

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK, STRESS DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA BINTARA

Yazika Rimbawati¹, Ria wulandari², Mustakim³

^{1,2,3}Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang

e-mail co Author: *¹ yazikarimbawati@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau local (Smelzer, 2010). Penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya. Faktor yang mempengaruhi gastritis yaitu pola makan, merokok, infeksi bakteri, stres, alkohol, penggunaan kokain dan aktifitas berat atau Olahraga yang berlebihan. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pendekatan yang digunakan "cross sectional". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa bintara yang ada di Sekolah Pendidikan Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan berjumlah 262 orang. Hasil penelitian dari 38 responden aktifitas fisik berat dengan kejadian gastritis lebih besar berjumlah 29 responden (76,3%) dibandingkan dengan aktifitas fisik dengan kejadian gastritis berjumlah 15 responden (44,1%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan p value $0,011 < 0,005$. Ini berarti ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian gastritis. dari 32 responden yang mengalami stres terhadap kejadian gastritis lebih besar berjumlah 32 responden (82,1%) dibandingkan tidak mengalami stress terhadap kejadian gastritis berjumlah 12 responden (36,4%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan p value $0,000 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara stress terhadap kejadian gastritis. dari 44 responden yang mengalami pola makan buruk terhadap kejadian gastritis lebih besar berjumlah 32 responden (72,7%) dibandingkan pola makan baik terhadap kejadian gastritis berjumlah 12 responden (42,9%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan p value $0,022 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian gastritis. Kesimpulan ada hubungan aktifitas fisik, stress dan pola makan dengan Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021. penelitian ini diharapkan tenaga kesehatan khususnya bagi SPN betung lebih memperhatikan masalah kesehatan khususnya penyakit gastritis yang terjadi pada siswa seba, agar tidak berakibat fatal.

Kata Kunci: Gastritis, Aktifitas Fisik, Stress, dan Pola Makan.

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan saat ini di hadapkan pada dua masalah, di satu pihak penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang belum banyak tertangani, di lain pihak telah terjadi peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) yang banyak disebabkan oleh gaya hidup karena urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi. Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi khususnya di wilayah perkotaan (Gustin, 2011).

Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau local (Smelzer, 2010). Penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya. Data yang didapat dari World Health Organization (WHO) angka kejadian gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan perancis (29,5%). Sedangkan di Asia Tenggara gastritis diderita oleh sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Oktaviani, 2020)

Menurut data dari Departemen Kesehatan RI angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia itu sendiri cukup tinggi dengan prevalensi persentase 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk (Sakib, 2019). Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi sumatera selatan diketahui bahwa jumlah penyakit gastritis pada tahun 2015 di dapat angka kejadian gastritis sebanyak 49.115 kasus. (Dinkes Provinsi Sumsel, 2016).

Faktor yang mempengaruhi gastritis yaitu pola makan, merokok, infeksi bakteri, stres, alkohol, penggunaan kokain dan aktifitas berat atau Olahraga yang berlebihan (Nurheti Yuliarti, 2015).

Gastritis sangat berbahaya jika tidak ditangani dan dapat mengakibatkan berbagai macam komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, yang merupakan kedaruratan medis, terkadang dapat menyebabkan kematian, ulkus peptikum, gangguan cairan dan elektrolit pada kondisi muntah hebat, anemia pernisiiosa dan keganasan lambung (Muttaqin & Sari, 2015).

Aktivitas Fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis, hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan menjadi penyebab seseorang untuk tidak menghiraukan makan, biasanya seseorang yang memiliki aktivitas tinggi cenderung memiliki pola makan menjadi tidak seimbang sehingga jadwal makan yang tidak tepat atau terbengkalainya sehingga memicu terjadinya gastritis (Suyono S, 2016). Pada siswa bintanga aktifitas fisik yang dilakukan sangat padat dimulai dari pagi sampai malam, sehingga membuat mereka terkadang telat makan.

Stres/ psikis seseorang adalah sangat erat hubungannya antara gangguan psikomotik dengan saluran pencernaan seseorang yang sedang stres karena stres dapat meningkatkan asam lambung dan motilitas saluran cerna. Hal ini dimungkinkan karena system persyarafan di otak berhubungan dengan lambung sehingga bila seseorang stres maka akan memicu kelainan pada lambung dalam hal

ini dapat terjadi ketidakseimbangan (Arikunto, 2013). Stres merupakan faktor dominan terjadinya gangguan penyakit gastritis. Tingkat stres yang tinggi akan meningkatkan produksi asam lambung sehingga terjadi gangguan penyakit gastritis (Aziz, 2015). Pada siswa bintanga keadaan stress sangat sering terjadi karena para siswa bintanga menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang baru .

Pola makan yang memicu terjadinya gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makan yang kurang bervariasi sangat berpengaruh karena makanan yang tidak bervariasi tidak menarik dan dapat menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga hal ini dapat mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan cepat saji (fast food) (Hudha, 2007). Pada siswa bintanga masalah pola makan sering terjadi hal ini dikarenakan frekuensi makan yang tidak teratur dikarenakan aktifitas yang pada padat sehingga menyebabkan gastritis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tria Anisa Firmanti, 2014 yang berjudul "Hubungan Rutinitas Olah Raga Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Di Glagah Banyuwangi". Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rutinitas olahraga bila dihubungkan dengan kejadian penyakit gastritis terdapat hubungan yang signifikan, dengan nilai (p-value) sebesar 0,000 dimana nilai $q < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan rutinitas olahraga dengan kejadian penyakit gastritis pada Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Di Glagah Banyuwangi Tahun 2014 (Tria Anisa Firmanti, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Murni Aritonang, 2021 yang berjudul "Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020". Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan stress dengan frekuensi kekambuhan gastritis dengan nilai $p=0,002$ dan $r= 0,732$ berarti ada hubungan kuat. Pola makan berhubungan dengan frekuensi kekambuhan gastritis dengan nilai $p\text{-value} =0,009$ dan $r=-0,645$ yang berarti ada hubungan yang kuat, diperoleh dengan menggunakan uji Spearman Rank (Murni Aritonang, 2021)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rostina, 2017 yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap". Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gastritis dengan nilai $p = 0,035 < 0,05 (\alpha)$ (Rostina, 2017).

Berdasarkan data Poliklinik SPN Polda Sumsel pada tahun 2018/2019 dari 10 jenis penyakit, gastritis merupakan penyakit no 4 yang sering terjadi, jumlah penderita 31 orang. Tahun 2019/2020 dari 25 jenis penyakit, gastritis merupakan penyakit no 11 yang sering terjadi, jumlah penderita 12 orang. Tahun 2020/2021 dari 39 jenis penyakit, gastritis merupakan penyakit no 6 yang sering terjadi, jumlah penderita 12 orang. Dari data tersebut penyakit gastritis masih cukup tinggi maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Aktifitas Fisik, Stress

dan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang digunakan adalah *survei analitik* dengan pendekatan rancangan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko, dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi, atau pengumpulan data. Dilakukan pada saat bersamaan atau sekali waktu pada suatu tempat (Notoatmodjo, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa bintara yang ada di Sekolah Pendidikan Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan berjumlah 262 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah random sampling yakni diambil secara acak. Dalam penelitian ini besar sampel yang ditentukan oleh peneliti adalah sebanyak 72 Responden (siswa bintara).

Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan pada bulan Agustus 2021. Data primer di peroleh dari wawancara dan pengisian koesioner secara langsung kepada responden. Data sekunder diperoleh dari arsip dan catatan tertulis dari medical record poliklinik Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Sumatera Selatan.

Analisa data yang digunakan Analisa Univariat. Analisa univariat adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis univariat dilakukan menurut jenis data baik kategorik maupun numerik.

Selanjutnya analisa bivariat. Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi antara Variabel independen serta variabel dependen dengan menggunakan uji statistic *chi-square* (X^2) derajat kemaknaan = 0,05 Dan di olah melalui komputerasi. Kesimpulan dari uji statistik ini adalah sebagai berikut:

1. Jika ρ value $\leq \alpha$ (0.05) maka H_0 di tolak H_a diterima yang berarti : Ada hubungan.
2. Jika ρ value $> \alpha$ (0.05) maka H_0 di terima H_a ditolak yang berarti: Tidak ada hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase dari variabel independen (aktifitas fisik, stress dan pola makan) dengan variabel dependen (gastritis)

Kejadian Gastritis

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Kategori gastritis terbagi dua yakni ya jika mengalami gastritis, dan tidak jika tidak mengalami gastritis Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis

No	Kejadian Gastritis	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentasi (%)
1.	Ya	44	61,1
2.	Tidak	28	38,9
	Total	72	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami gastritis lebih besar berjumlah 44 responden (61,1%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis berjumlah 28responden (38,9%).

Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kategori aktifitas fisik terbagi dua yakni berat dan ringan. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik

No	Aktifitas Fisik	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentasi (%)
1.	Berat	38	52,8
2.	Sedang	34	47,2
	Total	72	100 %

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami melakukan aktifitas fisik berat lebih besar berjumlah 38 responden (52,8%) dibandingkan dengan melakukan aktifitas sedang berjumlah 34 responden (47,2%).

Stress

Stress adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang. Kategori stress terbagi dua yakni ya dan tidak. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stress

No	Stress	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentasi (%)
1.	Ya	39	54,2
2.	Tidak	33	45,8
	Total	72	100 %

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami stress lebih besar berjumlah 39 responden (54,2%) dibandingkan dengan tidak mengalami stress berjumlah 33 responden (45,8%).

Pola Makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang akan dikonsumsi. Kategori pola makan terbagi dua yakni buruk dan baik. Dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

No	Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1.	Buruk	44	61,1
2.	Baik	28	38,9
Total		72	100 %

Dari tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang pola makan buru lebih besar berjumlah 44 responden (61,1%) dibandingkan dengan yang pola makan baik berjumlah 28 responden (38,9%).

Analisa Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (aktifitas fisik, stress dan pola makan) dengan variabel dependen (gastritis). Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square dengan batas kemaknaan α 0,05. artinya apabila q value \leq 0,05 berarti ada hubungan bermakna antara variabel independen dan variabel dependen dan sebaliknya apabila q value $>$ 0.05 berarti tidak ada hubungan anantara variabel independen dengan variabel dependen.

Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Gastritis

Pengujian secara statistik antara variabel hubungan aktifitas fisik dengan kejadian gastritis pada Siswa Bintara di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021, ditampilkan pada Tabel 5

Tabel 5 Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara

N	Aktifitas Fisik	Kejadian Gastritis				N	%	ρ value	OR
		Ya		Tidak					
o		n	%	n	%				
1.	Berat	29	76,3	9	23,7	38	100	0,011	4,081 (1,488- 11,192)
2.	Sedang	15	44,1	19	55,9	34	100		
Jumlah		44		28		72			

Dari tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 38 responden aktifitas fisik berat dengan kejadian gastritis lebih besar berjumlah 29 responden (76,3%) dibandingkan dengan aktifitas fisik dengan kejadian gastritis berjumlah 15 responden (44,1%).

Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan q value 0,011 $<$ 0,005. Ini berarti ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian gastritis .

Hasil analisa nilai OR di dapatkan 4,081 (CI 95% 1,488-11,192) artinya bahwa responden yang aktifitas berat berpeluang 4,081 kali terjadinya gastritis pada Siswa Bintara Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021.

Hubungan Stress terhadap Kejadian Gastritis

Pengujian secara statistik antara variabel hubungan stress terhadap kejadian gastritis pada Siswa Bintara Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021, ditampilkan pada Tabel 6

Tabel 6 Hubungan Stress terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara

No	Stress	Kejadian Gastritis				N	%	ρ value	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%				
1.	Ya	32	82,1	7	17,9	39	100	0,000	8,000
2.	Tidak	12	36,4	21	63,6	33	100		(2,710-23,617)
Jumlah		44		28		72			

Dari tabel 6 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 32 responden yang mengalami stres terhadap kejadian gastritis lebih besar berjumlah 32 responden (82,1%) dibandingkan tidak mengalami stress terhadap kejadian gastritis berjumlah 12 responden (36,4%).

Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan q value $0,000 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara stress terhadap kejadian gastritis . Hasil analisa nilai OR di dapatkan 8,000 (CI 95% 2,710-23,617) artinya bahwa responden yang mengalami stress berpeluang 8,000 kali terjadinya gastritis pada Siswa Bintara.

Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis

Pengujian secara statistik antara variabel hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis pada Siswa Bintara, ditampilkan pada Tabel 7

Tabel 7 Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara

No	Pola Makan	Kejadian Gastritis				N	%	ρ value	OR
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%				
1.	Buruk	32	72,7	12	27,3	44	100	0,022	3,556
2.	Baik	12	42,9	16	57,1	28	100		(1,308-9,667)
Jumlah		44		28		72			

Dari tabel 7 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 44 responden yang mengalami pola makan buruk terhadap kejadian gastritis lebih besar berjumlah 32 responden (72,7%) dibandingkan pola makan baik terhadap kejadian gastritis berjumlah 12 responden (42,9%).

Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* menunjukkan q value $0,022 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian gastritis. Hasil analisa nilai OR di dapatkan 3,556 (CI 95% 1,308-9,667) artinya bahwa responden yang mengalami pola makan buruk berpeluang 3,556 kali terjadinya gastritis pada Siswa Bintara.

PEMBAHASAN

Kejadian Gastritis

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami gastritis lebih besar berjumlah 44 responden (61,1%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis berjumlah 28 responden (38,9%).

Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Gastritis

Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami melakukan aktifitas fisik berat lebih besar berjumlah 38 responden (52,8%) dibandingkan dengan yang melakukan aktifitas sedang berjumlah 34 responden (47,2%).

Dari tabel 5 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 38 responden aktifitas fisik berat dengan kejadian gastritis lebih besar berjumlah 29 responden (76,3%) dibandingkan dengan aktifitas fisik dengan kejadian gastritis berjumlah 15 responden (44,1%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan p value $0,011 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian gastritis. Hasil analisa nilai OR di dapatkan 4,081 (CI 95% 1,488-11,192) artinya bahwa responden yang aktifitas berat berpeluang 4,081 kali terjadinya gastritis pada Siswa Bintang.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier, 2017).

Aktivitas Fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis, hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan menjadi penyebab seseorang untuk tidak menghiraukan makan, biasanya seseorang yang memiliki aktivitas tinggi cenderung memiliki pola makan menjadi tidak seimbang sehingga jadwal makan yang tidak tepat atau terbengkalainya sehingga memicu terjadinya gastritis (Suyono S, 2016).

Aktifitas fisik seperti olahraga yang terlalu lama dapat menimbulkan gejala gastritis seperti mual dan perih. Hal ini terjadi karena lambung memproduksi asam (di sebut asam lambung) untuk mencerna makanan dalam jadwal yang teratur. Bahkan saat tidurpun lambung tetap memproduksi asam walaupun tak ada makanan yang harus dihancurkan (Nurheti Yuliarti, 2009). Jika dibiarkan tidak ditangani, gastritis akan dapat menyebabkan ulkus dan perdarahan lambung, beberapa bentuk gastritis kronis dapat meningkatkan resiko kanker lambung, terutama jika terjadi penipisan secara terus – menerus pada dinding lambung dan perubahan pada sel – sel di dinding lambung (Sukarmin, 2012)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tria Anisa Firmanti, 2014 yang berjudul "Hubungan Rutinitas Olah Raga Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada

Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate di Glagah Banyuwangi". Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rutinitas olahraga bila dihubungkan dengan kejadian penyakit gastritis terdapat hubungan yang signifikan, dengan nilai (P value) sebesar 0,000 dimana nilai $q < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan rutinitas olahraga dengan kejadian penyakit gastritis pada Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Di Glagah Banyuwangi Tahun 2014 (Tria Anisa Firmanti, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ellyana Susanti 2019 berjudul "Hubungan Pola makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Gastritis pada Lansia di Posyandu Bodroyono Desa Pacing". Hasil uji statistik chi-square nilai p-value 0,000 berarti ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian gastritis (Susanti, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan aktifitas fisi terhadap kejadian gastritis hal ini dikarenakan aktifitas yang berat membuat seseorang lupa untuk makan sehingga menyebabkan perut kosong dan meningkatkan asam lambung .

Hubungan Stress Terhadap Kejadian Gastritis

Stress adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang. Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami stress lebih besar berjumlah 39 responden (54,2%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami stress berjumlah 33 responden (45,8%).

Dari tabel 6 diatas dapat disimpulkan bahwa dari 32 responden yang mengalami stres terhadap kejadian gastritis lebih besar berjumlah 32 responden (82,1%) dibandingkan tidak mengalami stres terhadap kejadian gastritis berjumlah 12 responden (36,4%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan q value $0,000 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara stress terhadap kejadian gastritis . Hasil analisa nilai OR di dapatkan 8,000 (CI 95% 2,710-23,617) artinya bahwa responden yang mengalami stress berpeluang 8,000 kali terjadinya gastritis pada Siswa Bintara di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021.

Stres adalah suatu keadaan yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang menantang, mengancam atau merusak terhadap keseimbangan atau ekuilibrium dinamis seseorang. Sedangkan menurut WHO (2008) stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).

Stres yang berkepanjangan merupakan salah satu faktor pemicu karena mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Hal ini menyebabkan kejadian gastritis dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu-buru. Kadar asam lambung yang meningkat ini akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, misalnya pada beban kerja berat, panik dan tergesa-

gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Titi Saparina L, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Murni Aritonang, 2021 yang berjudul "Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020". Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan stress dengan frekuensi kekambuhan gastritis dengan nilai $p=0,002$ dan $r= 0,732$ berarti ada hubungan kuat. Pola makan berhubungan dengan frekuensi kekambuhan gastritis dengan nilai $p=0,009$ dan $r=-0,645$ yang berarti ada hubungan yang kuat, diperoleh dengan menggunakan uji Spearman Rank (Aritonang, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Rostini Mappagerang 2017 berjudul "Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap". Berdasarkan hasil uji statistik chi-square nilai p -value 0,035 yang berarti ada hubungan tingkat stress dengan kejadian gastritis (Mappagaeng, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Surya Darmawan 2020 yang berjudul "faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis di puskesmas biru Kabupaten Bone ". Hasil uji statistik chi-square nilai p -value 0,000 yang berarti ada hubungan stres dengan kejadian gastritis (Darmawan, 2020).

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan stress terhadap kejadian gastritis, hal ini dikarenakan jika Responden yang mengalami stres akan sistem tubuh akan merespon yang ditandai dengan sulit menelan, mual, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung sebelum atau sesudah makan, rasa panas di perut, perut terasa kembung atau penuh, muntah, defekasi lembek dan berat badan menurun sehingga menyebabkan gangguan gastrointestinal. Stres yang berkepanjangan pemicu terjadi peningkatan produksi asam lambung. Hal ini menyebabkan kejadian gastritis dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu-buru. Kadar asam lambung yang meningkat ini akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung.

Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang akan dikonsumsi. Dari tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang pola makan buru lebih besar berjumlah 44 responden (61,1%) dibandingkan dengan yang pola makan baik berjumlah 28 responden (38,9%).

Dari tabel 7 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 44 responden yang mengalami pola makan buruk terhadap kejadian gastritis lebih besar berjumlah 32 responden (72,7%) dibandingkan pola makan baik terhadap kejadian gastritis berjumlah 12 responden (42,9%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan q value $0,00 < 0,05$. Ini berarti ada hubungan antara pola makan terhadap kejadian gastritis. Hasil analisa nilai OR di dapatkan 3,556 (CI 95% 1,308-9,667) artinya bahwa

responden yang mengalami pola makan buruk berpeluang 3,556 kali terjadinya gastritis pada Siswa Bintara di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Wilayah Sumatera Selatan Tahun 2021.

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang akan dikonsumsi. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan dan porsi makan (Hosana Siska, 2017).

Pola makan sangat berpengaruh terhadap kesehatan alat pencernaan kita. Makanan sering kali menimbulkan masalah bagi kesehatan, terutama kesehatan pencernaan misalnya, waktu makan yang tidak teratur bisa menyebabkan gangguan pada lambung, menu makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi buang air besar (Chasanah, 2010). Pengukuran pola makan terbagi dari pola makan baik dan pola makan tidak baik (Dharma, 2011)

Menurut Fitri (2013) gastritis terjadi akibat makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relative lama, akibatnya kadar asam lambung meningkat sehingga permukaan lambung terkikis hingga menimbulkan semacam tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko. Gejala penyakit yang tidak muncul tidak lagi sekedar mual, muntah atau sakit perut, tetapi juga meningkat hingga feses yang berdarah (Sopyan, 2015). Salah satu penyebab utama meningkatnya asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur. Makanan atau minuman yang dikonsumsi dan masuk ke dalam lambung berfungsi mengurangi kepekaan asam lambung sehingga tidak sampai menggerogoti lambung. Perubahan pola makan meliputi tidak teraturnya waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rostina, 2017 yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap". Hasil uji statistik chi-square nilai p-value $0,035 < 0,05$ menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gastritis (Rostina, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Sumbara, 2020 berjudul " Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk", berdasarkan hasil uji statistik chi-square nilai p-value 0,021 yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis (Sumbara, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Laurensius Fua Wua, 2019 berjudul "Hubungan antara Stress dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo". Berdasarkan hasil statistik chi-square nilai p-value 0,002 berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis (Laurensius, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis hal ini dikarenakan Salah satu penyebab utama meningkatnya asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur. Makanan atau minuman yang dikonsumsi dan masuk ke dalam lambung berfungsi mengurangi kepekaan asam lambung sehingga tidak sampai menggerogoti lambung. Perubahan pola makan meliputi tidak teraturnya waktu makan, frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Ada Hubungan Aktifitas Fisik, Stress dan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara
2. Ada Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara dengan p-value 0,011.
3. Ada Hubungan Stress terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara dengan p-value 0,000
4. Ada Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara dengan p-value 0,022.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali kosman. (2004). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- Almatsier S. (2008). *Penuntun Diet edisi baru*. PT Gramedia. Jakarta.
- Almatsier Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ariyana R. (2014). Hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis di poliklinik penyakit dalam rumah sakit umum daerah DR. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unsyiah*
- Departemen Kesehatan, Republik Indonesia (2012). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI.(2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta Kementrian Kesehatan.
- Dewi EP. (2012). *Penyakit maag dan gangguan pencernaan*. Yogyakarta. Kanisius.
- Dirjen Bina Upaya Kesehatan Kemenkes RI. (2010). *Data 10 Penyakit Terbanyak di Indonesia*. Jakarta. Kemenkes RI. Available from: <http://www.infodokterku>.
- Fitri Wahyuni SS, (2012). Ulfah Najamuddin. Ketepatan Waktu Makan, Asupan Kafein, Protein dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Strata 1 FKM Universitas Hasanuddin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.
- Farida YB. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta. Penebar Swadaya.
- Ferlia Lumiwu, Odi R. Pinontoan, Budi T. Ratag. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Talawid Kecamatan Siau Barat Selatan Kabupaten Sitoria. *Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*
- Gustin. RK. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis di Kota Bukittinggi*.

- Hirlan. (2014). *Gastritis. Dalam : Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta. Balai Penerbit FKUI. 2014.*
- Hadi S. (2002). *Gastroenterologi. 2, editor PT. Alumni.*
- Hidayah A. (2011). *Kesalahan - Kesalahan Pola Makan Memicu Seabrek Penyakit Mematikan. Yogyakarta: Buku Biru. 2011.*
- Jimmy. (2007). *Jejaring Pencegahan dan Penanggulangan penyakit Tidak Menular. Jakarta. Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2007. Available from <http://www.pppl.depkes.go.id>.*
- Lukluk Z. (2011). *Psikologi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Mawaddah Rahma, Rismayanti. (2012). *Faktor Risiko Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa. Makasar: Hasanuddin. 2012.*
- McCance, K.L. and Huether S.E. (2006). *The Biologic Basis For Disease in Adults and Children. 15th edition. USA. Mosby. 2006.*
- Mc Phee SJ. (2002). *Pengantar Menuju Kedokteran Klinis. Dalam. Patofisiologi Penyakit. 5th ed. Jakarta. EGC Penerbit Buku Kedokteran. 2002*
- Murjayanan H. (2010). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Gastritis (Studi di RSUD dr. R.Soetrasno Rembang).*
- Notoatmodjo S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta. Rineka Cipta.*
- Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta. 2010*
- Profil Kesehatan Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2017.
- Phipps, et al. (2003). *Medical Surgical Nursing: Health and Illness Perspective. 7th edition. USA.Mosby.*
- Pieter J. (2005). *Lambung dan Duodenum. Dalam. Buku Ajar Ilmu Bedah. II. Jakarta. EGC Penerbit Buku Kedokteran. 541-555.*
- Rona Sari Mahaji Putri. (2010). *Hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis pada pasien di universitas muhamadiyah malang medical center (UMC). Keperawatan*
- Suryono. (2006). *Pengetahuan pasien dengan gastritis tentang pencegahan kekambuhan gastritis. 2016.*
- Susanto M. (2007). *Buku Panduan Pencegahan Penyakit Kronis cetakan 1 jakarta. Edsa Mahkota.*
- Sastroasmoro S. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta.3q1 Sagung Seto.*
- Saydam. (2011). *Memahami Berbagai Penyakit (Penyakit Pernapasan dan Gangguan Pencernaan). Bandung. Alfabeta. 2011.*

- Silvi Imayani MC, Juneris Aritonang. (2017). Gastritis dan faktor-faktor yang mempengaruhi (Studi Kasus Kontrol) di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Nasional*.
- Sediaoetama AD.(2004). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sediaoetama AD. (2004). *Ilmu Gizi*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Sylvia Anderson Price. (2006). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses - Proses Penyakit Edisi 6*. Jakarta: EGC.
- Tarigan P. (2014). *Tukak Gaster. Dalam Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta. Balai Penerbit FKUI.
- Wahyu D.(2015). *Pola Makan Sehari-hari Penderita Gastritis*. 2015.
- Wahyu Sani LT, Nur Nashriana Jufri. (2016). Analisis faktor kejadian penyakit gastritis pada petani nilam di wilayah kerja Puskesmas Tiworo Kab. Muna Barat Desa Sampia Jaya tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat (JIMKESMAS)*. 2016.
- Wahyuni F.(2012). Ketepatan Waktu Makan, Asupan Kafein, Protein dan Tingkat Stres terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Strata 1 FKM Universitas Hasanuddin.
- Widjaja DS. (2011). *Patologi Anatomi Sistem Gastrointestinal. Dalam. Tentir Gastrointestinal*. Jakarta. FKUI.
- Wiyarto G.(2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta. Gosyen Publishing; 2013.
- World Health Organization.(2015). *Global Report on Gastritis*. France. WHO.
- Yuliarti N. (2009). *Maag - Kenali, Hindari, dan Obati Edisi 1*. Yogyakarta.