlemak.
Engkus Kusnadi dan Dera Try Yundari (2020) (2).	Hubungan Stres Psikologis dengan Kejadia Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 34 orang (55,7%), responden menderita gastritis sebanyak 39 orang (63,9%) dan ada hubungan antara stres psikologis dengan kejadian gastritis diperoleh $p=0,022$ dan secara statistik

---

signifikan ( $p = 0,000 < 0,05$ ),

---

dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin rentan terkena gastritis. Pasien hendaknya menekan terjadinya stres karena dapat menyebabkan terjadinya gastritis, salah satu upaya mengurangi stres adalah dengan mengurangi jam kerja ataupun menambah waktu istirahat.

Indra Sartika,	Hubungan	Pola	(1) Pola makan responden penelitian
Shinta Rosita Sari dan Wahyu Bintoro (2020)	Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis” di Puskesmas Pajang Surakarta		(2) Tingkat stres responden penelitian paling banyak
(3).			terdapat 32 pasien (60,38%). (3) Kejadian gastritis responden penelitian paling banyak termasuk kategori ringan yaitu terdapat 35 pasien (66,04%). (4) Ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pasien rawat jalan di Puskesmas Pajang Surakarta (sig. = 0,002). (5) Ada hubungan stres dengan kejadian gastritis pasien rawat jalan di Puskesmas Pajang Surakarta (sig. = 0,000). (6) Hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pasien rawat jalan di Puskesmas Pajang

Surakarta sebesar 80,5%.

---

Sakib Nurcholish Anshari dan nSuprayitno (2019) (5).	Hubungan dengan Gastritis pada Kelompok Usia 20- 45 tahun di wilayah puskesmas Bengkuring Samarinda	Stres Kejadian Pad Usia di kerja kota	Hasil penelitian dari uji statistik menggunakan analisa bivariat dengan hubungan antara variabel stres dengan gastritis hasil penelitian ini dilakukan oleh Anita Puri dan Suyanto dalam jurnal ilmu keperawatan, April 2012 ditanjung karang hasil penelitiannya bahwa menggunakan uji statistik korelasi person produk moment dengan tingkat 0,05 atau tingkat kepercayaan 95%, angka nilai signifikan kedua variabel tersebut sebanyak 0,120 karena nilai seni tersebut lebih besar dari 0,05 hal iniberarti tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.
--	---	---------------------------------------	---

Tabel 1 menampilkan empat artikel yang berkaitan dengan hubungan kejadian stress dengan gastritis. Dalam tabel tersebut memuat bahwa keadaan stres memiliki hubungan dengan penyakit gastritis. Karena keadaan stres yang memiliki kondisi negative dapat memicu kambuhnya penyakit gastritis.

## PEMBAHASAN

Gastritis adalah peradangan yang terjadi di dalam mukosa lambung dan terjadi akibat kerusakan pada dinding lambung karena sering telat makan, makan yang berlebihan, makan terlalu pedas, dan sering mengkonsumsi kopi (Huzaifah, 2017) Penderita gastritis kebanyakan siswa yang tergolong remaja karena stress sebagai faktor pemicunya. Selain itu makan tidak teratur dapat berdampak pada aktivitas remaja sehingga dapat menyebabkan gastritis (Rahmawati, 2019).

Remaja yang memiliki kesibukan aktivitas menyebabkan untuk mengesampingkan kesehatan. Ditambah lagi pola hidup remaja tersebut yang tidak sehat yang dipengaruhi oleh pergaulan maupun lingkungannya. Remaja yang menyukai makanan yang instan dan mementingkan rasa daripada kualitas gizinya. Apalagi saat ini telah banyak pengusaha makanan kekinian yang menjual makanan cepat saji dengan sajian lemak yang tinggi pula.

Berdasarkan dari penelitian Cheng (2021) ia menyebutkan jika penyakit gastritis kronis biasanya diderita dari golongan usia 11 sampai 95 tahun, didominasi oleh usia 18 sampai 30 tahun yang sering menderita gastritis. Artinya usia produktif memiliki kerentanan terhadap penyakit gastritis ini.

Gastritis pada umumnya dapat dikenal dengan istilah sakit "maag" atau sakit pada ulu hati yang merupakan bentuk peradangan pada dinding lambung terutama terdapat pada selaput lendir lambung (Selviana BY, 2015).

Penyakit gastritis sering di temukan dalam keadaan mendadak atau keadaan tiba-tiba dan biasanya dapat ditandai dengan adanya rasa mual dan muntah, nyeri, pendarahan, rasa lemah, nafsu makan menurun, atau sakit kepala. Sehingga ketika itu muncul perasaan sakit yang tidak nyaman.

Menurut Selviana BY (2019) keadaan stres dan gastritis saling berkesinambungan dikarenakan pada saat seseorang tersebut mengalami stres, panik, tergesa-gesa, dan beban kerja maka kadar asam dalam lambung akan meningkat serta dapat mengiritasi dinding lambung maka dapat menyebabkan gastritis. Adapun salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres, antara lain faktor lingkungan, faktor kognitif (penilaian dari seseorang), faktor kepribadian, dan faktor sosial budaya (Z. Lukaningsih, 2011). Penilaian orang lain terhadap diri dapat memicu stress dimana akan muncul pikiran-pikiran negative yang akan mempengaruhi cara kita berfikir.

Stres juga memiliki faktor yang negatif dari beberapa mekanisme neuroendokrin di saluran pencernaan sehingga dapat berisiko mengalami kejadian gastritis. Produksi pada asam lambung akan meningkat saat keadaan stres kadar asam lambung yang meningkat akan mengiritasi dinding lambung atau gastritis.

## **KESIMPULAN**

Kebanyakan orang lupa untuk menjaga kesehatannya dengan gaya hidup yang tidak sehat pula. Aktivitas yang padat tanpa disadari memberikan beban pikiran tersendiri bagi seseorang. Tanpa diketahui oleh banyak orang bahwa stres dapat menjadi faktor penyebab gastritis. Stres dan gastritis saling berhubungan dikarenakan jika seseorang mengalami stress, panic, ataupun cemas yang berlebihan maka kadar asam dalam lambung akan meningkat dan dapat mengiritasi dinding lambung sehingga menyebabkan gastritis. Tentunya perlu diadakan edukasi lanjutan mengenai hal ini kepada masyarakat agar lebih peduli akan kesehatannya. Peneliti diharapkan dapat mengulas lebih dalam mengenai hubungan kejadian stress dengan gastritis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Engkus Kusnadi, D. T. (t.thn.). Hubungan Stres Psikologis Dengan Kejadian Kejadian Gastritis Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gastritis STIKes Karsa Husada Garur, 31. Konsep Gastritis, (t.thn.). 6-9)
- Fua Uwa, S. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 240.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis. *Infokes*, 21.
- Pedak, M. (2008). *Metode Supernol Menaklukan Stress*. Jakarta Selatan : Hikmah (PT Mizan Publika) Anggota IKAPI.
- Prianto, A. (2008). *Endoskopi Gastrointestinal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sakib Nurcholish Anshari, S. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 141.
- Septi Viantri Kurdaningsih, M. R. (2021). Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 201.
- Umar, H. (2005). *Riset Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.