



---

**ARTIKEL RISET**URL Artikel : <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg>

### PERILAKU PENCEGAHAN GASTRITIS PADA MAHASISWA KESEHATAN DI STIKes HANG TUAH PEKANBARU

*Gastritis Prevention Behavior In Health Students In STIKes Hang Tuah Pekanbaru***Riri Maharani<sup>1(K)</sup>, Alhidayati<sup>1</sup>, Syukaisih<sup>1</sup>, Endang Purnawati Rahayu<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Departemen Promosi Kesehatan, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Hang Tuah Pekanbaru<sup>2</sup>Departemen K3 Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, STIKes Hang Tuah PekanbaruEmail Penulis Korespondensi (\*): [ririrani18@gmail.com](mailto:ririrani18@gmail.com)

---

**Abstrak**

Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi, dalam hitungan per 100 ribu orang gastritis dan duodenitis di Indonesia mempengaruhi kematian 4 dari 12 orang. Penyakit ini juga mempengaruhi kesehatan masyarakat sebanyak 41% dengan persentase perempuan lebih banyak dibandingkan pria. Sebagian masyarakat menyatakan penyakit sistem pencernaan (gastritis) disebabkan oleh kebiasaan makan yang salah atau tidak teratur. Gastritis merupakan salah satu jenis kasus yang umumnya diderita oleh kalangan remaja, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya pengetahuan, pola makan, stres dengan perilaku untuk mencegah terjadinya gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, pola makan, dan stres terhadap perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelatif*, rancangan *cross sectional*. Sampel adalah sebagian mahasiswa semester 2 pada prodi sarjana kesehatan masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang diambil secara total sampling yaitu 180 responden. Analisis menggunakan univariat dan bivariat dengan uji Chi Square. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis sebanyak 72 (40,0%), responden dengan pengetahuan rendah sebanyak 98 (54,4%) p value 0,041, pola makan tidak baik sebanyak 97 (53,9%) p value 0,011, stress kategori tinggi sebanyak 107 (59,4%). Berdasarkan uji statistik diperoleh P value dari tiga variabel  $< \alpha$  (0,05), terdapat hubungan antara pengetahuan, pola makan, stress terhadap perilaku pencegahan gastritis. Diharapkan responden dapat mengatur makanannya yang tidak merangsang peningkatan asam lambung seperti pedas, berbumbu yang dapat mengiritasi lambung, serta aktif dalam kegiatan social sehingga tidak menimbulkan stres.

**Kata Kunci: Perilaku Pencegahan Gastritis, Mahasiswa, Pengetahuan, Pola Makan, Stres****Abstract**

The incidence of gastritis in Indonesia is quite high, in a matter of per 100 thousand people, gastritis and duodenitis in Indonesia affect the death of 4 out of 12 people. This disease also affects public health as much as 41% with the percentage of women more than men. Most people think that diseases of the digestive system (gastritis) are due to wrong or irregular eating patterns. Gastritis is one type of case commonly suffered by adolescents, this is caused by various factors including knowledge, diet, stress and behavior to prevent gastritis. This study aims to determine the relationship between knowledge, diet, and stress on gastritis prevention behavior among students majoring in public health. This research was conducted in December 2020. The research method used was descriptive correlative, cross sectional design. The sample was part of the second semester students in the public health undergraduate study

program, STIKes Hang Tuah Pekanbaru, taken by a total sampling of 180 respondents. Analysis using univariate and bivariate with the Chi Square test. Based on the results of the study, the respondents did not practice gastritis prevention behavior as much as 72 (40.0%), respondents with low knowledge were 98 (54.4%) p value 0.041, bad diet was 97 (53.9%) p value 0.011, high stress category was 107 (59.4%). Based on the statistical test, it was obtained that the P value of three variables  $< \alpha$  (0.05), there was a relationship between knowledge, diet, stress on gastritis prevention behavior. It is hoped that respondents can regulate their food that does not stimulate an increase in stomach acid such as spicy, spicy, which can irritate the stomach, and is active in social activities so that it does not cause stress.

**Keywords:** Gastritis Prevention Behavior, Student, Knowledge, Diet, Stress

## PENDAHULUAN

Gastritis merupakan penyakit yang sering dijumpai pada masyarakat kelas menengah, ke atas dan bawah. Gastritis adalah nyeri yang disebabkan oleh peradangan atau cedera pada lambung. Tidak peduli berapa usia, gastritis menyerang semua orang. Gastritis juga dapat muncul secara tiba-tiba dalam waktu singkat (akut), lama (kronis) atau karena kondisi khusus (seperti adanya penyakit lain) (1,2). Gastritis termasuk salah satu penyakit terbesar di dunia, diperkirakan menyerang lebih dari 1,7 miliar orang. Di negara berkembang, infeksi didapat pada usia dini, sedangkan di negara maju infeksi paling banyak ditemukan pada usia tua (3).

Organisasi Riset Kesehatan Dunia WHO melakukan review terhadap delapan negara di dunia, dan memperoleh persentase tertentu dari kejadian gastritis di dunia dan diperoleh wanita lebih rentan terserang gastritis dibandingkan pria dimulai sejak usia dewasa muda hingga lanjut usia (2). Dimulai dari negara dengan kejadian gastritis tertinggi, Amerika Serikat menyumbang 47%, disusul India sebesar 43%, dan kemudian di beberapa negara lain, seperti Inggris 22%, Cina 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Prancis 29%, 5% dan Indonesia 40,8% (4).

Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi, dari penelitian dan pengamatan yang dilakukan Departemen Kesehatan RI, di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,3%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2% (5). Dalam hitungan per 100 ribu orang, gastritis dan duodenitis di Indonesia mempengaruhi kematian 4 dari 12 orang. Penyakit ini juga mempengaruhi kesehatan masyarakat sebanyak 41%. Angka kematian yang diakibatkan penyakit ini lebih banyak dialami perempuan dibandingkan laki-laki. Pada hitungan per 100 ribu wanita terdapat 15,3 kematian, sedang untuk pria memakan korban sebanyak 12 per 100 ribu laki-laki (6). Berdasarkan katalog Kota Pekanbaru dalam angka, gastritis merupakan salah satu kasus penyakit dalam 10 besar kasus penyakit yang ditangani puskesmas di kota Pekanbaru tahun 2018. Gastritis termasuk nomor 5 terbanyak yaitu 1.346 kasus (7).

Kalangan remaja biasanya menderita gastritis yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak teratur, gaya hidup yang salah satunya adalah peningkatan aktivitas (mengajar), sehingga siswa tidak memiliki waktu untuk menyesuaikan kebiasaannya dan menjadi malas Makan. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu cara untuk mengendalikan gastritis, dan juga sebagai tindakan preventif untuk mencegah maag kembali kambuh. Penyembuhan gastritis memerlukan pengaturan pola makan untuk memperlancar pencernaan. Selain itu, gastritis juga dapat disebabkan oleh stress (8).

Selain itu, tekanan yang berkepanjangan dapat memicu terjadinya gastritis, karena menyebabkan penurunan aliran darah ke mukosa dinding lambung yang berujung pada peningkatan permeabilitas dinding lambung. Ini mungkin berdampak negatif pada kondisi mental seseorang. Konsumsi obat anti

inflamasi nonsteroid dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung akibat difusi kembali ion hidrogen ke dalam epitel lambung. Hal ini menyebabkan iritasi pada dinding mukosa lambung dan peningkatan keasaman lambung.

Mempertimbangkan tingkat risiko gastritis, maka perlu sikap untuk mencegah atau menangani risiko komplikasi gastritis. Upaya untuk mengurangi risiko tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan kesadaran masyarakat akan hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis, salah satunya adalah dengan mengajak siswa memahami pemicu terjadinya gastritis. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis 16 dari 20 mahasiswa memiliki pola makan yang kurang sehat seperti telat makan, suka mengkomsumsi makan-makanan pedas dan goreng-gorengan yang dapat menyebabkan gastritis dan 14 dari 20 menderita gastritis. Penulis memilih mahasiswa prodi sarjana kesehatan masyarakat semester 2 karena pada kenyataannya ditemukan beberapa mahasiswa umumnya memiliki gaya hidup yang kurang sehat seperti kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik pola makan maupun jenis makanan yang dikonsumsi, selain itu tidak jarang dari mereka yang memperhatikan untuk makan tepat waktu dikarenakan kesibukan di kampus maupun di luar kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan dan stress terhadap perilaku pencegahan Gastritis pada Mahasiswa kesehatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan *design cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Juli - Desember 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 2 prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Peneliti memilih mahasiswa semester 2 saja dikarenakan mahasiswa semester 2 masih belum banyak mengetahui tentang kesehatan terutama Gastritis, sedangkan mahasiswa semester genap lainnya sudah banyak yang tahu tentang Gastritis. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh total mahasiswa semester 2 prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru berjumlah 180 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui daring (dalam jaringan) menggunakan kuesioner yang dibuat dalam bentuk google form karena suasana pandemic *corona*, google form disebarakan melalui bantuan ketua kelas masing masing yang sebelumnya sudah dibuat janji berkomunikasi sesuai waktu yang telah ditetapkan. Analisis data dilakukan secara bertahap yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi-square*.

## **HASIL**

### **Analisis Univariat**

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 180 responden, menurut kategori umur mayoritas responden berusia 18 sampai 20 tahun sebanyak 162 orang (90,0%). Sedangkan menurut kategori jenis kelamin diketahui mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 139 orang (77,2%). Menurut kategori aktivitas keseharian diketahui mayoritas responden kesehariannya hanya kuliah saja dengan jumlah 155 orang (86,1%). Sedangkan menurut kategori tempat tinggal diketahui mayoritas responden tinggal bersama orang tua dengan jumlah 101 orang (56,1%) dan minoritas responden tinggal di kontrakan/rumah sewa dengan jumlah 30 orang (16,7%).

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	Persentase
<b>Umur</b>		
18-20 Tahun	162	90
21-23 Tahun	15	8,3
34 Tahun	1	0,5
35 Tahun	1	0,6
39 Tahun	1	0,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	41	22,8
Perempuan	139	77,2
<b>Aktivitas Sehari</b>		
Bekerja sambil kuliah	25	13,9
Kuliah saja	155	86,1
<b>Tempat Tinggal</b>		
Bersama orangtua	101	56,1
Indekos	49	27,2
Kontrakan/rumah sewa	30	16,7

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 180 responden, terdapat 72 responden yang tidak melakukan pencegahan gastritis (40,0%), pengetahuan rendah berjumlah 98 responden (54,4%), pola makan yang tidak baik berjumlah 97 responden (53,9%), stress kategori tinggi berjumlah 107 responden (59,4%).

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Pencegahan Gastritis, Pengetahuan, Pola Makan, Stres Responden**

Variabel	n	Persentase
<b>Perilaku Pencegahan Perilaku</b>		
Tidak melakukan	72	40,0
Melakukan	108	60,0
<b>Pengetahuan</b>		
Rendah	98	54,4
Tinggi	82	45,6
<b>Pola Makan</b>		
Tidak baik	97	53,9
Baik	83	46,1
<b>Stres</b>		
Tinggi	107	59,4
Rendah	73	40,6

#### Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa dari 98 responden yang pengetahuan rendah ada 32 responden (32,7%) yang tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis, dan dari 82 responden yang

berpengetahuan tinggi ada 40 responden (48,8%) yang tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis. Hasil uji statistik diperoleh  $P\text{ value } 0,041 < \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden terhadap perilaku pencegahan gastritis oleh mahasiswa kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020. Dari hasil *Prevalen Odds Ratio* (POR = 0,509; 95% CI 0,278-0,932). Artinya responden yang berpengetahuan rendah memiliki resiko 0,509 kali lebih besar untuk tidak melakukan pencegahan gastritis dibandingkan responden yang berpengetahuan tinggi.

Sejumlah 97 responden yang pola makannya tidak baik ada 30 responden (30,9%) yang tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis, dan dari 83 responden yang pola makannya baik ada 42 responden (50,6%) yang tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis. Hasil uji statistik diperoleh  $P\text{ value } 0,011 < \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan responden terhadap perilaku pencegahan gastritis oleh mahasiswa kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020. Dari hasil *Prevalen Odds Ratio* (POR = 0,437; 95% CI 0,238-0,803). Artinya responden yang pola makannya tidak baik memiliki resiko 0,437 kali lebih besar untuk tidak melakukan pencegahan gastritis dibandingkan responden yang pola makannya baik.

Diketahui dari 107 responden yang kategori stresnya tinggi ada 27 responden (25,2%) yang tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis, dan dari 73 responden yang kategori stresnya rendah ada 45 responden (61,6%) yang tidak melakukan perilaku pencegahan gastritis. Hasil uji statistik diperoleh  $P\text{ value } 0,001 < \alpha (0,05)$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres responden terhadap perilaku pencegahan gastritis oleh mahasiswa kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2020. Dari hasil *Prevalen Odds Ratio* (POR = 4,762; 95% CI 2,505-9,054). Artinya responden yang kategori stresnya tinggi memiliki resiko 4,762 kali lebih besar untuk tidak melakukan pencegahan gastritis dibandingkan responden yang kategori stresnya rendah.

Tabel 3.

### Hubungan Pengatahuan, Pola Makan, Stres Responden dengan Perilaku Pencegahan Gastritis

Variabel	Perilaku Pencegahan Gastritis				Total		<i>p</i> <i>value</i>	POR (95% CI)
	Tidak Melakukan		Melakukan		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Pengetahuan</b>								
Rendah	32	32,7	66	67,3	93	100	0,041	0,509
Tinggi	40	48,8	42	51,2	82	100		(0,278 -0,932)
<b>Pola Makan</b>								
Tidak Baik	30	30,9	67	69,1	97	100	0,011	0,437
Baik	42	50,6	41	49,4	83	100		(0,238 -0,803)
<b>Stres</b>								
Tinggi	27	25,2	80	74,8	107	100	0,001	4,762
Rendah	45	61,6	28	38,4	73	100		(2,505 -9,054)

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pengatahuan Responden dengan Perilaku Pencegahan Gastritis

Pengetahuan dapat diartikan sebagai kumpulan informasi yang diperoleh dan dipahami dari proses pembelajaran dalam hidup. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang antara lain: 1) Pendidikan formal dan nonformal. Diharapkan masyarakat yang berpendidikan tinggi juga memiliki pengetahuan yang luas, meskipun masyarakat dengan pendidikan rendah belum tentu memiliki

pengetahuan yang rendah. 2) Media massa; 3) Budaya tradisional; 4) Lingkungan; 5) Pengalaman manusia. Proses kognisi didasarkan pada pengetahuan dan sikap positif, maka perilaku akan bertahan. Sebaliknya jika perilaku tidak dilandasi oleh ilmu dan kesadaran, maka tidak akan bertahan lama (9–11).

Berdasarkan hasil penelitian dari penyebaran kuisioner yang dilakukan oleh peneliti, setelah dilihat ternyata sebagian besar responden masih banyak yang tidak mengetahui jawaban nomor 8,9, 13,14 dan 15. Berdasarkan tabel 2 didapatkan data bahwa jumlah mahasiswa yang Pengetahuan rendah tetapi masih melakukan perilaku pencegahan gastritis sebanyak 66 responden. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang telah melakukan pencegahan gastritis disebabkan pola makan yang baik yaitu makan sedikit tetapi sering, dan lebih banyak makan makanan yang mengandung tepung seperti nasi, jagung, dan roti yang dapat menormalkan asam lambung. Mengurangi makanan yang mengiritasi perut, seperti makanan pedas, asam, gorengan dan tinggi lemak. Dapat mencegah terjadinya penyakit gastritis, sehingga walaupun seseorang tidak selalu dapat menyingkirkan *Helicobacter pylori*, ia juga dapat melakukan berbagai tindakan untuk mencegah terjadinya penyakit tersebut, salah satunya adalah dengan menjaga kebiasaan makan yang baik dan teratur (12).

Di sisi lain, masih banyak siswa yang tidak melakukan tindakan pencegahan karena dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola hidup yang buruk, pola makan yang tidak teratur, merokok, stres dan lain sebagainya. Remaja dan dewasa juga termasuk dalam kategori usia persalinan. Usia tersebut merupakan usia untuk melakukan berbagai aktivitas baik karena pekerjaan maupun aktivitas lainnya. Oleh karena itu, akibat berbagai aktivitas dan aktivitas selama masa subur, mereka lebih mungkin terpapar faktor-faktor yang meningkatkan risiko, seperti kebiasaan makan yang tidak teratur, kebiasaan merokok dan gaya hidup tidak sehat lainnya. (13,14).

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini yang dikemukakan oleh Luluk (2016), yaitu hubungan tingkat pengetahuan dengan upaya pencegahan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo dengan Hasil uji statistik dengan menggunakan analisis korelasi rank spearman diketahui  $r_{hit} = 0,395$  dengan angka  $p\text{-value} = 0,001$ , artinya bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gastritis dengan upaya pencegahan kekambuhan pada pasien gastritis (15).

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi tingkat pengetahuan tentang gastritis adalah sumber informasi. Informasi adalah keseluruhan makna yang dapat diartikan sebagai pemberitahuan dari seseorang, dan informasi baru dibentuk untuk sikap ini. Pesan saran yang dibawa oleh informasi ini biasanya digunakan melalui media massa untuk mengubah arah pendidikan semacam ini. Pengetahuan diperoleh melalui informasi, yaitu melihat dan mendengar realitas diri sendiri dan melalui komunikasi (seperti mendengarkan konsultasi atau radio, membaca koran / majalah, menonton TV) (16). Jika seseorang memperoleh berbagai pengetahuan dari berbagai sumber informasi maka ilmunya akan meningkat dibandingkan dengan seseorang yang tidak pernah memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber / media informasi.

Berdasarkan analisa peneliti bahwa sesponden yang berpendidikan tinggi biasanya memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi, dan semakin banyak informasi yang dimilikinya maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya tentang penyakit gastritis, sehingga dengan pengetahuan yang tinggi tersebut juga dapat memahami gastritis itu sendiri, artinya mereka juga akan mengetahui tentang penyakit gastritis itu sendiri. penyebab, tanda dan gejala, metode pengobatan, metode pengobatan dan metode pengobatan.

### **Hubungan Pola Makan Responden dengan Perilaku Pencegahan Gastritis**

Pola makan cara kerja mengatur jumlah dan jenis pangan melalui informasi deskriptif, termasuk menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu penyembuhan penyakit (17). Menurut Handajani (2014), pola makan diartikan sebagai perilaku manusia atau sekelompok orang ketika memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo, diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang dalam memenuhi kebutuhan pangan. orang memilih makanan dan makan makanan Tidak tunduk pada pengaruh fisik, psikologis, budaya dan sosial (12).

Pola makan menggambarkan perilaku seseorang terkait dengan kebiasaan makan yang tidak teratur, termasuk frekuensi makan, jenis makan, dan jumlah makan. Makanan dan minuman yang merangsang saluran pencernaan antara lain beberapa makanan yang mengandung gas, asam, pedas, dan soda. Jika makanan dalam jumlah besar dikonsumsi, dapat mengiritasi lambung dan menyebabkan kambuhnya gastritis (5,18).

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspawati (2012) disebutkan bahwa pemilihan makanan yang tepat juga merupakan salah satu perilaku untuk mencegah terjadinya gastritis. Mengatur makanan lezat yang terdiri dari nasi, ikan, sayur, buah, dan susu. Orang yang terbiasa makan gorengan, makanan kering yang mengandung santan dan lemak hewani bisa menyebabkan maag. Pencegahan gastritis juga dapat dilakukan dengan tidak meminum minuman seperti sirup, teh, soda, alkohol, dan kopi, karena dapat menyebabkan peningkatan asam lambung (19). Menurut teori yang dikemukakan oleh Kurnia (2009), ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya gastritis, yaitu makan dalam jumlah sedikit tetapi sering tidak minum alkohol, tidak merokok, tidak minum obat anti inflamasi, dan melihat kondisi secara rutin. Jika gastritis memiliki gejala seperti mual, pusing dan muntah, agar segera mendapatkan bantuan medis (19).

Hasil penelitian berdasarkan pola makan menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 117 responden (65,0%). Pola makan tidak baik yang dialami responden dipengaruhi salah satunya oleh faktor umur. Umur responden sebagian besar berumur 18-20 tahun, umur tersebut cenderung kurang memperhatikan makanan dan kesehatan mereka. Hasil penelitian ini dikonfirmasi oleh Patchep (2011) yang menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pilihan pola makan remaja, salah satunya remaja makan apa yang mereka suka tanpa memperhatikan pola makannya. Pada saat yang sama, orang tua lebih cenderung memilih makanan berdasarkan masalah kesehatan.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, menunjukkan bahwa gastritis akan mempengaruhi usia produktif, usia ini rentan terhadap gastritis yang diakibatkan kesibukan dan gaya hidup yang kurang baik dan teratur, sehingga kesehatan dan pola makan terganggu dan hal ini menjadi salah satu faktor terjadinya gastritis.

### **Hubungan Stres Responden dengan Perilaku Pencegahan Gastritis**

Stres adalah kelelahan fisik yang disebabkan oleh kecemasan, karena kelebihan asam HCL yang diproduksi di perut terutama disebabkan oleh ketegangan atau stres. Jika stres dan emosi dibiarkan, tubuh akan berusaha beradaptasi dan menahan stres. Kondisi ini menyebabkan perubahan patologis pada jaringan atau organ manusia melalui saraf otonom. Akibatnya akan muncul penyakit adaptif berupa tukak lambung atau maag. Oleh karena itu, penderita gastritis harus lebih rileks dan menghindari stres, karena stres merangsang produksi asam lambung, yang dapat menyebabkan peradangan (20).

Hasil penelitian Rukmana tahun 2018 tentang Karakteristik responden berdasarkan stres menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 17 responden (42,5%). Stres memengaruhi terjadinya gastritis, karena stres memengaruhi hormon yang meningkatkan asam

lambung (8). Hartati (2014) membenarkan hal ini, dan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar narasumber berada di bawah banyak tekanan. Responden mengatakan mengalami sakit perut akibat kesibukan dan lupa waktu makan (21).

Menurut Akoso (2009), ketika menghadapi stres, otak merangsang sekresi adrenalin. Zat kimia ini akan menysasar ginjal dan memicu proses perubahan glikogen menjadi glukosa, sehingga memperlancar peredaran darah. Tekanan darah akan meningkat, pernapasan akan meningkat (pengambilan oksigen meningkat), dan pencernaan akan terpengaruh. Stres bukanlah penyakit, melainkan mekanisme pertahanan tubuh. Namun, jika mekanisme pertahanan ini menjadi jangka panjang, maka kita akan lebih mudah terserang penyakit (22).

Pengamatan peneliti terhadap stres adalah mereka mengalami perasaan iritasi dan marah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, sering mengalami serangan jantung saat cemas, sakit kepala dan tidak ada minat makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Mareyke (2014) bahwa waktu makan, asupan kafein, protein dan tingkat stres berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres mahasiswa dengan kejadian gastritis. Responden dengan tingkat stres yang tinggi berisiko mengalami maag dibandingkan responden dengan tingkat stres yang rendah (23).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2010) yang menunjukkan bahwa beberapa faktor predisposisi terjadinya gastritis adalah karakteristik responden yang pernah berulang episode gastritis Puskesmas Lamongan tahun 2010, stres psikologis, perilaku makan dan perilaku minum, dan menemukan bahwa ada penyebab gastritis. Hubungan stres psikologis dengan kekambuhan maag, angka prevalensinya 0,19, angka prevalensi 2,83 pada responden yang sangat rentan stres psikis, dan angka prevalensi pada responden yang rentan stres psikis (23).

Menurut analisis peneliti, kegiatan yang dilakukan mahasiswa cukup banyak seperti pengerjaan tugas dari dosen dan juga dengan kondisi kuliah melalui online, kurangnya komunikasi secara langsung di lingkungan sosial yang dapat menimbulkan stres. Kondisi stres yang berkepanjangan dapat memicu terjadinya gastritis karena dapat menurunkan aliran darah ke selaput lendir dinding lambung, sehingga mengakibatkan permeabilitas dinding lambung meningkat. Ini mungkin berdampak negatif pada kondisi psikologis seseorang.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan pengetahuan, pola makan, dan stres dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2020. Dari ke tiga variabel tersebut diperoleh persentase yang paling dominan ialah hubungan Pengetahuan responden dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2020.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan Bapak Kaprodi Kesmas STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan mahasiswa kesmas yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. TIM Sarasvati. Mini Seri Self Healing Cara Holistik & Praktis Atasi Maag. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer; 2011.
2. Saputra MAS, Tamzil E. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Pembina Palembang. *J Keperawatan*. 2020;1(1).
3. Mulat TC. Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat terhadap Penyakit Gastritis di Wilayah

- Kerja Puskesmas Barombong Kota Makassar. JKSHSK. 2016;1(1).
4. Pradnyanita NMA. Gambaran Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis dengan Ketidapatuhan dalam Pemenuhan Pola Makan di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gianyar Tahun 2019. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar; 2019.
  5. Wahyu D, Supono NH. Pola Makan Sehari-hari Penderita Gastritis. *J Inf Kesehat Indones*. 2015;1(1).
  6. Novitasary A, Sabilu Y, Ismail CS. Faktor Determinan Gastritis Klinis pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jimkesmas J Ilm Mhs Kesehat Masy*. 2017;2(6).
  7. BPS Kota Pekanbaru. Hasil Sensus Penduduk. Pekanbaru: BPS Kota Pekanbaru; 2019.
  8. Rukmana LN. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik. [Skripsi]. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta; 2019.
  9. Notoatmodjo S. Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
  10. Mubarak. W. I. Promosi kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
  11. Prastyaningrum I, Imansari N. Pengembangan Modul Pembelajaran Mata Kuliah Teori Medan. *JUPITER (JURNAL Pendidik Tek ELEKTRO)*. 2017;1(2):56–61.
  12. Rujiantie F, Richard SD, Sulistyarini T. Pengetahuan Pasien tentang Faktor Penyebab Gastritis. *J STIKES RS Baptis Kediri*. 2018;11(1).
  13. Saftarina F. Kejadian Sindrom Dispepsia pada Perawat di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung. *J Medulla*. 2019;8(2):27–32.
  14. Afifah N, Kafil RF. Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2018;
  15. Khusna LU, Nur F, Faizah Betty R, Kep A. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
  16. Dai ZD. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Tamalate Kecamatan Kota Timur Kota Gorontalo. 2013.
  17. Mariana D, Wulandari D, Padila P. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas. *J Keperawatan Silampari*. 2018;1(2):108–22.
  18. Muflih M, Najamuddin N. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dispepsia di Rumah Sakit Umum Sundari Medan Tahun 2019. *Indones Trust Heal J*. 2020;3(2):326–36.
  19. Mawey BK, Kaawoan A, Bidjuni H. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Pencegahan Gastritis Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Likupang. *J Keperawatan*. 2014;2(2).
  20. Merita M, Sapitri WI, Sukandar I. Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2018;5(1):51–8.
  21. Sri H. HUBungan Pola Makan dengan Resiko Gastritis pada Mahasiswa yang Menjalani KBK. *Jom Psik*. 2014;1(2).
  22. Megawati A, Nosi H, Syaipuddin S. Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang di Rawat Di RSUD Labuang Baji Makassar. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2014;4(1):29–36.
  23. Saroinsong M, Palandeng H, Bidjuni H. Hubungan Stres dengan Kejadian Gastritis pada Remaja kelas XI IPA di SMA Negeri 9 Manado. *J Keperawatan*. 2014;2(2).