

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Penyakit Gastritis

1. Pengertian Gastritis

Gastritis merupakan masalah pencernaan yang paling sering ditemukan. Gastritis dapat bersifat akut yang datang mendadak dalam beberapa jam atau beberapa hari dan dapat juga bersifat kronis sampai berbulan-bulan atau bertahun-tahun (Diyono, 2016)

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superficial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Kemenkes, 2013)

Penyakit gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan pada saluran pencernaan yang paling sering terjadi. Gastritis terjadi karena ketidaksesuaian lambung dengan makanan yang dimakan seperti makanan pedas (cabai atau merica) atau makanan yang memiliki kadar lemak tinggi sehingga produksi asam lambung tidak terkontrol (Malik, 2012)

2. Manifestasi Klinis

Nyeri lambung atau epigastrik pain merupakan gejala klinis yang paling sering umum ditemukan pada gastritis akut, gejala klinis lain meliputi mual, muntah, pusing, malaise, anoreksia. Pada gastritis kronis kadang-kadang tidak menimbulkan gejala yang berat. Gastritis kronis biasanya ditandai dengan penurunan berat badan, perdarahan dan anemia pernisiiosa sebagai akibat menurunnya absorpsi Vitamin

B12 karena hilangnya faktor intrinsic lambung. Kondisi hypochlorhydria dan anchlorhydria sering ditemukan pada kondisi ini. (Diyono, 2016)

3. Patofisiologi Gastritis

Ketidakpatuhan terhadap pola makan, obat-obatan, alkohol, garam empedu, zat iritan lainnya dapat merusak mukosa lambung. Mukosa lambung berperan penting dalam melindungi lambung dari autodigesti oleh asam klorida dan pepsin. Bila mukosa lambung rusak maka terjadi difusi asam klorida ke mukosa lambung dan asam klorida akan merusak mukosa. Kehadiran asam klorida di mukosa lambung menstimulasi perubahan pepsinogen menjadi pepsin. Pepsin merangsang pelepasan histamine dari sel mast. Histamin akan menyebabkan peningkatan permeabilitas kapiler sehingga terjadi perpindahan cairan dari intrasel ke ekstrasel dan menyebabkan edema serta kerusakan kapiler sehingga timbul perdarahan pada lambung. Biasanya lambung dapat melakukan regenerasi mukosa oleh karena itu gangguan tersebut menghilang dengan sendirinya namun bila lambung sering terpapar dengan zat iritan maka inflamasi akan terus terjadi. Jaringan yang meradang akan diisi oleh jaringan fibrin sehingga lapisan mukosa lambung dapat menghilang (Ardiansyah, 2012)

4. Etiologi Gastritis

Penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter Pylori*, virus, atau parasit lainnya juga dapat menyebabkan gastritis. Kontributor gastritis akut adalah meminum alkohol secara berlebihan, infeksi dari kontaminasi makanan yang dimakan, dan penggunaan kokain. Kortikosteroid juga dapat menyebabkan gastritis seperti NSAID aspirin dan ibuprofen. ("Med. Surg. Nurs. Concept Pract.," 2016) penyebab dari gastritis (Misnadiarly, 2016) ialah sebagai berikut:

- a. Infeksi : Bakteri *Hyplori*, bakteri *mycobacteria*, virus
- b. Iritasi : Obat-obatan, minuman beralkohol, sekresi asam lambung yang berlebihan, muntah kronis/menahun, menelan racun
- c. Stress dan tertekan (trauma, luka bakar, kemoterapi, serta kerusakan susunan saraf pusat) dapat merangsang peningkatan produksi HCl lambung
- d. Autoimun
- e. Terapi radiasi, reflux empedu, zat-zat korosif (cuka, lada) bisa menimbulkan kerusakan pada mukosa gaster dan dapat menyebabkan edema dan pendarahan.
- f. Jamur yang berasal dari spesies *candida* seperti *hitoplasma* bisa menyebabkan infeksi pada mukosa lambung hanya pada immunocompromized. Pada pasien yang memiliki sistem imun yang baik biasanya tidak terinfeksi jamur.

5. Klasifikasi Gastritis

Menurut (Ardiansyah, 2012) , jenis-jenis gastritis adalah sebagai berikut :

- a. Gastritis akut, merupakan peradangan pada mukosa lambung yang menyebabkan erosi dan perdarahan mukosa lambung dan setelah terpapar pada zat iritan erosi tidak mengenai lapisan otot lambung.
- b. Gastritis kronik, merupakan suatu peradangan pada mukosa lambung yang sifatnya menahun dan berulang. Peradangan tersebut terjadi dibagian mukosa lambung dan berkepanjangan yang bisa disebabkan karena bakteri *Helicobacter Hyplori*. Gastritis ini pula dapat terkait dengan atrofi mukosa gastrik, sehingga produksi asam klorida menurun dan menimbulkan tukak pada saluran pencernaan.

6. Kompilasi Gastritis

Menurut (Misnadiarly, 2016), komplikasi dari gastritis adalah sebagai berikut:

a. Gastritis Akut

Komplikasi yang timbul akibat gastritis akut adalah peradangan akut pada dinding lambung, terutama mukosa lambung pada umumnya di bagian antrum. Apabila prosesnya hebat sering juga terjadi ulkus namun jarang terjadi perforasi.

b. Gastritis Kronik

Komplikasi yang timbul pada kasus gastritis kronik adalah gangguan penyerapan Vitamin B12 menyebabkan timbulnya anemia pernisiiosa, gangguan penyerapan zat besi, penyempitan daerah pylorus (ujung bawah lambung dekat duodenum). Etiologinya tidak diketahui dengan pasti gejalanya tidak khas. Penyakit ini berkaitan dengan infeksi helicobacter pylori, ulkus duodenum dan tumor lambung

7. Pemeriksaan Penunjang

Menurut (Ardiansyah, 2012), pemeriksaan diagnostic yang dilakukan pada pasien gastritis adalah :

- a. Cek darah lengkap bertujuan untuk mengetahui adanya anemis.
- b. Pemeriksaan serum vitamin B12 bertujuan untuk mengetahui adanya defisiensi B12.
- c. Analisa feses bertujuan untuk mengetahui adanya darah dalam feses.
- d. Analisa gaster bertujuan untuk mengetahui kandungan HCI lambung Achlorhria menunjukkan adanya gastritis atrofi.
- e. Tes antibody serum bertujuan untuk mengetahui adanya anti body sel parietal dan factor intrinsic lambung terhadap helicobacter pylori

- f. Endoscopy, biopsy dan pemeriksaan urin biasanya dilakukan bila ada kecurigaan berkembangnya ulkus peptikum.
- g. Sitologi bertujuan untuk mengetahui adanya keganasan sel lambung.

8. Pencegahan Gastritis

Menurut (Misnadiarly, 2016) berikut gaya hidup yang dianjurkan untuk mengelola dan mencegah timbulnya gangguan lambung :

- a. Atur pola makan
- b. Olahraga teratur
- c. Hindari makanan berlemak tinggi yang menghambat pengosongan lambung
- d. Hindari mengkonsumsi makanan yang menimbulkan gas di lambung
- e. Hindari mengkonsumsi makanan yang terlalu pedas
- f. Hindari minuman yang mengandung kafein, alcohol, dan kurangi rokok
- g. Hindari obat yang mengiritasi dinding lambung
- h. Kelola stress psikologi seefisien mungkin

9. Penatalaksanaan Gastritis

Menurut (Ardiansyah, 2012) penatalaksanaan gastritis dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

- a. Penatalaksanaan secara farmakologi

Pemberian antipiretik dan pasang infus tujuannya yaitu untuk mempertahankan cairan tubuh pasien. Antasida untuk mengurangi adanya perasaan begah atau penuh serta tidak enak di abdomen dan untuk menetralsir lambung Antagonis H₂ (seperti ranitidine, simetidin) mampu menurunkan sekresi asam lambung. Antibiotik diberikan jika dicurigai adanya infeksi oleh kuman *Helicobacter Pylori*.

b. Penatalaksanaan Non Farmakologi

Dapat diatasi dengan modifikasi diet klien, yaitu diet makan lunak yang diberikan dalam porsi sedikit tapi lebih sering, untuk menetralkan alkali, disarankan minum jus lemon encer atau cuka encer dan menghindari alkohol. Selain itu dengan hal tersebut penatalaksanaan penyakit gastritis secara non farmakologi dapat diatasi dengan mengonsumsi obat herbal dari tumbuh-tumbuhan maupun hewani seperti jamu kunyit. Ada juga dengan cara melakukan terapi komplementer (akupresure) juga dapat mengurangi gejala gastritis dan menghindari stress dengan cara rutin melakukan olahraga serta hidup sehat.

B. Tingkat Stress

1. Pengertian Stress

Stress merupakan suatu persepsi atau pengalaman seseorang terhadap suatu perubahan terutama perubahan berskala besar (Candra et al., 2017)

Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Doli Tine Donsu, 2017). Stress merupakan suatu keadaan dimana "mental" kita lelah (kelelahan mental) bukan hanya masalah psikis yang bisa lelah. Stress dapat menyerang semua orang tanpa kecuali, pada awalnya memang bukan gangguan kesehatan yang berbahaya namun bila tidak segera disikapi dampaknya dapat mematikan.

Stress adalah respon tubuh tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stress memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak : fisik sosial, intelektual, psikologis dan spiritual

Stress pada dasarnya tidak selalu berdampak negative, karena stress kadang bersifat membantu dan menstimulasi individu untuk bertingkah laku positif. Stress yang berdampak positif biasa disebut dengan eustress dan stress yang berdampak negative biasa disebut distress. Stress bukan hanya sebagai stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus atau respon, karena setiap individu dapat memberikan respon yang berbeda pada stimulus yang sama. Adanya perbedaan karakteristik individu menyebabkan adanya perbedaan respon yang diberikan kepada stimulus yang datang

2. Jenis-Jenis Stress

Menurut (Doli Tine Donsu, 2017) secara umum stress dibagi menjadi 2 yaitu:

a. Stress akut

Stress yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stress akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau ketakutan. Respon stress akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemeteran

b. Stress kronis

Stress kronis adalah stress yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi dan efeknya lebih panjang.

3. Faktor-Faktor Stress

Menurut (Kartika, 2015) faktor-faktor stress yaitu:

a. Sudut pandang psikodinamika

Suatu pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit, sebagai contoh

apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan sensial hypertension.

b. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stress dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti genetik maupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, sehingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

c. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas system simpatetik dan pengeluaran hormon stress. Munculnya emosi yang negative seperti perasaan cemas, kecewa, dan sebagaimana dapat membuat system ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit.

4. Sumber Stress (*Stressor*)

Sumber stress dapat berubah-ubah, sejalan dengan perkembangan manusia tetapi kondisi stress juga dapat terjadi di setiap saat sepanjang kehidupan. Stressor merupakan semua factor yang mempengaruhi timbulnya stress yang mengganggu keseimbangan dalam tubuh. Menurut smet dalam (Nurul Chomaria, 2018) sumber-sumber stress antara lain :

- a. Dari dalam diri : stress juga akan muncul dalam seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan bila seseorang mengalami konflik. Konflik merupakan sumber utama stress.
- b. Dalam keluarga : stress dapat bersumber dari interaksi di antara para anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh, perbedaan yang tajam dalam menentukan tujuan, kebisingan karena radio, televisi atau tape yang dinyalakan dengan keras, keluarga yang tinggal di lingkungan yang terlalu sesak, dan kehadiran adik baru. Stressor lain dalam keluarga adalah kehilangan anak yang disayangi akibat bencana alam, kesakitan, kematian suami atau istri.

5. Gejala Stress

(Nurul Chomaria, 2018) menyatakan bahwa beberapa gejala stress antara lain:

- a. Gejala fisiologis, meliputi : denyut jantung bertambah cepat, banyak berkeringat (terutama keringat dingin), pernafasan terganggu, otot terasa regang, sering buang air kecil, sulit tidur, gangguan lambung, dan seterusnya.
- b. Gejala psikologis, meliputi : resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, tidak enak perasaan, dan kewalahan.
- c. Tingkah laku, meliputi : berbicara cepat sekali, mengigit kuku, menggoyangkan kaki, gemeteran, berubah nafsu makan (bertambah atau berkurang).

6. Tingkatan Stress

Stress dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu :

- a. Stress ringan

Stress ringan adalah stress yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stress ringan umumnya dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa, kebanyakan tidur, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi stress terus menerus

b. Stress sedang

Stress sedang adalah stress yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, sebab kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stress berat

Stress berat merupakan stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa factor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

d. Stress sangat berat

Situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan. Biasanya seseorang untuk hidup cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup. Seseorang dalam tingkatan stress ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi kedepannya. (Dudi Hartono, 2013)

7. Proses Terjadinya Stress

Proses terjadinya stress menurut (Dudi Hartono, 2013) menyebutkan bahwa stress terjadi melalui tahapan:

- a. Tahap I : Stress pada tahap ini justru membuat seseorang lebih bersemangat, pengelihatan tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
- b. Tahap II : Menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.
- c. Tahap III : Menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.
- d. Tahap IV dan V : Pada tahap ini seseorang tidak akan mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.
- e. Tahap VI : Gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan proses stress terbagi menjadi 6 tahap tingkatan gejalanya berbeda-beda di setiap tahap.

8. Alat Ukur Tingkat Stress

Alat ukur tingkat stress adalah questioner dengan system scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stress antara lain:

a. Kessler Psychological Distress Scale

Kessler Psychological Distress Scale terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stress, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stress, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stress, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stress, dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stress dalam 30 hari terakhir. Skala

pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stress dikategorikan sebagai berikut :

- 1) Skor dibawah 20 : Tidak mengalami stress
- 2) Skor 20-24 : Stress ringan
- 3) Skor 25-29 : Stress sedang
- 4) Skor 30 dan diatas 30 : Stress berat

b. Reversing Responses

(sebagai contoh, 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap 4 soal yang bersifat positif (pertanyaan 4,5,6,7,8) dan menjumlahkan skor jawaban masing-masing. Soal dalam perceived stress scale ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban diatas pertanyaan.

- 1) Tidak pernah diberi skor 0
- 2) Hampir tidak pernah diberi skor 1
- 3) Kadang-kadang diberi skor 2
- 4) Cukup sering skor 3
- 5) Sangat sering skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stress sebagai berikut :

- 1) Stress normal (total skor 0-14)
- 2) Stress ringan (total skor 15-18)
- 3) Stress sedang (total skor 19-25)
- 4) Stress berat (total skor 26-33)

5) Stress sangat berat (>34)

c. Depression Anxiety Stress Scale (DASS) 42

DASS 42 adalah set dari 3 skala self-report yang dirancang untuk mengukur keadaan emosional dari depresi, kecemasan, dan stress. DASS dibuat bukan hanya untuk skala biasa tetapi juga mengukur kondisi emosional secara konvensional, tetapi juga lebih jauh sebagai proses untuk mengidentifikasi, mengerti, dan mengukur keadaan emosional secara klinis yang sedang dialami yang biasa disebut dengan depresi, kecemasan, dan stress.

Tiap-tiap 3 skala DASS memiliki 14 hal, dibagi menjadi 2-5 subskala dengan isi yang sama. Skala depresi melihat adanya disforia, keputusasaan, devaluasi hidup, celaan diri sendiri, kurangnya minat/keikutsertaan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan melihat adanya gairah otonom, efek otot lurik, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stress sensitive terhadap tingkatan dari gairah kronik non spesifik/agitasi, iritabel/overreaktif, dan tidak sabaran. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan/frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk depresi, kecemasan, dan stress dihitung dengan menjumlahkan skor-skor dari hal-hal relevan tersebut.

Adapun tambahan dari DASS dasar, versi pendeknya yang disebut dengan DASS 21 dan terdiri dari 7 hal perskala.

a. Skala Depresi

- 1) Meremehkan diri sendiri
- 2) Hilangnya gairah hidup, suram, murung
- 3) Percaya bahwa hidup tidak memiliki arti atau nilai

- 4) Pesimis mengenai masa depan
 - 5) Tidak bisa merasakan kesenangan/kepuasan
 - 6) Tidak bisa menjadi tertarik/terlibat
 - 7) Lambat, tidak berinisiatif
- b. Skala Kecemasan
- 1) Gelisah, panik
 - 2) Malu, gemetar
 - 3) Berahtihati terhadap kekeringan pada mulut, memiliki kesulitan bernapas, berdebar-debar, telapak tangan berkeringat
 - 4) Khawatir terhadap penampilan dan memungkinkan lepas kendali
- c. Skala Stress
- 1) Terlalu bergairah,tegang
 - 2) Sulit untuk relaks
 - 3) Mudah tersinggung dan sedih
 - 4) Mudah tersusik
 - 5) Gugup
 - 6) Intoleran terhadap gangguan atau penundaan

C. Konsep Stress Pada Gastritis

1. Stress Pada Gastritis

Beberapa ahli stress mendefinisikan stress sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Doli Tine Donsu, 2017). Stress merupakan suatu keadaan dimana “mental” kita lelah (kelelahan mental) bukan hanya masalah psikis yang bisa lelah. Stress dapat menyerang semua orang tanpa kecuali, pada awalnya memang bukan gangguan kesehatan yang

berbahaya namun bila tidak segera disikapi dampaknya dapat mematikan. Stress juga dapat didefinisikan sebagai reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan tempat individu berada. Menurut (Candra et al., 2017) stress merupakan ketegangan, setiap ketegangan yang dirasakan oleh seseorang dapat mengganggu dan menimbulkan reaksi fisiologis, emosi, kognitif maupun perilaku. Stress tidak bisa sepenuhnya dihindari tetapi dapat dikurangi dengan mengabaikan hal-hal yang tidak begitu penting (Candra et al., 2017). Meningkatnya tingkat stress dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pekerjaan, hubungan keluarga, keuangan, kematian orang terdekat, perceraian pindah tempat tinggal atau tempat kerja menjadi sumber stress besar.

Penelitian yang dilakukan oleh (Widiyanto, 2014) di Puskesmas Harapan Pekanbaru menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress dengan gastritis . Semakin besar tingkat stress yang dialami maka semakin tinggi pula kejadian gastritis seseorang. Presentase tertinggi dari tingkat stress pada pasien gastritis yaitu 56 orang (65,9%) menderita gastritis dan 29 orang (34,1%) tidak menderita gastritis dengan 46 orang (54,1%) mengalami stress dan 39 orang (45,9%) tidak mengalami stress, dengan karakteristik usia >35th sebanyak 38 orang (44,7%) dan < 35th sebanyak 47 orang (55,3%), untuk jenis kelamin didapatkan data sebanyak 24 orang (28,2) penderita laki-laki dan perempuan 61 orang (71,8%), sedangkan untuk pendidikan sendiri presentase SD sebanyak 3 orang (3,5%), SMP sebanyak 17 orang (20,0%), SMA/K sebanyak 52 orang (61,2%), dan perguruan tinggi sebanyak 13 orang (15,3%), untuk pekerjaan sendiri didapatkan hasil pada IRT sebanyak 37 orang (43,5%), swasta 16 orang (18,8%), wiraswasta 8 orang (9,4%), PNS sebanyak 5 orang (5,9%) dan tidak bekerja sebanyak 19 orang (22,4%). Faktor

penyebab utama terjadinya gastritis dan merupakan faktor yang menyebabkan penyakit gastritis adalah stress. Faktor predisposisi dalam munculnya kekambuhan gastritis ialah karakteristik responden, stress psikologis, dan perilaku konsumtif.

Penelitian yang dilakukan oleh (Siska, 2016) di IGD RSUD Permata Bunda Manado menyatakan bahwa wanita memiliki rentan terhadap stress dibandingkan pria karena beberapa faktor diantaranya, faktor biologis : wanita sangat mudah terkena stress saat terjadi perubahan hormonal pada tubuh mereka, kemudian faktor psikologis : kebanyakan wanita adalah pemikir keras dan cenderung memikirkan suatu hal secara mendalam. Terlalu banyak berpikir juga merupakan penyebab kuat mengapa wanita rentan mengalami stress, selain itu faktor sosial budaya : hal ini dikaitkan dengan tugas wanita yang menangani banyak hal secara bersamaan seperti tugas kantor, mengurus rumah, mengurus suami, mengurus anak dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian perempuan memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dari laki-laki yaitu 20 orang dengan stress dan 12 orang laki-laki menderita stress. Sedangkan dalam penelitian (Prasetyo, 2015) di Klinik Dhanang Husada Sukarjo mengatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 20 tahun sampai 29 tahun sebanyak 54 orang, hal tersebut menandakan bahwa pada usia tersebut merupakan rentang usia yang produktif dalam bekerja dengan tekanan pekerjaan yang berlebihan, dan usia yang rentan terserang stress karena dinamika kehidupan yaitu pada usia produktif antara 17 sampai 46 tahun. Karakteristik pendidikan responden menunjukkan mayoritas memiliki tingkat pendidikan menengah atas yaitu SMA/KB sebanyak 44 orang (62,9%). Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi daya tahannya dalam menghadapi stress, makin tinggi tingkat pendidikan makin tinggi keberhasilan

melawan stress karena orang yang pendidikannya tinggi mampu mengatasi masalah daripada orang yang pendidikannya rendah, pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuan atau penerimaan informasi terkait kesehatan sehingga akan lebih memperhatikan kesehatan. Untuk karakteristik pada pekerjaan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pekerjaan sebagai buruh pabrik yaitu sebanyak 31 orang (44,3%) diketahui bahwa stress lebih banyak terjadi pada pekerjaan yang terpapar bising dibandingkan yang tidak terpapar bising. Umumnya yang menjadi penyebab utama adalah konflik dalam pekerjaan. Pada tingkat stress hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan stress pada tingkat sedang sebanyak 28 orang (40,0%), normal 27 orang (38,6%), ringan 15 orang (21,4%) stress juga berpengaruh terhadap kejadian gastritis dengan tingkat stress mayoritas normal sebanyak 6 orang (8,6%), ringan 10 orang (14,3%), sedang 23 orang (55,8) gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi, gastritis lambung merupakan gangguan umum gangguan umum dikontinuitas dari mukosa lambung yaitu disebabkan oleh berbagai faktor seperti alkohol, stress, obat inflamasi, dan mengkonsumsi kafein berlebihan.

2. Mekanisme Stress Menyebabkan Gastritis

Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Doli Tine Donsu, 2017). Orang yang mengalami stress seringkali mengalami gangguan pada system pencernaannya, misalnya lambung terasa kembung, mual, muntah, dan pedih hal ini disebabkan oleh asam lambung yang berlebihan.

Penyakit gastritis merupakan salah satu penyakit psikomatik yang salah satu penyebabnya yaitu stress. Stress yang dialami pasien gastritis dapat timbul melalui lingkungan pekerjaan. Stress memiliki efek negative melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Efek stress pada saluran pencernaan antara lain menurunkan saliva sehingga mulut menjadi kering, menyebabkan kontraksi yang tidak terkontrol pada otot esophagus sehingga sulit untuk menelan, serta asam lambung meningkat (gastritis) (Prasetyo, 2015)

3. Tingkat Stress

Setiap individu mempunyai persepsi dan respon yang berbeda-beda terhadap stress. Persepsi seseorang didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman, pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, tahap perkembangan keluarga, pengalaman masa lalu dengan stress serta mekanisme coping. Berdasarkan studi literature dalam Arfian (2014), ditemukan tingkat stress dibagi atas lima bagian antara lain:

a. Stress normal

Stress normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari suatu kehidupan. Seperti ketika menghadapi situasi kelelahan setelah bekerja, takut tidak lulus dalam ujian, merasakan detak jantung lebih keras setelah beraktivitas.

b. Stress ringan

Situasi stress ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Bagi mereka, stressor ini bukan

resiko signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian, stressor ringan yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan resiko penyakit (Potter&Perry, 2005). Stress ini dapat menimbulkan gejala antara lain: bibir sering kering, kesulitan bernapas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, mudah kesal, berkeringat berlebih saat temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah beraktivitas fisik, tremor pada tangan dan merasa lega ketika situasi berakhir (Psychology Foundation of Australia dalam Arfian (2014).

c. Stress sedang

Situasi stress sedang berlangsung lebih lama, dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan kerja, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan situasi stress sedang (Potter&Perry, 2005). Stressor ini dapat menimbulkan gejala seperti mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan suatu hal (Psychology Foundation of Australia dalam Arfian (2014).

d. Stress berat

Situasi stress berat adalah situasi kronis yang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa tahun seperti perselisihan perkawinan terus menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan makin lama situasi stress makin tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan (Potter&Perry, 2005). Stressor ini dapat menimbulkan gejala antara lain,

merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat terhadap segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat dan merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan dimasa depan. Semakin meningkat stress yang dialami secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif (Psychology Foundation of Australia dalam Arfian (2014)

e. Stress sangat berat

Stress sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stress yang sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan pasrah. Seseorang dalam keadaan stress berat biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Arfian, 2014).

4. Dampak stress

Kemampuan mengelola waktu dan stress biasa disebut dengan *self management*. Mengola stress juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola/mengatur hal yang telah menjadi tanggung jawab kita dengan menyesuaikan pada situasi yang terjadi pada kehidupan sehari-hari. Stress ini dapat menimpa, baik pada diri pribadi maupun organisasi yang dapat menimbulkan dampak pada berbagai segi kehidupan. Dampak yang dialami antara lain sebagai berikut menurut Abdul Nasir (2011) :

- a. Dampak kesehatan fisiologis, misalnya: sakit jantung, hipertensi, sakit kepala, diabetes, dan lainnya.

- b. Dampak kesehatan psikologis, misalnya: depresi, ketergantungan obat, fobia, dan lainnya
- c. Dampak terhadap kehidupan berorganisasi, misalnya : ketidakpuasan kerja, produktivitas menurun, turn over yang tinggi.

Sejumlah peneliti telah melakukan penginvestigasian tentang dampak yang bisa ditimbulkan oleh stress terhadap manusia. Misalnya, Jarinto (2010) menemukan bahwa jumlah distress yang begitu banyak secara signifikan berkontribusi mendorong terjadinya penyakit baik secara fisik maupun psikologis (Lumban Gaol, 2016).