



## **Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review**

### ***Relationship Of Eat Pattern and Stress to Gastritical Disease: A Literature Review***

**Budi Artini<sup>1</sup>, Wijar Prasetyo<sup>2</sup>, Melynia Putri Lestari<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup> STIKes William Booth Surabaya*

*e-mail: budiartini410@gmail.com*

#### **ABSTRAK**

Gastritis adalah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya. Penyakit gastritis atau sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya gastritis adalah stress yang dialami pada seseorang akan merangsang naiknya asam lambung. Penelitian ini menggunakan metode Literature Review dilakukan berdasarkan issue, metodologi, persamaan dan proposal penelitian lanjutan. Dari 5 peneliti yang digunakan 2 diantaranya menggunakan metode penelitian case control, dan 3 yang lainnya menggunakan metode pendekatan cross sectional. Populasinya adalah seluruh pasien yang ada di rumah sakit dan masyarakat. Berdasarkan 5 penelitian didapatkan bahwa 2 peneliti mengungkapkan ada hubungan antara pola makan dan stress terhadap terjadinya penyakit gastritis, 2 peneliti lainnya mengatakan bahwa ada hubungan pola makan terhadap terjadinya penyakit gastritis, dan 1 peneliti menyebutkan bahwa ada hubungan stress terhadap terjadinya penyakit gastritis. Penelitian ini menjelaskan tentang Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap penyakit Gastritis.

Kata kunci: Pola makan, stress, gastritis

#### **ABSTRACT**

*Gastritis is an acute, chronic diffuse, or local inflammation of the gastric mucosa. Characteristics of this inflammation include anorexia, epigastric fullness or discomfort, nausea, and vomiting. This local inflammation of the gastric mucosa will develop when the protective mechanisms of the mucosa are filled with bacteria or other irritants. Gastritis or often known as ulcer disease is a bothersome disease. Gastritis usually occurs in people who have an irregular diet and eat foods that stimulate the production of stomach acid. Some microorganism infections can also cause gastritis. Another factor that affects the occurrence of gastritis is that the stress experienced by a person will stimulate the increase of stomach acid. This research uses the method Literature reviews are conducted based on issues,*



*methodologies, equations, and further research proposals. Of the five researchers, 2 used the case control research method, and the other 3 used the cross-sectional approach. The population is all patients in the hospital and the community. Based on five studies, it was found that two researchers revealed that there was a relationship between diet and stress on the occurrence of gastritis disease, and two other researchers said that there was a relationship between diet and the occurrence of gastritis disease. One researcher stated that there was a relationship between stress and the occurrence of gastritis disease. This research explains the Relationship between Diet and Stress against Gastritis.*

*Keywords: Diet, stress, gastritis*

## **PENDAHULUAN**

Gastritis adalah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya. (Ida, 2017). Penyakit gastritis atau sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Ida, 2017). Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI 2015). Penyebab gastritis bukan hanya pola makan tetapi karena stres juga bisa menyebabkan penyakit gastritis. Stres merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata maupun tidak antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis dan sosial yang terdapat dalam dirinya (Dewi, 2015).

Berdasarkan data dari World Health Organization WHO (2017), insiden 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). Di Asia Tenggara sekitar 586.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut (WHO 2017) adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus (Budiana dalam Syamsu 2017). Prevalensi di Jawa Timur pada tahun 2011 mencapai 44,5% yaitu dengan jumlah 58.116 kejadian (Dinkes Jatim dalam Rumpiana 2017). Sedangkan data dari Dinkes Kesehatan Kabupaten Madiun selama tahun 2018 dari seluruh Puskesmas di kabupaten Madiun penderita gastritis mencapai 11.923 penderita. Di Puskesmas Kebonsari setiap tahunnya mengalami peningkatan pada penderita gastritis. Pada tahun 2017 penderita gastritis mencapai 1.626, sementara pada tahun 2018 penderita gastritis berjumlah 1.804.

Gastritis atau lebih lazim kita menyebutnya sebagai penyakit maag, merupakan penyakit yang sangat mengganggu aktivitas dan bila tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-



orang yang mempunyai pola makan tidak teratur dan merangsang produksi asam lambung. Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Gejala gastritis lebih parah, bisa muntah darah (Gustin, 2014).

Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan gastritis maka gastritis, maka perlu adanya suatu pencegahan atau penanganan yang serius terhadap bahaya komplikasi gastritis. Upaya untuk meminimalkan bahaya tersebut dapat dilakukan melalui peningkatan kesadaran masyarakat tentang hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit gastritis dan dampak dari penyakit gastritis, salah satunya pengetahuan tentang faktor-faktor pencetus kambuhnya penyakit gastritis, dengan makan yang teratur, menghindari makanan yang dapat merangsang asam dalam lambung naik, mengurangi pikiran yang membawa kita menuju stres.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan strategi mencari jurnal yang digunakan dalam literature review, strategi pencarian yang digunakan adalah PICO ( P: Patient, populasi, problem, I: intervention, prognostic, exposure, C: comparison, control, O: outcome ) Jurnal yang digunakan dalam literature review didapatkan melalui database penyedia jurnal yaitu Google Scholar. Penulis membuka [www.Google.Scholar.com](http://www.Google.Scholar.com). Peneliti menuliskan kata kunci sesuai yaitu "pola makan, stress dan gastritis" dipilih full text. Muncul muncul 4.000 temuan, kemudian di seleksi berdasarkan 5 tahun terakhir muncul 2290 temuan, kemudian di persempit menurut sort by relevean ditemukan 189 temuan, selanjutnya hasil akan diproses kembali sebanyak 14 jurnal dan jurnal yang relevan dengan penelitian ini adalah 5 jurnal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **1) Penekanan masalah yang diambil oleh peneliti**

Pada penelitian Laurensius Fau Uwa, Susi Milwati Sulasmi (2019) dan penelitina Rostina Mappareng, Hasnah (2017) memiliki masalah yang sama yang diangkat sebagai poin penting dalam penelitiannya adalah hubungan bermakna antara pola makan dan stress dengan kejadian gastritis. Akan tetapi penelitian Rizky Austrina, Nurleni (2018) mengidentifikasi lebih karena penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang sangat mempengaruhi terjadinya gastritis pada seseorang dari pada stress.

Merita, Wilpi Inda Sukarti (2016), menekankan penelitian pada pola makan yang salah dan stress ini memicu terjadinya penyakit gastritis pada seseorang. Sedangkan pada peneliti yang dilakukan oleh Ida (2017) mengatakan apakah ada hubungan pola makan dan stress terhadap penyakit gastritis pada seseorang. Hal ini dipertegas oleh widiya Tusakinah, Masrul, Ida Rahman Burham (2017) yang ingin mencari hubungan pola makan dan stress terhadap gastritis. Hal ini diuraikan lagi dalam penelitian Ida (2017) yang menekankan bahwa peradangan lokal pada mukosa lambung akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Adapun Stres juga dapat mengakibatkan terjadinya gastritis karena stress merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata



maupun tidak antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari sistem biologis, psikologis dan sosial yang terdapat dalam dirinya.

## **2) Langkah penelitian atau metode penelitian yang digunakan**

Laurensius Fau Uwa, Susi Milwati Sulasmi (2019), Rostina Mappagerang, Hasnah (2017) menggunakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross section. Sedangkan penelitian Rizka Ausrianti, Nurleni (2018) menggunakan metode analitik dengan metode penelitian case control yang menganalisis hasil dari kejadian pola makan dan stress terhadap penyakit gastritis.

Merita, Wilpi Inda Sukarti (2016) menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode case control, analisis chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stress dan pola makan terhadap kejadian gastritis. Penelitian widiya Tusakinah, Masrul, Ida Rahman Burham (2017) menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain cross-sectional study. Dan mendapatkan hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan stress terhadap pengaruh gastritis dan juga adanya kekambuhan pada gastritis karena tingkat stress. Penelitian menurut Ida (2017) juga menggunakan metode pendekatan cross sectional dalam penelitian ini. Untuk keseluruhan penelitian yang memiliki dua variable serta menggunakan desain studi korelatif secara garis besar menggunakan analisis bivariat walaupun setiap variable akan dijabarkan secara detail untuk menjabarkan hubungan maupun pengaruh antar kedua variable.

## **Pembahasan**

### **1) Hasil**

Peneliti Laurensius Fau Uwa, Susi Milwati Sulasmi (2019) membuktikan ada hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis sebanyak 72% dengan p value sebesar (0,003). Gastritis muncul karena produksi asam berlebih, pada saat stress, tubuh akan memproduksi asam lambung dalam jumlah di atas normal dan juga mengikis lapisan lambung atau mukosa, yang pada akhirnya menimbulkan rasa perih, yang kita kenal sebagai gastritis. Sedangkan kejadian gastritis berdasarkan pola makan didasarkan makan terlambat, makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung, konsumsi jenis makanan yang pedas, asam dan berlemak yang menyebabkan kekuatan dinding menurun dan bisa menimbulkan luka pada lambung sehingga menyebabkan lambung terasa nyeri. Hal ini juga memiliki kesamaan dengan Rostina Mappagerang, Hasnah (2017) yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola makan dengan kejadian gastritis. Bila tubuh mengalami stres, maka akan terjadi perubahan psikologik di dalam tubuh sebagai suatu jawaban atas stres, dari hasil penelitian diperoleh mayoritas responden yang terdiagnosis gastritis sebelumnya mengalami stres. Stres lebih banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan responden menghadapi beban pekerjaan yang berat dan besarnya tekanan hidup yang dialami, sistem didalam tubuh mengadakan respon melalui system syaraf otonom yang selanjutnya akan mempengaruhi fungsi organ-organ tubuh, salah satunya adalah organ pencernaan. Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa orang yang memiliki kesibukan kerja dan tidak memperhatikan pola makannya sehingga mudah terserang penyakit gastritis. Pada lambung dalam keadaan kosong maka asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri. 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

Peneliti Rizky Austrina Nurleni (2018) menekankan bahwa Gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena jadwal makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dan banyaknya makanan yang dimakan. Penyakit gastritis disebabkan oleh irisan asam lambung dan enzim pencernaan pada saluran yang kosong, apabila seseorang terlambat makan 2 sampai 3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri disekitar epigastrium. Tidak teratunya jadwal makan dapat menyebabkan penyakit gastritis. Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dikarenakan kesibukan yang menyebabkan tidak teratunya pola makan, hal ini dapat memicu terjadinya gastritis dimana gastritis atau sakit maag sering disebabkan karena jadwal makan yang tidak teratur, sering terlambat makan atau sering makan yang berlebihan. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan.

Hal ini berbeda hasil dengan Merita, Wilpi Inda Sukarti (2016) yang memaparkan bahwa 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. Bagi sebagian orang, keadaan stres umumnya tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, maka kuncinya adalah mengendalikannya secara efektif dengan cara diet sesuai dengan kebutuhan nutrisi, istirahat cukup, olah raga teratur dan relaksasi yang cukup. Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa kebiasaan makan tidak teratur ini akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar. Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis. Widya Tusakinah, masrul, Ida Rahman Burham (2017) menjelaskan bahwa hasil penelitiannya yaitu Kekambuhan pada penderita gastritis salah satunya dapat dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik dimana akan terjadi peningkatan sekresi asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung kembali. Menyatakan bahwa salah satu penyebab munculnya kekambuhan gastritis karena ketidakmampuan lambung (indigesti). Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa produksi asam lambung yang berlebihan akibat ketidakseimbangan faktor defensif dan faktor agresif yang menyebabkan produksi HCl dalam lambung meningkat dikarenakan pola makan yang kurang baik seperti cenderung konsumsi makanan



pedas, konsumsi makanan atau minuman asam, waktu makan yang tidak teratur dan porsi makan yang berlebih.

Dari hasil penelitian yang telah ditelaah menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress dan pola makan terhadap penyakit gastritis. Hal ini ditinjau dari beberapa teori yang mengatakan bahwa orang yang memiliki kesibukan kerja dan tidak memperhatikan pola makannya sehingga mudah terserang penyakit gastritis. Pada saat lambung dalam keadaan kosong maka asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri (Chasanah, 2015) Dan 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 bereziko. 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 kedalam 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 ( Megawati,Nosi 2014). Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa pola makan dan stress memang berpengaruh terhadap terjadinya gastritis karena pada saat seseorang sibuk dan stress dengan pekerjaannya maka akan lupa waktu makan, menjadikan seseorang itu telat makan bahkan melupakan jadwal makan yang teratur hal itu akan merangsang naiknya asam pada lambung seseorang.

Tabel 1. Tabel literature review

Author ( Tahun ) Judul	Bahasa	Sumber	Tujuan	Metode	Hasil/Temuan
Merita, Wilpi Inda, Irawati Sukandar (2016) "Hubungan Tingkat Stress dan Pola Konsumsi Dengaan Kejadian Gaastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi"	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Untuk mengetahui hubungan stres dan pola makan dengan kejadian gastritis pada Jambi	penelitian kualitatif dengan metode <i>case control</i>	Analisis chi-square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres dan kejadian gastritis (nilai p = 0,000, OR = 9,416), antara pood pola kejadian gastritis (n-piilai p = 0,000'p0[i, OR = 38,5).
Laurensius Fau Uwa, Susi Milwati, Sulasmi (2019) "Hubungan Antara	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Untuk menghindari kejadian gastritis dengan memperhatikan pola makan dan tingkta stres	desain analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional	Hasil penelitian membuktikan sebanyak 13 (43,3%) responden mengalami stres sedang, sebanyak 25 (83,3%) responden mengalami pola makan kurang sebanyak 23 (76%) responden menaglami kejadian



Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo"					gastritis kronik. Serta ada hubungan antara stress dengan kejadian gastritis dengan p value = (0,001) < (0,050), ada hubungan antara stress dan pola makan dengan kejadian gastritis dengan p value = (0.002) < (0,050).
Widiya Tussakinah, Masrul, Ida Rahman Burhan (2017)  "Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh"	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Mengetahui hubungan bermakna antara pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada masyarakat wilayah kerja Puskesmas Torak Kota	deskriptif analitik dengan desain cross-sectional study.	Hasil univariat didapatkan prevalensi kambuh (55,6%), sampel dengan pola makan kurang baik (20%) dan sampel dengan tingkat stres berat (26,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis (p=0,000) dan juga ada hubungan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis (p=0,000)
Rostina Mappagerang, Hasnah (2017)  "Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Diruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap"	Bahasa Indonesia	Google Scholar	Mengontrol tingkat stres dan pola makan yang berhubungan dengan kejadian gastritis	deskriptif Analitik dengan pendekatan crss sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gastritis dengan nilai p = 0,035 < 0,05 (α) dan pola makan memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gastritis dengan nilai p = 0,058 < 0,05 (α).



<p>Rizka Ausrianti, Nurleni (2018)</p> <p>“Hubungan Pola Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Rsup Dr. M Jamil Padang”</p>	<p>Bahasa Indonesia</p>	<p>Google Scholar</p>	<p>Mengetahui hubungan faktor stres dan pola makan dengan kejadian gastritis</p>	<p>analitik dengan metode penelitian case control</p>	<p>Dari hasil analisis di peroleh nilai OR=5,200 dengan p=0,020 (p&lt;0,05), ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dari hasil analisis di peroleh nilai OR=4,231 dengan p=0,027 (p&lt;0,05)</p>
--	-------------------------	-----------------------	--	---	--

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang sudah penulis review kembali dapat disimpulkan bahwa pola makan dan stress sangat berpengaruh terhadap terjadinya penyakit gastritis pada seseorang. Gastritis muncul karena produksi asam berlebih, pada saat stress, tubuh akan memproduksi asam lambung dalam jumlah di atas normal dan juga mengikis lapisan lambung atau mukosa, yang pada akhirnya menimbulkan rasa perih, yang kita kenal sebagai gastritis. Sedangkan kejadian gastritis berdasarkan pola makan didasarkan makan terlambat, makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung, konsumsi jenis makanan yang pedas, asam dan berlemak yang menyebabkan kekuatan dinding menurun dan bisa menimbulkan luka pada lambung sehingga menyebabkan lambung terasa nyeri. Pada saat seseorang mengalami kesibukan dalam pekerjaannya dan terlalu memikirkan pekerjaannya seseorang tersebut akan mengalami stress, maka akan lupa waktu untuk makan, maka dari itu pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan asam pada lambung meningkat.

Dari hasil literature review merekomendasikan perlunya menjaga pola makan dalam kehidupan dan mengontrol stress pada diri sendiri untuk Kesehatan diri sendiri. dan juga diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan tema yang baru serta memperbanyak dalam pencarian referensi, informasi, dan wawasan dalam menggunakan literature Review sebagai acuan untuk Menyusun tugas akhir

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam pembuatan penelitian ini pastinya mendapat bantuan dan saran dari beberapa pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Oleh karena itu besar rasa terimakasih kami persembahkan untuk Tuhan YME dan keluarga serta teman civitas akademika yang pastinya banyak memberikan kontribusi terhadap pembuatan karya ilmiah ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, S.N & Suprayitno. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20 – 45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*. Vol.1, No.1, Hal 140-145. Available From URL: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/453>.
- Ausrianti,Rizka & Nurleni. 2019. Hubungan Pola Makan dan Faktor Stres dengan Kejadian Gastritis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr.M Jamil Padang Tahun 2018. *MENARA ilmu*. Vol.8, No.4, Hal.105-112. DOI: <https://doi.org/10.33559/mi.v13i4.1314>.
- Dana, M.L. (2017). Hubungan Antara Pola Makan, Konsumsi Kopi dan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Pasien di UPTD Puskesmas Labuan Bajo 2017. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta. Available From URL: <http://repository.stik-sintcarolus.ac.id/601/1/ABSTRAK.pdf>
- Don. R.G Kebo&Wendah,H, Deetje.S. (2016). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien yang Berobat di Puskesmas Ramboken. *Buletin Sariputra*. Vol.6, No.2,Hal 92-99. Available From URL:<http://jurnal.unsrittomohon.ac.id/index.php?journal=jurnalprint&page=article&op=download&path%5B%5D=227&path%5B%5D=216>.
- Hasnah &Mappagerang, Rostini. 2017. Hubungan Tingkat Stress dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Ruang Rawat Inap RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*. Vol.6,No.1. Available From URL: <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/92>
- Ida, R.B, Masrul, Tussakinah,& Widlya. 2018. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2018; 7(2), Hal. 217-225. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>.
- Irawati,S, Merita, & Wilpi, I.S. 2016. Hubungan Tingkat Stress dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*. Vol.5, No.1, Hal.51-58. DOI: <https://dx.doi.org/10.36565/jab.v5i1.50>.
- Laurensius,F M, Susi,M & Sulasmini.2019. Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*. Vol.4, No. 1, Hal. 237-247. Available From URL: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1543>.
- Restiana, D.E. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019. Skripsi Sekolah Tinggi Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun. Available From URL: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/648/1/1.pdf>.
- Windarti, Reni. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia. Available From URL: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/270/1/50.pdf>.
- Bogi,P & C.Tarigan.R. (2019). Analisis Faktor Risiko Gastroesofageal Refluks di RSUD Saiful Anwar Malang. Laporan Penelitian. Vol.6,No.2. Hal 78-81. Available From URL : [file:///C:/Users/Yogie/Downloads/306-1426-1-PB%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Yogie/Downloads/306-1426-1-PB%20(4).pdf).



- Baykhakki, Novi.R & Rani.L.I. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Dengan Motivasi Untuk Mencegah Kekambuhan Gastritis. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 9 No.1. DOI : <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i1.187>.
- Irawati. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Ny.R Dengan Masalah Gastritis Di Puskesmas Rawat Inap Kamar Kiri. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus. Hal 32-58. Available From URL : <http://repository.pkr.ac.id/1302/1/08072020%20KOREKSI%20IRAWATI%20KTI%20REVISI.pdf>.
- Bura,A & Dapa, F.D. (2015). Penyakit Gastritis 2015. IIK Strada Indonesia. Available From URL : [file:///C:/Users/Yogie/Downloads/PENYAKIT%20GASTRITIS%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Yogie/Downloads/PENYAKIT%20GASTRITIS%20(1).pdf).
- Fauza, B.F.A, Romi, T.I.P, & Mamfaluti,T. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Dieases(GERD). Journal Of Nutrition College. Vol.9, No.3 Tahun 2020. Hal. 169-179. Available From URL : <file:///C:/Users/Yogie/Downloads/27465-60757-1-PB.pdf>.