

HUBUNGAN POLA MAKAN, STRESS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMAN SARI KOTA PANGKAL PINANG TAHUN 2023

THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS, STRESS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENT OF GASTRITIS IN THE WORKING AREA OF TAMAN SARI HEALTHY CARE PANGKAL PINANG CITY IN 2023

Rizqiyah Salma Afiyah¹, Sirli Agustiani², Hermain³
^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan,
Institut Citra Internasional, Bangka Belitung
¹rizqiyahsalma@gmail.com

Abstrak

Gastritis adalah peradangan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik, *difus* ataupun lokal yang disebabkan oleh adanya infeksi bakteri *Helicobacter pylori* ataupun beberapa bahan yang sering dimakan dan dapat menyebabkan rusaknya mukosa pelindung lambung. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan, Stres dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *Case Control*. Populasi penelitian ini adalah semua pasien yang berobat ke Poli Umum di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023 tercatat jumlah kunjungan Poli Umum mencapai 5.210 orang dengan jumlah penderita gastritis sebanyak 333 kasus. Besaran sampel penelitian ini terdiri dari 86 kasus dan 86 kontrol yaitu 1:1 menggunakan analisis uji *Chi square* dengan nilai kepercayaan 95%. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Juni - 06 Juli 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang. Hasil penelitian ini diketahui ada hubungan pola makan ($p=0,000$), stres ($p=0,000$), dan aktivitas fisik ($p=0,032$) terhadap kejadian *Gastritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023. Saran dari penelitian ini adalah perlunya petugas puskesmas dalam memberikan edukasi melalui penyuluhan atau sosialisasi kepada pasien mengenai pola makan yang baik, cara mengatasi stres dan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang benar guna mencegah/menghindari kejadian gastritis.

Kata kunci: Gastritis, Pola Makan, Stres, Aktivitas Fisik.

Article History:

Received: May 2025
Reviewed: May 2025
Published: May 2025

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Abstract

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa which can be acute, chronic, diffuse or local which is caused by infection with Helicobacter pylori bacteria or several ingredients that are often eaten and can cause damage to the protective mucosa of the stomach. The aim of this research is to determine the relationship between diet, stress and physical activity with the incidence of gastritis in the Taman Sari Health Center work area, Pangkal Pinang City in 2023. This research uses quantitative research with a Case Control design. The population of this study were all patients who sought treatment at the General Polyclinic in the Taman Sari Health Center Working Area, Pangkal Pinang City. In 2023, the number of General Polyclinic visits was recorded at 5,210 people with 333 cases of gastritis sufferers. The sample size for this study consisted of 86 cases and 86 controls, namely 1:1 using Chi square test analysis with a confidence value of 95%. The research was carried out on June 24 - July 6 2024 in the Taman Sari Health Center Work Area, Pangkal Pinang City. The results of this research show that there is a relationship between diet ($p=0.000$), stress ($p=0.000$), and physical activity ($p=0.032$) on the incidence of gastritis in the Taman Sari Health Center work area, Pangkal Pinang City in 2023. Suggestions from this research are the need for community health center officers to provide education through counseling or socialization to patients regarding good eating patterns, how to deal with stress and the importance of doing proper physical activity to prevent/avoid the incidence of gastritis.

Keywords: *Gastritis, Eating Patterns, Stress, Physical Activity.*

PENDAHULUAN

Penyakit gastritis biasanya sering disebabkan oleh makanan yang tidak sehat dan bersih, serta pola makan yang tidak teratur dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit gastritis. Gastritis adalah gangguan kesehatan proses pencernaan makanan terutama pada lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus dalam keadaan sering kosong, hal ini dapat menyebabkan dinding lambung lecet dan luka, sehingga mengalami proses inflamasi yang disebut gastritis (Novitayanti, 2020).

Faktor penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya. Gastritis merupakan masalah kesehatan di seluruh masyarakat, mulai dari anak-anak hingga orang tua. Di sebagian besar negara maju dan berkembang 50% orang dewasa memiliki prevalensi gastritis yang sangat tinggi. Konsumsi makanan yang tidak baik akan meningkatkan resiko terjadi berbagai penyakit (Susanti, 2020).

Pada Tahun 2020 WHO (*World Health Organization*) melakukan tinjauan terhadap beberapa negara di dunia dan menemukan bahwa kejadian global gastritis termasuk 22% di Inggris, 30% di Cina, 14,5% di Jepang, 35% di Kanada dan 29 % di Prancis dan di Asia Tenggara 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya.

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia kasus gastritis di Indonesia menempati urutan ketiga tertinggi di Asia setelah negara India dan Thailand, dengan prevalensi gastritis yang cukup tinggi yaitu 274.396 kasus atau sebesar 40% dari 238.452.952 jiwa penduduk (Mustakim, 2021).

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020, gastritis menempati urutan keenam dengan total 33.580 kasus rawat inap atau 60,86%. Kasus gastritis rawat jalan menduduki peringkat ketujuh dengan 201.084 kasus. Angka kejadian gastritis sangat tinggi di beberapa daerah dengan prevalensi 238.452.952 atau 274.396 kasus pada 40,8% penduduk. Pada beberapa daerah di Indonesia tingkat penderita penyakit gastritis masih cukup tinggi, mencapai 40,8% yang menempati urutan keempat jumlah penderita penyakit gastritis terbanyak di dunia.

Dari data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia yang paling tinggi berada di daerah Medan yakni sebesar 91,6%, Jakarta 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,5%, Bandung 32,5%, Aceh 31,7%, Surabaya 31,2%, dan Pontianak 31,1% (Yunus et al., 2022).

Data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Bangka Belitung penyakit gastritis pada tahun 2019 sampai tahun 2020 mengalami peningkatan. Pada tahun 2019 penyakit gastritis mencapai 1.393 kasus, pada tahun 2020 mencapai 2.663 kasus dan terjadi peningkatan pada tahun 2023 yang mencapai 3.523 kasus. Kasus penyakit gastritis di Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang sepanjang tahun 2020 masuk dalam data penyakit 10 besar yaitu urutan ketujuh mencapai 120 kasus gastritis, dan pada tahun 2021 penyakit gastritis berada pada urutan keenam mencapai 226 kasus gastritis. Terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada tahun 2022 tercatat bahwa ada 301 kasus gastritis dan pada tahun 2023 tercatat bahwa ada 333 kasus.

Penelitian yang dilakukan (Liu et al., 2020) menyatakan bahwa mayoritas pasien gastritis (58,10%) melaporkan bahwa gejala mereka disebabkan oleh faktor makanan. Sekitar 53% melaporkan bahwa mereka memiliki kebiasaan “makan terlalu cepat”, diikuti dengan “waktu makan yang tidak teratur” (29,66%) dan “makan sisa makanan” (28,14%), sering makan makanan manis (27,57%), makanan pedas (25,10%), dan daging (24,33%). Pola makan yang kurang baik dapat menyebabkan timbulnya gastritis, responden yang makan tidak teratur lebih beresiko dibandingkan dengan mereka yang makan tepat waktu (Wahyuni et al., 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Firdausy dan kawan-kawan tahun 2022 bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian gastritis. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ausrianti tahun 2019 bahwa ada hubungan antara faktor stres dengan kejadian gastritis (Firdausy et al., 2022).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Rimbawati dan kawan-kawan tahun 2022 diperoleh bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis, hal ini dikarenakan bahwa aktivitas yang berat membuat seseorang lupa untuk makan akibatnya menyebabkan perut kosong dan asam lambung menjadi meningkat (Rimbawati et al., 2022).

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 29 Januari 2024 melalui wawancara singkat dengan 5 orang yang berobat di Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang, terdapat 3 dari 5 orang (60%) yang mengalami penyakit gastritis (maag). Dua responden menjawab bahwa itu disebabkan karena sering terlambat makan karena beban kerja dan satu orang responden ada yang menjawab bahwa itu terjadi karena sering mengkonsumsi makanan yang pedas, asam dan minuman yang bersoda atau yang mengandung kafein. Hasil pernyataan dari masyarakat yang berobat bahwa mereka belum mengetahui ada faktor lain yang juga bisa menyebabkan penyakit gastritis (maag).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan diatas maka perumusan permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah “Makin meningkatnya kasus Gastritis di wilayah kerja Puskesmas Taman Sari dalam empat tahun terakhir dari 120 kasus pada tahun 2020 menjadi 333 kasus pada tahun 2023 dan belum diketahui apakah ada hubungan pola makan, stres dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan, stres dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis di wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang pada tahun 2023.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan *Case Control* merupakan suatu penelitian yang mempelajari faktor resiko dengan menggunakan pendekatan retrospektif, artinya penelitian dimulai dengan mengidentifikasi kelompok yang terkena penyakit atau efek tertentu (kasus) dan kelompok tanpa efek (*control*), kemudian mengidentifikasi faktor resiko terjadinya pada waktu yang lalu, sehingga dapat menerangkan mengapa kasus terkena efek, sedangkan kontrol yang tidak terkena efek. Menurut (Riyanto, 2011), Penelitian *case control* sering digunakan dalam penelitian karena lebih mudah jika dibandingkan dengan penelitian *kohort*, bahkan untuk penelitian terhadap penyakit yang jarang, desain *case control* merupakan satu-satunya penelitian yang mungkin dapat dilakukan untuk mengidentifikasi faktor resiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

Gastritis	Frekuensi	Persentase %
Gastritis	86	50
Tidak Gastritis	86	50
Total	172	100%

Berdasarkan pada Tabel 1, menunjukkan bahwa kejadian gastritis kasus sebesar 86 (50,0%) dan kejadian gastritis kontrol 86 (50,0%). Perbandingan kasus : kontrol yaitu 1:1.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

No	Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Buruk	111	70,8
2	Baik	61	29,2
Total		172	100%

Berdasarkan pada Tabel 2, bahwa responden dengan pola makan buruk sebanyak 111 orang (70,8%), lebih banyak dibandingkan dengan pola makan baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Stres	95	69,2
2	Normal	77	30,8
Total		172	100%

Berdasarkan pada Tabel 3, bahwa responden yang mengalami stres sebanyak 95 orang (69,2%), lebih banyak dibandingkan normal.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Berat	102	67,8
2	Ringan	70	32,2
Total		172	100%

Berdasarkan pada tabel 4, bahwa responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 102 orang (67,8%), lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik ringan.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		p-value	OR (CI 95%)
	Kasus		Kontrol		n	%		
	n	%	n	%				
Buruk	73	84,9	38	44,2	111	70,8	0,000	4,883 (2,362-0,563)
Baik	13	15,1	48	55,8	61	29,2		
Total	86	100	86	100	172	100		

Hasil analisis berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa responden dengan pola makan buruk lebih banyak pada kelompok yang mengalami gastritis (kasus) sebanyak 73 orang (84,9%) dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami gastritis (kontrol), sedangkan responden dengan pola makan baik lebih banyak pada kelompok yang tidak mengalami gastritis (kontrol) sebanyak 48 orang (55,8%).

Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023. Hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai *Odds Ratio* (OR) = 4,883 (95%CI: 2,362-0,563) yang berarti seseorang dengan pola makan buruk memiliki resiko 4,883 kali lebih besar untuk menderita gastritis dibandingkan dengan pola makan baik.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

Tingkat Stres	Kejadian Gastritis				Total		p-value	OR (CI 95%)
	Kasus		Kontrol		n	%		
	n	%	n	%				
Stres	56	88,4	39	46,5	95	69,2	0,000	2,600 (3,473-0,445)
Normal	30	11,6	47	53,5	77	30,8		
Total	86	100	86	100	172	100		

Hasil analisis berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa responden yang mengalami stres lebih banyak pada kelompok kejadian gastritis (kasus) sebanyak 56 orang (88,4%) dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami gastritis (kontrol), sedangkan responden dengan tingkat stres normal lebih banyak pada kelompok yang tidak mengalami gastritis (kontrol) sebanyak 47 orang (53,5%).

Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023. Hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai (OR) = 2,600 (95%CI: 3,473-0,445) yang berarti seseorang dengan tingkat stres memiliki resiko 2,600 kali lebih besar untuk menderita gastritis dibandingkan dengan yang normal.

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

Aktivitas Fisik	Kejadian Gastritis				Total		p-value	OR (CI 95%)
	Kasus		Kontrol		n	%		
	n	%	n	%				
Berat	66	76,7	36	40,8	102	67,8	0,032	3,005 (1,059-0,715)
Ringan	20	23,3	50	59,2	70	32,2		
Total	86	100	86	100	172	100		

Hasil analisis berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa responden dengan aktivitas fisik berat lebih banyak pada kelompok kejadian gastritis (kasus) sebanyak 66 orang (76,7%) dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengalami gastritis (kontrol), sedangkan responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak pada kelompok yang tidak mengalami gastritis (kontrol) sebanyak 50 orang (59,2%).

Berdasarkan uji statistik *chi square* diperoleh nilai $p = 0,032 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023. Hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai *Odds Ratio* (OR) = 3,005 (95%CI: 1,059-0,715) yang berarti seseorang dengan aktivitas fisik berat memiliki resiko 3,005 kali lebih besar untuk menderita gastritis dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan.

PEMBAHASAN**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023**

Pola makan merupakan suatu gambaran cara atau perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan yang dikonsumsi setiap hari (Sumbara, 2020). Pola makan yang mengacu pada gizi seimbang merupakan usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan mempertahankan kesehatan, status gizi, serta mencegah atau membantu proses pemulihan. Pola makan yang salah seperti kelebihan atau kekurangan dapat menimbulkan penyakit, salah satunya adalah gejala gastritis maupun penyakit gastritis. Dengan demikian pola makan memiliki pengaruh terhadap munculnya gejala gastritis. Lambung yang mengalami gangguan akibat iritasi meningkatkan produksi asam lambung sehingga mengikis selaput lendir yang mengakibatkan gastritis.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis ($p = 0,000$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Uwa et al., 2019) yang berjudul “Hubungan antara pola makan dan stres dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo” yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo diperoleh nilai ($p = 0,000$).

Didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sylvia dan Suwahu (2024) yang berjudul “Hubungan Pola Makan dan Stres terhadap Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang” ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Ruang Rawat Inap Penyakit Dalam Rumah Sakit Bhayangkara Palembang ($p = 0,000$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pola makan buruk dengan kejadian gastritis terbukti berhubungan secara statistik. Dimana dapat kita lihat bahwa responden dengan pola makan buruk lebih banyak pada kelompok yang mengalami gastritis (84,9%) sedangkan responden dengan pola makan baik lebih rendah (15,1%). Dan didapatkan nilai OR sebesar 4,883 kali beresiko pada seseorang dengan pola makan buruk dibandingkan dengan pola makan baik.

Peneliti berpendapat bahwa responden dengan pola makan buruk sangat rentan terkena gastritis. Hal ini dikarenakan pola makan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan pola makan seseorang. Pola makan yang tidak teratur menjadikan seseorang terbiasa dan mempunyai pola makan yang tidak baik, yang juga dapat menyebabkan kejadian gastritis. Lingkungan yang bersih dan sehat akan menjadikan seseorang mempunyai pola makan yang sehat dan bersih, ataupun sebaliknya, jika berada di lingkungan yang tidak sehat akan ikut mempengaruhi kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Kebiasaan dalam lingkungan ini antara lain pilihan makan dalam waktu tertentu, mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai jadwal dan juga mengkonsumsi makan yang tidak sesuai dengan diet sehat.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

Stres merupakan keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres terjadi apabila stresor dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologis yang berupa perubahan fungsi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Potter dan Perry, 2019).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian gastritis ($p = 0,000$). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustin (2019), pada pasien yang berobat jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukit tinggi menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap gastritis dengan nilai ($p = 0,025$). Besarnya risiko tingkat stres yang tinggi adalah 1,758 kali lebih besar untuk mengalami gejala gastritis dari pada responden dengan tingkat stres rendah.

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Widiyanto dan Khaironi (2019) yang berjudul “Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru” dimana dari hasil penelitian diperoleh $p\text{-value} = 0,001$ terbukti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian gastritis. Diketahui bahwa dari 20 (23,5%) responden yang mengalami stres, hasil nilai PR 15,6 artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian gastritis, dimana responden yang stres memiliki risiko 15,6 kali lipat untuk menderita gastritis dibandingkan dengan responden yang tidak stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti mengungkapkan bahwa, ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis terbukti berhubungan secara statistik. Dimana dapat kita lihat bahwa responden yang mengalami stres lebih banyak pada kelompok yang mengalami gastritis (88,4%) sedangkan responden dengan tingkat stres normal lebih rendah (11,6%). Dan didapatkan nilai OR sebesar 2,600 kali beresiko pada seseorang yang mengalami stres dibandingkan dengan normal.

Peneliti mengungkapkan bahwa responden dengan tingkat stres sangat rentan terkena gastritis. Hal ini dikarenakan stres dapat mempengaruhi perubahan fungsi fisiologis sistem tubuh, salah satunya adalah sistem pencernaan dimana stres menurunkan nafsu makan, membuat lambung kosong, meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri pada lambung.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka serta membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga dan berbagai kegiatan lainnya. Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, beruluh dan bertujuan memperbaiki atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang (Kusumo, 2020).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik kejadian gastritis dengan nilai $p = 0,032 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rimbawati et al., 2021) mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik, Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara” didapatkan nilai ($p = 0,011$) yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022) yang berjudul “Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis pada santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan” dimana dari hasil penelitian diperoleh $p\text{-value} = 0,002$ terbukti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti mengungkapkan bahwa, ada hubungan antara aktivitas fisik berat dengan kejadian gastritis terbukti berhubungan secara statistik. Dimana dapat kita lihat bahwa responden dengan aktivitas fisik berat lebih banyak pada kelompok yang mengalami gastritis (76,7%) sedangkan responden dengan aktivitas fisik ringan lebih rendah (23,3%). Dan didapatkan nilai OR sebesar 3,005 kali beresiko pada seseorang

dengan aktivitas fisik berat dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan.

Peneliti berasumsi bahwa responden dengan aktivitas fisik berat sangat rentan terkena gastritis. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang menjadi penyebab untuk tidak menghiraukan makan, biasanya yang memiliki aktivitas tinggi cenderung memiliki pola makan menjadi tidak seimbang hingga jadwal makan yang tidak tepat sehingga memicu terjadinya gastritis.

SIMPULAN

1. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023.
2. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023.
3. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023.
4. Faktor yang paling dominan dalam kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Taman Sari Kota Pangkal Pinang Tahun 2023 yaitu pada pola makan (OR = 4,883).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Riyanto, SKM., M.K., 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. Nuha Medika, Yogyakarta
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). "Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun". *Contagion: Scientific Periodical 118 Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). "Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa". *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2).
- Kusumo, M. P. (2020a). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing.
- Liu, Xiqin, dkk. 2020. "Factor structure of the 10-item perceived stress scale and measurement invariance across genders among chinese adolescents". *Frontiers in Psychology*. Vol. 11 No. 537.
- Mustakim, Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2021). "Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintang Polda Sumatera Selatan". *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 1-4.
- Novitayanti, E. (2020). "Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran". *Infokes, Vol No 1, Februari 2020*, 10, 19.
- Potter PA dan Perry AG. 2019. *Fundamental keperawatan buku 1 edisi 7*. Salemba Medika, Jakarta.
- Rimbawati, Yazika, Ria Wulandari, and Mustakim. 2022. "Hubungan Aktfitas Fisik, Stres Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintang". *Indonesian Journal of Health and Medical 2(1)*: 60-73.
- Sumbara, Y. I. (2020). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk". *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 8(1), 1-5.
- Susanti, N. (2020). "Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan". *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 43-52.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). "Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo". *Jurnal Nursing News*, 4(1), 237-247.

Wahyuni, S. D., Rumpiati, & Lestariningsih, R. E. M. (2017). "HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA". 2(2).