

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastritis adalah kondisi medis yang ditandai dengan peradangan pada mukosa lambung. Kondisi ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari kasus ringan dan tanpa gejala hingga gejala berat yang disertai morbiditas yang signifikan. Klasifikasi gastritis saat ini didasarkan pada perjalanan waktu (akut atau kronis), tampilan histologis, anatomi, dan mekanisme patofisiologis yang mendasarinya. Gastritis akut dapat bermanifestasi dengan timbulnya nyeri epigastrium, kembung, mual, dan muntah (dispepsia) secara tiba-tiba, yang biasanya sembuh dengan sendirinya (Azer et al., 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, insidensi kasus gastritis cukup tinggi di beberapa daerah di Indonesia dengan prevalensi 274.396 kasus per 238.452.952 penduduk yaitu 40,8%. Persentase insidensi kasus gastritis sangat tinggi terdapat di kota Medan yang mencapai 91,6%, selanjutnya diikuti dengan Jakarta sebanyak 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,5%, Bandung 32%, Surabaya 31,2%, Aceh 31,7%, Pontianak 31,2% (Nur Afida, 2023). Mengikut dengan data yang diperoleh dari Bidang Bina Pelayanan Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Makassar, dilaporkan tingkat kasus gastritis di Puskesmas dan Rumah Sakit Makassar pada tahun 2016 sebanyak 30.167 kasus (Hasyim, Muhammad Farid Alfala, 2021).

Gastritis menjadi salah satu gangguan kesehatan pada saluran pencernaan yang paling umum terjadi dan lebih sering dialami oleh orang-orang di usia produktif terutama mahasiswa (Sartika et al., 2020). Gastritis umumnya diawali dengan pola makan yang buruk dan tidak teratur yang menyebabkan perut menjadi sensitif saat asam lambung meningkat (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022). Makanan cepat saji seperti *junk food*, mi instan, mengonsumsi minuman bersoda, minuman beralkohol, camilan tidak sehat, jajan sembarangan, juga dapat membuat seseorang lebih rentan mengalami gastritis (Della Amelia Permana Putri et al., 2022). Selain pola makan, stres turut berperan penting dengan kejadian gastritis. Ketika seseorang mengalami stres seperti kecemasan, ketakutan, tekanan kerja yang berlebihan, atau terburu-buru dalam menyelesaikan tugas, produksi asam lambung cenderung meningkat. Peningkatan kadar asam lambung ini dapat mengiritasi mukosa lambung yang jika dibiarkan bisa menjadi penyebab timbulnya gastritis (Amanda et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut terkait hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan pola makan dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022 yang mengalami kejadian gastritis?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus



Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022.

Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Klinis

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kejadian gastritis.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang gastroenterologi dan hubungannya dengan pola makan dan stres, terutama pada usia produktif.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Gastritis

2.1.1 Pengertian Gastritis

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat bersifat akut atau kronis, baik menyeluruh maupun lokal, yang dapat ditandai dengan hilangnya nafsu makan, pembengkakan, atau rasa tidak nyaman di area perut bagian atas, serta mual dan muntah (Sylvia & Suwahyu, 2024). Penyakit gastritis yang juga dikenal sebagai tukak lambung adalah luka di dalam lambung dan termasuk dalam kategori penyakit pencernaan. Namun, penyakit ini lebih dikenal oleh masyarakat umum dengan sebutan maag. Penyebab gastritis secara umum dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal atau kondisi yang mendorong produksi asam lambung berlebihan, dan faktor eksternal atau zat yang menyebabkan iritasi dan infeksi (Amanda et al., 2021).

Gastritis dapat mengakibatkan berbagai komplikasi penyakit. Beberapa penyakit yang muncul sebagai komplikasi gastritis antara lain anemia pernisiiosa, gangguan penyerapan vitamin B12, penyempitan area antrum pylorus, serta gangguan penyerapan zat besi. Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan ulkus peptikum, perdarahan pada lambung, dan berpotensi menimbulkan kanker lambung, terutama apabila dinding lambung mulai menipis dan terjadi perubahan pada sel-sel di dinding lambung (Eka Novitayanti, 2020).

2.1.2 Patofisiologi Gastritis

Faktor defensif dan agresif adalah dua komponen utama yang melindungi integritas mukosa lambung. Faktor defensif meliputi produksi mukus yang berperan penting dalam mempertahankan dan menjaga integritas mukosa lambung. Sel-sel epitel berfungsi untuk mentranspor ion guna memelihara pH intraseluler dan memproduksi asam bikarbonat. Sistem mikrovaskuler pada lapisan subepitelial juga berperan sebagai komponen utama yang menyediakan ion HCO_3 untuk menetralkan asam lambung serta menyediakan suplai mikronutrien dan oksigenasi yang memadai, serta menghilangkan efek toksik metabolik yang merusak mukosa lambung. Faktor endogen yang memengaruhi integritas mukosa meliputi asam lambung, pepsinogen/pepsin, dan garam empedu, sementara faktor eksogen seperti obat-obatan, alkohol, dan bakteri seperti *Helicobacter pylori* dapat merusak integritas mukosa lambung. Gastritis terjadi ketika mekanisme pelindung ini hilang atau rusak, sehingga dinding lambung kehilangan perlindungan terhadap asam lambung (Barkah, 2019).

2.1.3 Klasifikasi Gastritis

a. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah inflamasi sementara pada lapisan mukosa lambung yang dipicu oleh berbagai faktor stres pada mukosa, dapat muncul dengan gejala hemoragik maupun non-hemoragik. Kondisi ini dapat dipicu oleh faktor-faktor seperti uremia, iskemia, syok, paparan zat korosif, penggunaan obat-obatan, radiasi, trauma, luka bakar berat, sepsis, atau refluks empedu alkali. Beberapa infeksi, seperti enterovirus, juga dapat menyebabkan episode gastritis yang bersifat sementara. Gastritis akut dapat terjadi akibat penurunan sekresi mukus lambung, gangguan pada integritas pelindung mukosa, atau penurunan aliran darah mukosa (Azer et al., 2024).

b. Gastritis Kronis



Gastritis kronis merupakan penyakit klinis yang paling sering terjadi pada sistem pencernaan, ditandai dengan kerusakan mukosa lambung akibat ketidakseimbangan antara faktor agresif (seperti asam lambung dan pepsin) dan faktor pertahanan mukosa lambung. Pada gastritis kronis terjadi perubahan struktural pada mukosa lambung akibat serangan berulang pada epitel mukosa, yang berujung pada atrofi yang tidak dapat

dipulihkan, atau bahkan hilangnya kelenjar lambung normal yang berperan penting dalam fungsi lambung (Chen et al., 2023).

1) Gastritis Kronis oleh *Helicobacter pylori*

Helicobacter pylori (*H. pylori*) merupakan bakteri gram-negatif yang menginfeksi lapisan mukosa lambung manusia. Bakteri ini sering dikaitkan dengan berbagai macam gangguan pada sistem pencernaan. Kemampuan *H. pylori* untuk bertahan hidup dalam lingkungan lambung yang sangat asam dan keras memicu beragam respons imun dan kerusakan jaringan pada tubuh *host* (Ali & AlHussaini, 2024).

2) Gastritis Kronis Autoimun

Gastritis autoimun merupakan kondisi inflamasi kronis yang dimediasi oleh sistem kekebalan tubuh, yang ditandai dengan penghancuran mukosa oksintik lambung akibat kehilangan sel parietal yang disebabkan oleh produksi antibodi terhadap sel parietal dan/atau faktor intrinsik. Kondisi ini menyebabkan penggantian jaringan dengan jaringan atrofi dan metaplastik (Rustgi et al., 2021).

Respons kekebalan seluler yang dimediasi oleh sel T CD4+Th1 berperan utama, dimana autoantibodi terhadap sel parietal lambung mungkin merupakan akibat dari kerusakan H⁺/K⁺ ATPase yang disebabkan oleh sel Th1 autoreaktif. Proses inflamasi ini menyebabkan kerusakan atau kehilangan sel parietal yang berfungsi dalam produksi asam lambung dan faktor intrinsik. Kekurangan vitamin D mungkin berperan dalam patogenesis penyakit autoimun, termasuk gastritis autoimun. Reseptor vitamin D terlibat dalam aktivasi dan diferensiasi sel T, yang esensial untuk menjaga kekebalan tubuh serta toleransi terhadap antigen diri. Dengan demikian, kekurangan vitamin D dapat memengaruhi pematangan dan fungsi sel T, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi risiko perkembangan dan progresi penyakit autoimun, termasuk gastritis autoimun (Castellana et al., 2024).

2.2 Pola Makan

2.2.1 Pengertian Pola Makan

Diet sehat adalah pola makan di mana makronutrien dikonsumsi dalam proporsi yang seimbang untuk mendukung kebutuhan energi dan fisiologis tanpa adanya asupan berlebih. Diet ini juga harus menyediakan mikronutrien dan hidrasi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh (Cena & Calder, 2020). Pola makan seseorang dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kebiasaan makannya, mencakup frekuensi makan, ukuran porsi, serta jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi setiap hari (Usman et al., 2021).

2.2.2 Aspek-Aspek Pola Makan

a. Komposisi Makanan

1) Makronutrien

Makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak memberikan energi yang diperlukan untuk proses seluler yang mendukung fungsi sehari-hari (Cena & Calder, 2020).

a) Karbohidrat

Berdasarkan strukturnya, karbohidrat terbagi menjadi monosakarida (glukosa, galaktosa, dan fruktosa), disakarida (sukrosa dan laktosa), oligosakarida, dan polisakarida. Sedangkan berdasarkan tipenya, karbohidrat terbagi menjadi karbohidrat simpleks (monosakarida atau disakarida) yang mudah dimetabolisme sebagai sumber energi dan menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan sekresi insulin dengan cepat, serta karbohidrat kompleks (oligosakarida atau polisakarida) yang membutuhkan waktu lebih lama untuk dimetabolisme, sehingga memberikan efek lebih lambat pada peningkatan kadar gula darah (Holesh et al., 2024).



Karbohidrat memiliki peran penting sebagai sumber energi bagi makhluk hidup seperti glukosa, serta sebagai cadangan energi seperti glikogen dalam jaringan hewan dan pati dalam tumbuhan. Selain itu, karbohidrat berfungsi sebagai komponen struktural, misalnya glikosaminoglikan pada manusia, selulosa pada tumbuhan, dan kitin pada serangga. Karbohidrat yang tidak dapat dicerna seperti selulosa, berfungsi sebagai serat makanan dan merupakan komponen esensial dari asam nukleat RNA dan DNA, seperti gula ribosa dan deoksiribosa (Broisy, 2020).

b) Protein

Protein yang dikonsumsi dalam makanan merupakan prekursor bagi asam amino, unit pembangun fundamental untuk sintesis protein tubuh. Proses sintesis protein ini krusial dalam pertumbuhan, pemeliharaan, dan perbaikan jaringan tubuh tanpa lemak. Selain itu, asam amino juga berperan sebagai substrat dalam pembentukan beragam molekul bioaktif yang memiliki fungsi biologis esensial (Moughan et al., 2024).

Protein dapat ditemukan pada makanan yang bersumber dari hewan dan tumbuhan. Pemenuhan asupan protein dalam makanan yang memadai sangat penting untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, serta fungsi tubuh yang optimal untuk menjalankan kegiatan sehari-hari (Carbone & Pasiakos, 2019).

c) Lipid

Lipid merupakan komponen esensial yang berperan dalam menjaga fungsi homeostasis tubuh manusia. Lipid berkontribusi dalam berbagai proses fisiologis yang sangat penting. Lipid merupakan senyawa yang larut dalam pelarut organik tetapi tidak larut dalam pelarut polar seperti air (Ahmed et al., 2024). Lipid diklasifikasikan menjadi tiga jenis berdasarkan komponen penyusunnya, yaitu lipid sederhana, lipid kompleks, dan lipid turunan. Lipid sederhana, seperti lemak dan minyak, berfungsi sebagai cadangan energi. Lipid kompleks, seperti fosfolipid, berperan penting dalam membentuk membran sel. Sementara itu, lipid turunan, seperti kolesterol dan steroid, memiliki fungsi regulasi dalam tubuh (Dian Sulistyowati et al., 2024).

Lipid berperan dalam memberikan rasa, tekstur, dan kandungan energi pada makanan. Di dalam tubuh, lipid menjalankan berbagai fungsi, termasuk menyediakan sumber energi yang siap digunakan dan disimpan, membentuk komponen struktural dan fungsional dari semua membran sel, serta menghasilkan prekursor untuk eikosanoid dan molekul sinyal seluler. Lipid juga membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak dan komponen makanan lainnya (Field & Robinson, 2019).

2) Mikronutrien

Mikronutrien seperti vitamin dan mineral dibutuhkan dalam jumlah kecil untuk memastikan pertumbuhan, perkembangan, metabolisme, dan fungsi fisiologis yang normal (Cena & Calder, 2020).

a) Vitamin

Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang penting untuk menjalankan berbagai fungsi fisiologis dalam tubuh (Barker T, 2023). Vitamin dapat diklasifikasikan sebagai vitamin yang larut dalam air atau vitamin yang larut dalam lemak. Vitamin yang larut dalam lemak meliputi vitamin A, D, E, dan K. Vitamin yang larut dalam lemak berperan penting dalam fungsi penglihatan, kesehatan tulang, fungsi imun, dan proses koagulasi darah (Reddy P, 2023). Sementara itu, vitamin yang larut dalam air meliputi vitamin C dan vitamin B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, piridoksin, biotin, folat, dan



kobalamin). Vitamin B kompleks dan vitamin C dapat ditemukan dalam berbagai jenis makanan, terutama pada sayuran, buah-buahan, produk susu, daging, legum, polong-polongan, hati, telur, serta sereal dan biji-bijian. Selain berfungsi sebagai kofaktor dalam reaksi biokimia, vitamin B kompleks sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal, menjaga kesehatan kulit, memastikan fungsi normal sistem saraf dan jantung, serta mendukung proses pembentukan sel darah merah (Lykstad & Sharma, 2024).

b) Mineral

Mineral merupakan zat anorganik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi, seperti pembentukan tulang dan gigi; berfungsi sebagai bagian penting dari cairan tubuh, darah, dan jaringan; serta terlibat dalam sistem enzim dan menjaga fungsi normal sistem saraf. Beberapa mineral, seperti kalsium, fosfor, magnesium, natrium, kalium, dan klorida, dibutuhkan dalam jumlah yang lebih besar. Sebaliknya, mineral lain seperti zat besi, zinc, yodium, mangan, selenium, dan tembaga, diperlukan dalam jumlah yang lebih kecil (Dinda, 2021).

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan yang optimal terdiri dari 3 kali makan utama, yaitu sarapan, makan siang sebelum muncul rasa lapar, dan makan malam. Frekuensi makan yang kurang dari 3 kali sehari, seperti hanya 2 kali makan utama atau kurang, dianggap tidak memadai dan berisiko menimbulkan masalah kesehatan (Nurus et al., 2019). Frekuensi makan yang kurang dari jumlah yang dianjurkan dapat memicu terjadinya gastritis. Makanan diproses dalam tubuh melalui sistem pencernaan, dari mulut hingga usus halus. Durasi makanan berada di lambung dipengaruhi oleh sifat dan jenis makanan yang dikonsumsi. Lambung umumnya akan kosong dalam waktu 3-4 jam, sehingga jadwal makan perlu disesuaikan dengan waktu kosongnya lambung (Muliani et al., 2021).

c. Porsi Makan

Jumlah atau porsi makan adalah ukuran atau takaran makanan yang dikonsumsi oleh setiap individu dalam satu kali makan. Porsi makan yang ideal digambarkan dalam panduan Kementerian Kesehatan tentang “Isi Piringku”. Secara umum, porsi makan yang digambarkan oleh “Isi Piringku” harus memenuhi satu piring dengan 50 persen terdiri dari buah dan sayur, dan 50 persen sisanya mencakup karbohidrat serta protein. Selain itu, pentingnya pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak dalam pola makan sehari-hari (Kemenkes RI, 2018).

2.2.3 Hubungan Pola Makan dengan Gastritis

Pola makan menjadi faktor utama yang memengaruhi gastritis. Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat memicu gastritis. Individu dengan kebiasaan makan yang tidak teratur mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita gastritis. Ketika seseorang membiarkan lambung kosong dalam waktu yang lama, asam lambung dapat mencerna mukosa lambung dan menyebabkan rasa sakit. Jika kebiasaan ini berlanjut dalam jangka waktu panjang, peningkatan produksi asam lambung dapat mengiritasi mukosa lambung dan menyebabkan tukak lambung yang menimbulkan rasa sakit dan mual. Selain itu, asam lambung bisa naik ke esofagus dan menyebabkan sensasi terbakar di dada (*heartburn*) (Usman et al., 2021).

Faktor risiko diet lainnya yang sering dikaitkan dengan gastritis mencakup konsumsi merokok, makan dengan cepat, diet tinggi lemak, makanan pedas, makanan asam, dan cokelat. Asupan garam yang tinggi berdampak negatif pada kesehatan dengan dinding lambung dan meningkatkan produksi enzim proinflamasi serta sitokin di lambung yang terinfeksi *H. pylori*. Hal ini menyebabkan kematian sel dan supresi proliferasi sel regeneratif, yang berujung pada peradangan dan atrofi (Li et al.,



2.3 Stres

2.3.1 Pengertian Stres

Stres merupakan respons tubuh terhadap ancaman yang nyata atau yang dirasakan, yang meningkatkan aktivitas fisiologis dan psikologis untuk mengatasi stresor tersebut (Valencia-Florez et al., 2023). Stres memengaruhi cara kita berfungsi secara sosial dan psikologis. Ini terlihat dalam berbagai aspek kehidupan kita dan memengaruhi bagaimana kita berinteraksi dengan dunia luar. Stres terjadi sebagai respons terhadap kondisi dan perubahan lingkungan, ketika seseorang merasa sulit atau tidak mungkin mengatasi situasi yang dihadapi. Stres bisa terjadi akibat situasi yang mengancam hidup, seperti perang atau bencana alam (Metreveli & Japaridze, 2022).

Setiap individu mengalami stres dengan cara dan alasan yang berbeda. Reaksi terhadap stres bergantung pada persepsi seseorang terhadap suatu peristiwa atau situasi. Eustress dan distress merupakan dua jenis respons terhadap stres yang bergantung pada cara pandang terhadap situasi. Eustress muncul ketika stresor dipandang secara positif, sedangkan distress timbul akibat pandangan negatif terhadap stresor. Eustress dapat dinikmati dan diupayakan agar bertahan lebih lama, sementara distress seringkali memicu upaya untuk mengatasi dan mengurangi stres (Gong & Geertshuis, 2023).

2.3.2 Tahapan Stres

Menurut penelitian Dr. Robert J. Van Amberg, stres dapat dibagi menjadi beberapa tahap sebagai berikut: (35)

a. Stres Tahap I

Pada tahap ini, stres masih tergolong ringan dan sering disertai dengan perasaan berikut:

- Semangat yang tinggi dalam bekerja.
- Penglihatan terasa lebih tajam dari biasanya.
- Kemampuan dalam menyelesaikan masalah meningkat, meskipun banyak energi yang digunakan dan diiringi dengan kegugupan yang berlebihan.

b. Stres Tahap II

Pada tahap ini, dampak positif dari stres mulai menghilang, dan muncul berbagai keluhan karena cadangan energi tidak mencukupi sepanjang hari. Keluhan yang umum terjadi adalah:

- Merasa lelah saat bangun pagi.
- Merasa kelelahan setelah makan siang.
- Merasa letih menjelang sore hari.
- Mengeluh tentang ketidaknyamanan di lambung atau perut.
- Detak jantung terasa lebih kuat dari biasanya (berdebar-debar).
- Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- Kesulitan untuk bersantai.

c. Stres Tahap III

Jika seseorang tetap memaksakan diri meskipun mengalami keluhan pada tahap II, keluhan akan semakin jelas dan mengganggu, seperti:

- Gangguan lambung dan usus yang semakin parah, seperti maag (gastritis) dan diare.
- Ketegangan otot yang semakin meningkat.
- Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin kuat.
- Gangguan tidur, seperti kesulitan tidur (early insomnia), sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali (middle insomnia), atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur lagi (late insomnia).
- Gangguan koordinasi tubuh, seperti merasa lemas atau hampir pingsan.



Pada tahap ini, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter untuk mendapatkan terapi atau mengurangi beban stres dan memberi waktu tubuh untuk beristirahat.

d. Stres Tahap IV

Pada tahap ini, gejala stres meliputi:

- Kesulitan dalam bertahan sepanjang hari.
- Aktivitas yang sebelumnya menyenangkan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, serta kehilangan kemampuan untuk merespons situasi dengan baik.
- Kesulitan dalam melakukan kegiatan rutin sehari-hari.
- Gangguan pola tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- Penolakan terhadap ajakan atau kegiatan karena kehilangan semangat.
- Penurunan konsentrasi dan daya ingat.
- Perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak jelas penyebabnya.

e. Stres Tahap V

Jika kondisi ini terus berlanjut, seseorang akan mengalami stres tahap V yang ditandai dengan:

- Kelelahan fisik dan mental yang mendalam.
- Kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang sederhana.
- Gangguan pencernaan yang semakin berat (gangguan gastrointestinal).
- Peningkatan perasaan ketakutan, kecemasan, kebingungan, dan kepanikan.

f. Stres Tahap VI

Tahap ini dikenal sebagai klimaks stres, dengan gejala seperti:

- Detak jantung yang sangat cepat.
- Kesulitan bernapas (sesak napas dan megap-megap).
- Tubuh terasa gemetar, dingin, dan berkeringat.
- Kekurangan tenaga bahkan untuk aktivitas ringan.
- Kemungkinan pingsan atau kolaps.

2.3.3 Dampak Stres terhadap Lambung

Keadaan stres memengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang sehingga menimbulkan stres mental, perubahan perilaku, masalah dalam interaksi sosial, dan keluhan fisik. Salah satu dampak fisik dari stres adalah penurunan nafsu makan, yang dapat menyebabkan gastritis. Stres mengurangi fungsi semua organ tubuh yang dikendalikan oleh otak. Ketika reseptor otak merespons stres, keseimbangan tubuh terganggu, dan pola makan berubah, yang pada akhirnya menyebabkan gastritis (Uwa et al., 2019).

Respons tubuh terhadap stres melibatkan perubahan hormonal yang kompleks. Salah satu dampak langsung dari stres adalah peningkatan produksi asam lambung. Kondisi stres kronis atau akut dapat merangsang sekresi asam lambung secara berlebihan, melebihi batas normal. Selain itu, aktivasi sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA) sebagai respons terhadap stres akan memicu pelepasan hormon adrenalin dan kortisol. Hormon-hormon ini, melalui stimulasi saraf simpatis, secara tidak langsung memicu peningkatan produksi asam lambung, dan akhirnya dapat memperburuk gejala gastritis. Mekanisme neuroendokrin yang diaktifkan oleh stres berperan sebagai pemicu utama dalam peningkatan risiko peradangan lambung. Semakin tinggi intensitas stres yang dialami seseorang, semakin besar pula risiko penyakit ini. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk menderita gastritis (Sylvia & Suwahyu, 2024).



2.3.4 Manajemen Stres

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengenali dan menanggapi situasi stress. Walaupun terdapat berbagai strategi untuk mengatasi stres, beberapa di antaranya dapat bermanfaat bagi semua orang. Salah satu cara yang efektif adalah dengan membatasi paparan terhadap berita di televisi, radio, atau media sosial yang dapat memicu kecemasan. Jika merasa kewalahan oleh stres, penting untuk menjaga kesehatan diri dengan mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, mendapatkan tidur yang cukup, menjaga asupan air, serta memberi waktu istirahat pada diri sendiri. Menjaga kesehatan fisik melalui pernapasan dalam, meditasi, dan olahraga juga sangat diperlukan. Selain itu, hindari kebiasaan buruk seperti konsumsi alkohol yang berlebihan, merokok, atau penyalahgunaan obat-obatan (Purnami & Sawitri, 2019).

