

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN KEKAMBUHAN GASTRITIS DI PUSKESMAS JURANG MANGU TANGERANG SELATAN

Mira Suminar¹, Mira Rustini¹

¹ Universitas Ichsan Satya, Jl. Raya Jombang No 41 Tangerang Selatan, Indonesia

*Miranuryawan@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gastritis merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya tinggi di Indonesia dan sering dipengaruhi oleh faktor stres. Stres psikologis menyebabkan respon hormonal dan imunologis yang mempengaruhi sistem pencernaan sehingga dapat meningkatkan produksi asam lambung, memperlemah mekanisme protektif mukosa, serta menurunkan aliran darah ke lapisan lambung yang menyebabkan iritasi mukosa lambung. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kejadian kekambuhan gastritis di Puskesmas Jurang Mangu, Tangerang Selatan. **Metode** : Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang memiliki riwayat gastritis berusia 18–45 tahun sebanyak 167 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 63 responden yang diambil menggunakan teknik quota sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stress. **Hasil** : Sebagian besar mengalami stress sedang sebesar 73% dan mengalami kekambuhan Gastritis sebesar 49,2% Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian kekambuhan gastritis ($p\text{-value} < 0,05$). **Kesimpulan** Temuan ini mengindikasikan bahwa stres memiliki peran penting terhadap kekambuhan gastritis, sehingga diperlukan upaya manajemen stres sebagai bagian dari pencegahan dan penanganan gastritis.

Kata kunci: stres, kekambuhan Gastritis, PSS 10

ABSTRACT

Background: Gastritis is one of the diseases with a high prevalence in Indonesia and is often influenced by stress-related factors. Psychological stress triggers hormonal and immunological responses that affect the digestive system, leading to increased gastric acid production, weakened mucosal protective mechanisms, and reduced blood flow to the gastric lining, which may cause irritation of the gastric mucosa. **Objective**: This study aimed to determine the relationship between stress levels and the recurrence of gastritis at Jurang Mangu Public Health Center, South Tangerang. **Methods**: This was a quantitative study using a cross-sectional approach. The population consisted of 167 patients aged 18–45 years with a history of gastritis. A total of 63 respondents were selected using a quota sampling technique. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels and a gastritis recurrence questionnaire. **Results**: The majority of respondents experienced moderate stress (73%) and 49.2% reported recurrent gastritis. The analysis showed a significant relationship between stress levels and the recurrence of gastritis ($p\text{-value} < 0.05$). **Conclusion**: These findings indicate that stress plays an important role in the recurrence of gastritis. Therefore, stress management efforts are needed as part of gastritis prevention and management strategies.

Keywords: stress; gastritis recurrence; PSS-10

1. PENDAHULUAN

Gastritis merupakan gangguan gastrointestinal yang umum dan masih menjadi perhatian kesehatan masyarakat karena tingginya beban penyakit, kecenderungan kekambuhan berulang, serta dampaknya terhadap kualitas hidup pasien. Berdasarkan data *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa angka insiden dan prevalensi gastritis mengalami penurunan secara global selama periode 1990–2019. Meskipun demikian, jumlah kasus secara keseluruhan masih besar dan distribusinya tidak merata, dengan beban yang lebih tinggi pada kelompok usia tertentu serta wilayah dengan indeks social ekonomi yang lebih rendah (Xu et al., 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa gastritis tetap menjadi masalah kesehatan yang penting untuk di perhatikan. Faktor etiologis dan faktor risiko utama gastritis meliputi infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat anti inflamasi nonsteroid atau NSAID, pola makan yang tidak sehat, dan berbagai faktor gaya hidup. Sebuah penelitian di Alemi Hospital, Kabul, misalnya, menemukan infeksi *H. pylori* pada 50% pasien gastritis, sedangkan 27% pasien dilaporkan menggunakan NSAID (Jawad, 2024). Apabila tidak ditangani secara tepat, peradangan mukosa lambung dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih berat, seperti ulkus peptikum dan peningkatan risiko kelainan lambung kronis.

Selain faktor infeksi, farmakologis, dan pola makan, stres psikologis merupakan salah satu yang berkaitan dengan munculnya maupun berulangnya gejala gastritis. Stres dapat memengaruhi sistem pencernaan melalui interaksi antara sistem saraf pusat, sistem neuroendokrin, dan saluran gastrointestinal. Stres memengaruhi sekresi asam lambung, aliran darah mukosa, motilitas gastrointestinal, dan mekanisme pertahanan mukosa yang bergantung pada lapisan mukus dan bikarbonat. Ketidakseimbangan antara faktor agresif dan mekanisme protektif tersebut dapat meningkatkan kerentanan mukosa lambung terhadap iritasi dan peradangan (Campos et al., 2023; Ochoa Bustamante et al., 2020). Stres juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan, seperti keteraturan makan, pilihan makanan, kualitas tidur, serta konsumsi kafein atau rokok, yang pada akhirnya dapat memperburuk keluhan gastrointestinal. Dengan demikian, hubungan antara stres dan gastritis tidak hanya melibatkan respons fisiologis secara langsung, tetapi juga perubahan perilaku yang dapat meningkatkan risiko kekambuhan berulang.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara stres, pola makan, dan kejadian gastritis. Berdasarkan Tinjauan Literatur dari Artini (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar studi yang dianalisis menemukan hubungan antara pola makan dan stres dengan terjadinya gastritis, meskipun desain, karakteristik populasi, dan metode pengukuran antar penelitian masih beragam. Keragaman tersebut penting diperhatikan karena sebagian penelitian menilai kejadian gastritis pada individu yang sebelumnya belum memiliki riwayat penyakit, sedangkan penelitian lain menilai kekambuhan pada pasien yang telah mengalami gastritis. Perbedaan ini dapat menghasilkan besaran hubungan yang berbeda. Oleh karena itu, meskipun arah temuan penelitian cenderung konsisten, bukti yang tersedia belum sepenuhnya memberikan pemahaman yang sama mengenai hubungan stres dengan kekambuhan gastritis.

Di Indonesia, hubungan antara stres dan gastritis telah diteliti pada beberapa kelompok populasi. Rizkiana dan Tanuwijaya (2021) menemukan hubungan yang signifikan antara faktor stres dan kejadian gastritis pada pasien di Puskesmas Larangan Utara, Kota Tangerang. Pada kelompok lanjut usia, Meiriyanti et al. (2022) menemukan bahwa 51,4% responden mengalami stres psikologis dan 60,6% mengalami gejala kekambuhan gastritis kronis. Stres psikologis berhubungan secara signifikan dengan kekambuhan tersebut, dengan *odds ratio* sebesar 6,234. Sementara itu, penelitian Haniifah et al. (2024) pada siswa sekolah menengah kesehatan di Tangerang Selatan menunjukkan bahwa 54,7% responden mengalami stres berat dan 53,1% mengalami gastritis. Penelitian tersebut juga menemukan hubungan yang signifikan antara

tingkat stres dan kejadian gastritis dengan *odds ratio* sebesar 7,583. Temuan-temuan ini memperkuat dugaan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami keluhan atau kekambuhan gastritis.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih terdapat beberapa kesenjangan yang penting untuk diteliti. Sebagian besar penelitian di Indonesia berfokus pada remaja, siswa, mahasiswa, atau lanjut usia, sedangkan bukti pada pasien dewasa usia produktif yang memperoleh pelayanan kesehatan tingkat pertama masih relatif terbatas. Selain itu, beberapa penelitian menilai kejadian gastritis secara umum dan belum secara khusus membedakannya dari kekambuhan pada pasien yang telah memiliki riwayat gastritis. Penelitian sebelumnya juga menggunakan instrumen dan kategorisasi stres yang berbeda-beda sehingga hasilnya sulit dibandingkan secara langsung. Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang secara khusus menilai stres yang dirasakan menggunakan instrumen terstandar serta menghubungkannya dengan kekambuhan gastritis pada pasien dewasa yang telah memiliki riwayat penyakit. Kesenjangan ini menjadi penting dalam konteks pelayanan kesehatan tingkat pertama karena deteksi stres dan pencegahan kekambuhan dapat dilaksanakan melalui pengkajian, edukasi, konseling, serta pemantauan rutin yang relatif mudah diintegrasikan ke dalam pelayanan pasien gastritis. Kesimpulan mengenai kesenjangan ini merupakan sintesis dari perbedaan populasi, hasil yang dinilai, dan metode pengukuran dalam penelitian terdahulu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kejadian kekambuhan gastritis pada pasien berusia 18–45 tahun yang memiliki riwayat gastritis di Puskesmas Jurang Mangu, Tangerang Selatan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kekambuhan gastritis pada pasien dewasa usia produktif dalam konteks pelayanan kesehatan tingkat pertama, bukan hanya pada kejadian gastritis dalam populasi sekolah atau kelompok usia tertentu. Penelitian ini juga menggunakan *Perceived Stress Scale-10* untuk memberikan pengukuran stres yang lebih terstruktur. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat bukti mengenai pentingnya faktor psikologis dalam kekambuhan gastritis serta mendukung integrasi penilaian stres dan edukasi manajemen stres ke dalam pelayanan rutin bagi pasien dengan riwayat gastritis.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kejadian kekambuhan gastritis pada pasien yang berobat di Puskesmas Jurang Mangu, Tangerang Selatan. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Jurang Mangu Tangerang Selatan pada bulan Februari 2025 . Populasi dalam penelitian ini adalah pasien dewasa yang memiliki riwayat gastritis berjumlah 167 responden dengan jumlah sampel 63 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah pasien berusia 18–45 tahun, memiliki riwayat atau pernah didiagnosis gastritis, mampu berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan penelitian. Pasien tidak diikutsertakan dalam penelitian apabila tidak mampu menyelesaikan pengisian kuesioner, mengalami kondisi fisik atau psikologis berat yang menghambat proses wawancara, atau mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* atau PSS-10. Instrumen ini terdiri atas 10 pertanyaan yang digunakan untuk menilai sejauh mana seseorang menganggap keadaan dalam kehidupannya tidak dapat diprediksi, sulit dikendalikan, dan menimbulkan tekanan. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat stres, dan kejadian kekambuhan gastritis. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kejadian kekambuhan gastritis. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* karena variabel tingkat stres dan kekambuhan gastritis berbentuk data kategori.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

3.1 Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase
18-25	35	55.6
25-45	28	44.4
Total	63	100

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berusia 18-25 sebanyak 35 (55,6%), yang berusia 25-45 tahun sebanyak 28 (44,4%) responden.

3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	27	42.9
Perempuan	36	57.1
Total	63	100

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 (57,1%), yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 (42,9%) responden.

3.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Rsponden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase
SD-SMP	19	30.2
SMA-PT	44	69.8
Total	63	100.0

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berpendidikan SMA-PT sebanyak 44 (69.8%) dan berpendidikan SD-SMP sebanyak 19 (30.2%).

3.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 3.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat stres	Frekuensi	Presentase
Stres Ringan	8	12.7
Stres Sedang	46	73.0
Stres Berat	9	14.3
Total	63	100

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat stres menunjukkan bahwa Sebagian besar memiliki stres sedang 46 (73.0%) dan yang mengalami Stres berat sebanyak 9 (14.3%) dan stres ringan 8 (12.7%).

3.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kekambuhan Gastritis

Tabel 3.5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kekambuhan Gastritis

Karakteristik Kekambuhan gastritis	Frekuensi	Presentase
Tidak	32	50.8
Iya	31	49.2
Total	63	100.0

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi frekuensi kekambuhan gastritis sebagian besar tidak mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 32 orang (50.8%) dan yang mengalami kekambuhan gastritis sebanyak 31 orang (49.2%)

3.6 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis

Tabel 3.6

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kekambuhan Gastritis

Tingkat stres	Kekambuhan gastritis				Total	P-value	
	Tidak		Iya				
	n	%	n	%	N		%
Stres Berat	1	11.1	8	88.9	9	100	0,007
Stres Sedang	24	52.2	22	47.8	46	100	
Stres Ringan	7	87,5	1	12,5	8	100	
Jumlah	32	50.8	31	49.2	63	100	

Berdasarkan Hasil uji statistik *chi-square* pada table 3.6 diperoleh *p value* sebesar 0,007 ($p \leq 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres pasien dengan kekambuhan gastritis di Puskesmas Jurang Mangu

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden berusia 18–25 tahun, pada masa ini ditandai dengan perubahan dalam pendidikan, pekerjaan, keuangan, hubungan pribadi, dan tanggung jawab keluarga. Berbagai perubahan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan mendorong pola hidup yang kurang teratur, seperti terlambat makan, kurang tidur, dan konsumsi kafein yang tinggi..Orang dewasa muda juga mungkin belum memiliki pengalaman yang cukup dalam memilih strategi koping yang efektif. Namun, penelitian ini tidak menganalisis apakah usia berhubungan secara langsung dengan tingkat stres atau kekambuhan. Oleh karena itu, Usia dianggap sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi hubungan dan perlu diuji dalam penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.

Responden perempuan berjumlah 57,1% dari seluruh sampel. Proporsi perempuan yang lebih tinggi juga ditemukan pada beberapa penelitian tentang gangguan saluran cerna. Namun, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak hal. Perempuan dan laki-laki dapat berbeda dalam cara merasakan gejala, pengaruh hormon, paparan masalah psikososial, strategi koping, keterbukaan dalam menyampaikan keluhan, dan perilaku mencari pelayanan kesehatan. Data global mengenai gastritis dan duodenitis juga menunjukkan adanya perbedaan beban penyakit berdasarkan jenis kelamin, meskipun pola tersebut berbeda menurut usia dan wilayah (Xu et al., 2024). Akan tetapi, hasil

deskriptif penelitian ini tidak membuktikan bahwa perempuan memiliki risiko stres atau kekambuhan gastritis yang lebih tinggi.

Sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA hingga perguruan tinggi. Pendidikan dapat memberikan pengetahuan, keterampilan berpikir, dan sumber daya sosial yang meningkatkan literasi kesehatan, kemampuan mengenali tanda bahaya, kepatuhan terhadap pengobatan, dan pemilihan strategi koping yang sehat. Namun, pendidikan yang lebih tinggi juga dapat berkaitan dengan tuntutan akademik, persaingan kerja, tanggung jawab profesional, dan sumber stres lainnya. Oleh karena itu, pendidikan tidak selalu memberikan pengaruh perlindungan terhadap stres atau keluhan lambung. Karena penelitian ini hanya menggambarkan distribusi pendidikan, belum dapat diketahui apakah pendidikan memengaruhi hubungan antara stres dan kekambuhan.

Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada pasien di Puskesmas Jurang Mangu. Sebagian besar responden mengalami stres sedang, sedangkan hampir setengah responden mengalami kekambuhan gastritis. Hal yang paling penting adalah proporsi kekambuhan meningkat secara bertahap sesuai tingkat stres. Kekambuhan gastritis terjadi pada 12,5% responden dengan stres ringan, 47,8% responden dengan stres sedang, dan 88,9% responden dengan stres berat. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik dengan nilai $p=0,007$. Pola ini menunjukkan bahwa bukan hanya keberadaan stres, tetapi tingkat keparahan stres juga kemungkinan memiliki arti penting terhadap munculnya kembali gejala gastritis. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, hasil tersebut diterjemahkan sebagai hubungan atau asosiasi, bukan sebagai bukti bahwa stres secara langsung menyebabkan kekambuhan gastritis.

Dominannya stres sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis cukup umum terjadi pada pasien yang memiliki riwayat gastritis, meskipun sebagian besar belum mencapai tingkat stres berat. Stres sedang tetap dapat memberikan dampak klinis apabila terjadi secara terus-menerus. Paparan terhadap berbagai masalah sehari-hari dapat menyebabkan tubuh terus berada dalam kondisi tegang, walaupun seseorang masih mampu menjalankan aktivitas hariannya. Penelitian pada pasien dengan keluhan saluran cerna bagian atas juga menunjukkan bahwa stres yang dirasakan berkaitan dengan tingkat keparahan gejala, tekanan psikologis, keluhan fisik, dan penurunan kualitas hidup (Du et al., 2023).

Peningkatan proporsi kekambuhan dari stres ringan hingga stres berat menunjukkan kemungkinan adanya pola hubungan bertingkat atau *dose-response*. Responden dengan stres ringan hanya sedikit yang mengalami kekambuhan, sedangkan hampir sembilan dari sepuluh responden dengan stres berat mengalami kekambuhan. Tinjauan sistematis mengenai faktor psikologis pada gangguan interaksi usus dan otak menunjukkan bahwa stres, kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis berhubungan dengan meningkatnya keluhan gastrointestinal. Namun, besarnya hubungan dapat berbeda-beda tergantung karakteristik populasi, metode pengukuran, dan definisi penyakit yang digunakan (Yan et al., 2023). Tinjauan sistematis lainnya juga menemukan bahwa tekanan psikologis dan pengalaman psikososial yang buruk merupakan faktor penting yang berhubungan dengan muncul dan menetapnya gangguan nyeri perut akibat interaksi usus dan otak pada anak maupun orang dewasa (Zia et al., 2022). Temuan tersebut mendukung dugaan bahwa semakin berat tekanan psikologis seseorang, semakin besar pula kerentanan terhadap gangguan saluran cerna.

Terdapat beberapa mekanisme biologis yang dapat menjelaskan hubungan antara stres dan kekambuhan gastritis. Stres psikologis dapat mengaktifkan sumbu hipotalamus–

pituitari–adrenal atau *hypothalamic–pituitary–adrenal axis* serta sistem saraf simpatik. Aktivasi tersebut menyebabkan pelepasan hormon dan zat kimia seperti kortisol dan katekolamin. Perubahan ini dapat memengaruhi gerakan saluran cerna, sensitivitas terhadap nyeri, aktivitas sistem kekebalan tubuh, permeabilitas lapisan saluran cerna, dan aliran darah pada mukosa lambung. Pada lambung, stres yang berlangsung lama dapat mengganggu keseimbangan antara faktor yang merusak, seperti asam lambung dan pepsin, dengan faktor pelindung, seperti lendir, bikarbonat, prostaglandin, regenerasi sel, dan aliran darah mukosa. Apabila mekanisme perlindungan melemah, mukosa lambung yang sebelumnya sudah sensitif menjadi lebih mudah mengalami iritasi dan kekambuhan gejala. Namun, kondisi ini perlu dibedakan dari penyakit mukosa lambung akibat stres fisiologis berat pada pasien kritis, karena penelitian ini menilai stres psikologis pada pasien dewasa yang berobat jalan.

Selain melalui mekanisme biologis, stres juga dapat memengaruhi kekambuhan gastritis melalui perubahan perilaku. Seseorang yang mengalami stres cenderung terlambat makan, memiliki pola makan tidak teratur, lebih sering mengonsumsi makanan pedas atau berlemak, minum kopi secara berlebihan, merokok, kurang tidur, atau lebih sering menggunakan obat pereda nyeri. Stres juga dapat menurunkan kepatuhan terhadap obat penekan asam lambung, anjuran pola makan, dan jadwal pemeriksaan. Berbagai perilaku tersebut dapat berdiri sendiri atau berinteraksi dengan respons biologis akibat stres sehingga meningkatkan risiko keluhan lambung. Tinjauan sistematis tentang penggunaan makanan dan produk pangan dalam penanganan gastritis menunjukkan bahwa pola makan dan perlindungan mukosa lambung tetap menjadi bagian penting dalam pengelolaan gastritis, meskipun kualitas bukti penelitian masih bervariasi (Duque-Buitrago et al., 2023). Dengan demikian, hubungan stres dengan kekambuhan gastritis kemungkinan tidak hanya terjadi karena peningkatan asam lambung, tetapi juga melalui perubahan perilaku Kesehatan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi bagi pelayanan kesehatan tingkat pertama. Pasien dengan riwayat gastritis dapat menjalani pengkajian sederhana mengenai stres, gangguan tidur, pola makan tidak teratur, penggunaan obat, dan strategi koping saat berkunjung ke puskesmas. Pasien dengan stres sedang atau berat dapat diberikan edukasi mengenai pentingnya makan teratur, menghindari pemicu makanan yang telah dikenali, penggunaan NSAID secara tepat, kepatuhan minum obat, menjaga kualitas tidur, melakukan relaksasi, dan memeriksakan diri apabila keluhan menetap. Pasien dengan tekanan psikologis berat atau berkepanjangan juga perlu memperoleh penilaian kesehatan mental dan rujukan apabila diperlukan. Pendekatan terpadu ini didukung secara tidak langsung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat memperbaiki kondisi psikologis dan gejala gastrointestinal pada pasien dispepsia fungsional (Rodrigues et al., 2021; Wei et al., 2022). Namun, penelitian ini belum membuktikan bahwa manajemen stres secara langsung dapat mencegah kekambuhan gastritis yang telah dikonfirmasi secara klinis.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres yang dirasakan dengan kekambuhan gastritis pada pasien di Puskesmas Jurang Mangu, Tangerang Selatan. Responden dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami kekambuhan gastritis dalam proporsi yang lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa stres psikologis dapat menjadi salah satu faktor penting yang berkaitan dengan munculnya kembali gejala gastritis.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan penilaian tingkat stres dan edukasi mengenai manajemen stres ke dalam pelayanan kesehatan primer secara rutin bagi pasien yang memiliki riwayat gastritis. Tenaga kesehatan perlu mempertimbangkan pemberian konseling mengenai strategi koping yang adaptif, keteraturan pola makan, serta perilaku hidup sehat lainnya untuk membantu mengurangi risiko kekambuhan gastritis.

Namun, karena penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan teknik pengambilan sampel nonprobabilitas, hasil penelitian belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat dan memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau prospektif, jumlah sampel yang lebih besar dengan teknik pengambilan sampel probabilitas, serta mempertimbangkan faktor perancu seperti pola makan, penggunaan obat-obatan, kebiasaan merokok, konsumsi kafein, dan infeksi *Helicobacter pylori*. Hal tersebut diperlukan untuk memperjelas kontribusi stres secara independen terhadap kekambuhan gastritis.

REFERENSI

- Adnan, Z., Mutia, M. S., & Suyono, T. (2025). Prevalence and Risk Factors Associated with Gastritis in Patients Visiting Royal Prima Hospital. *Professional Health Journal*, 6(2), 690–697. <https://doi.org/10.54832/phj.v6i2.993>
- Afida, U. N. (2023). Tingkat Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1902–1908. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.381>
- Anggraeni, P., Rafiuddin, A. T., & Mauliyana, A. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Terjadinya Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. <https://doi.org/10.54883/jhmv.v1i3.129>
- Arifiansyah, K. T. P., Haiya, N. N., & Ardian, I. (2022). Hubungan Antara Stress Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren X Kudus. *Jurnal Perawat Indonesia*. <https://doi.org/10.32584/jpi.v6i1.891>
- Artini, B., Prasetyo, W., & Lestari, M. P. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2634>
- Du, L., Yong, G., Wang, P., Wang, X., Ming, W., & He, G. (2023). Developing the modified 4-item version of Perceived Stress Scale for functional dyspepsia. *BMC Gastroenterology*, 23, Article 97. <https://doi.org/10.1186/s12876-023-02728-0>
- Duque-Buitrago, L. F., Tornero-Martínez, A., Loera-Castañeda, V., & Mora-Escobedo, R. (2023). Use of food and food-derived products in the treatment of gastritis: A systematic review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(22), 5771–5782. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.2024131>
- Fahrenheit. (n.d.). Gastritis and Mental Disorder: A Literature Review. <https://doi.org/10.37275/scipsy.v4i1.54>
- 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. 3(2), 75. <https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9627>
- Halim, M. H., Iing, I., Ruqayyah, S., & Indriyani, N. P. D. (2025). Hubungan Frekuensi Makan, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis di RSUD Patut Patuh Patju Kabupaten Lombok Barat. *MAHESA*, 5(8), 3660–3675. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i8.19262>

- Haniifah, D. A., Aisyah, A., & Nuraenah, N. (2024). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan di Tangerang Selatan. *Manuju*, 6(9), 3712–3722. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i9.14707>
- Jawad, M. (2024). Prevalence and Influencing Factors of Gastritis in Alemi Hospital, Kabul in 2023. 9(15), 11–16. <https://doi.org/10.62134/kjms091511>
- Kao, K.-L., Sung, F.-C., Huang, H.-C., et al. (2021). Functional dyspepsia in depression: A population-based cohort study. *European Journal of Clinical Investigation*, 51(6), e13506. <https://doi.org/10.1111/eci.13506>
- Koloski, N. A., Jones, M., Walker, M. M., et al. (2021). Sleep disturbances in the irritable bowel syndrome and functional dyspepsia are independent of psychological distress. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 54(5), 627–636. <https://doi.org/10.1111/apt.16500>
- Kumaravel, G. A. (2025). Gastritis and Gastroduodenitis. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14992295>
- Kusnadi, E., & Yundari, D. T. (2020). Hubungan Stres Psikologis Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cisurupan. 7(1), 28–34. <https://doi.org/10.33482/MEDIKA.V7I1.128>
- Liu, Y., Zhang, J., Guo, Y., et al. (2024). Global burden and risk factors of gastritis and duodenitis: an observational trend study from 1990 to 2019. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52936-1>
- Ma, L., Yan, Y., Webb, R. J., et al. (2023). Psychological stress and gut microbiota composition: A systematic review of human studies. *Neuropsychobiology*, 82(5), 247–262. <https://doi.org/10.1159/000533131>
- Mao, Y., Zhang, P., Sun, R., et al. (2023). Altered resting-state brain activity in functional dyspepsia patients. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1174287. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1174287>
- Meiriyanti, M., Elliya, R., & Triyoso, T. (2022). Stres psikologis dan gejala kekambuhan gastritis kronis pada lansia. *Holistik*, 16(3), 215–222. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i3.1537>
- Ramadhan, I., & Humardhani, A. (2025). Karakteristik Klinis Gastritis Kronik Akibat Helicobacter Pylori Positif. *Syntax Literate*, 10(10), 8719–8736. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i10.62200>
- Rani, N. M., Bhuvaneswari, B., Lokeswari, G., Amit, & Golu. (2026). A Prospective Study on Triggering Factors of Gastritis and Its Management. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18390347>
- Rizkiana, N., & Tanuwijaya, R. R. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dan Faktor Stress dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang. 4(1), 30–35. <https://doi.org/10.33085/JDG.V4I1.4966>
- Rodrigues, D. M., Motomura, D. I., Tripp, D. A., & Beyak, M. J. (2021). Are psychological interventions effective in treating functional dyspepsia? *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 36(8), 2047–2057. <https://doi.org/10.1111/jgh.15566>
- Septiana, A., Andora, N., & Erwin, T. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi kekambuhan gastritis. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(2), 121–131. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.886>
- Singh, P., Ballou, S., Rangan, V., et al. (2022). Clinical and psychological factors predict outcome in patients with functional dyspepsia. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 20(6), 1251–1258.e1. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2021.07.043>
- Sutanta, S., & Widayatmi, S. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada pasien rawat jalan. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(2), 162–168. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v7i2.30797>
- Ummami, E. A., Sari, Y. I. P., & Nurhusna, N. (2025). Pola Makan dan Stres Berhubungan Kekambuhan Gastritis. *Nursing News*, 9(2), 169–183. <https://doi.org/10.33366/nn.v9i2.3167>

- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis. <https://doi.org/10.33366/NN.V4I1.1543>
- Wauters, L., Ceulemans, M., & Vanuytsel, T. (2021). Duodenum at a crossroads: Key integrator of overlapping and psychological symptoms in functional dyspepsia? *Neurogastroenterology & Motility*, 33(10), e14262. <https://doi.org/10.1111/nmo.14262>
- Wei, Z., Xing, X., Tantai, X., et al. (2022). The effects of psychological interventions on symptoms and psychology of functional dyspepsia. *Frontiers in Psychology*, 13, 827220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.827220>
- Wu, H., Liang, G., Kong, M., et al. (2022). The status and risk factors for anxiety/depression in patients with atrophic chronic gastritis. *Annals of Palliative Medicine*, 11(10), 3207–3218. <https://doi.org/10.21037/apm-22-730>
- Xu, Y., Chen, F., & Wen, H. (2024). Global incidence and prevalence of gastritis and duodenitis from 1990 to 2019. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 39(8), 1563–1570. <https://doi.org/10.1111/jgh.16572>
- Yan, L., Zhang, X., Li, Y., et al. (2023). The role of psychological factors in functional gastrointestinal disorders. *International Journal of Colorectal Disease*, 38, 65. <https://doi.org/10.1007/s00384-023-04333-9>
- Zia, J. K., Lenhart, A., Yang, P.-L., et al. (2022). Risk factors for abdominal pain-related disorders of gut–brain interaction. *Gastroenterology*, 163(4), 995–1023.e3. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2022.06.028>