

Hubungan stress dengan penyakit maag (gastritis) pada mahasiswa psikologi khususnya pada anak kos

Aurellia R. Ngefak¹, Agnes D. Tukan², Fifin³, Rizkita F. A. Manoe⁴, Indra Y. Killing⁵

Program Studi Psikologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana¹

aurelliaraquelln@gmail.com¹, dominicagnes420@gmail.com², fifin6433@gmail.com³,
fadillahmanoe@gmail.com⁴, Indra.killing@staf.undana.ac.id⁵

Abstrak

Stres dapat menimbulkan kecemasan yang erat kaitannya dengan pola hidup. Gangguan kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan cross Sectional.

Gastritis dapat menyerang semua tingkat usia maupun jenis kelamin, insiden terbanyak pada usia produktif karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi akibat pengaruh faktor - faktor lingkungan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa psikologi terkhususnya yang sering di alami oleh anak kos. Populasi dalam penelitian ini yaitu masiswa psikologi Undana. Pengambilan sampling menggunakan metode wawancara.

Kata kunci: Gastritis; Mahasiswa; Stress

Abstrack

Stress can cause anxiety, which is closely related to lifestyle. Anxiety disorders can lead to various physiological responses, including digestive disorders. Gastric acid production will increase under stress, increased gastric acid levels can irritate the gastric mucosa and if this is allowed over time it can cause gastritis. This study is an observational analytic study with a cross sectional design.

Gastritis can attack all age levels and gender, the highest incidence in productive age due to the level of busyness and lifestyle that pays less attention to health and stress that easily occurs due to the influence of environmental factors. This study was conducted to determine the relationship between stress and the incidence of gastritis in psychology students, especially those who are often experienced by boarders. The population in this study were Undana psychology students. Sampling using the interview method.

Keyword: Gastritis; Student; Stress

1. Pendahuluan

Mahasiswa sebagai bagian individu dari kelompok yang rentan mengalami ketidak seimbangan homeostasis akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa tersebut sehingga dapat menjadi stres yang bisa dialaminya. Stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan individu yang mlibatkan tekanan hasil persepsi serta penilaiannya terhadap stresor akademik, berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres dapat menimbulkan kecemasan yang erat kaitannya dengan pola hidup. Gangguan

kecemasan dapat mengakibatkan berbagai respon fisiologis, diantaranya gangguan pencernaan. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stress, Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan lama-kelamaan dapat menyebabkan terjadinya gastritis.

Berdasarkan data laporan dari Dinas Kesehatan Kota Kupang penyakit gastritis menempati urutan 5 besar penyakit di puskesmas se-Kota Kupang sejak tahun 2018-2021. Pada tahun 2019 kasus gastritis dilaporkan sebanyak 21.760 kasus dan pada tahun 2019 tercatat sebanyak 19.573 kemudian kasus mengalami penurunan pada pada tahun 2021 kasus gastritis kembali mengalami penurunan menjadi 7.429 kasus, memang setiap tahunnya terjadi gastritis mengalami penurunan kasus namun penyakit ini tetap termasuk kedalam urutan 5 besar penyakit terbanyak di Kota Kupang sejak tahun 2019-2021 (Dinas Kesehatan Kota Kupang). Banyak mahasiswa yang masih mengabaikan penyakit gastritis tanpa menyadari dampaknya. Gastritis seringkali dianggap sebagai suatu hal yang biasa namun gastritis merupakan awal dari sebuah penyakit yang dapat menyebabkan kekambuhan hingga kematian.

2. Metode

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa psikologi berusia dari 20-22 tahun yang bertempat tinggal di kos dan memiliki riwayat lambung

Pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berjenis observasi dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi dengan jumlah responden (8 orang).

1. Wawancara

Tahapan wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara direktif dengan tujuan untuk mengetahui informasi yang diinginkan sebagai data penelitian, Butir pertanyaan yang digunakan dalam wawancara disusun berdasarkan komponen keberartian hidup (makna keberartian hidup ditinjau penerimaan diri)

2. Observasi

Tahapan observasi dalam penelitian ini secara natural dan tidak menggunakan pedoman observasi serta dilakukan setiap melakukan pertemuan.

3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil wawancara menunjukkan 7 dari 8 responden stress dikarenakan tuntutan akademik maupun dari lingkungan social hingga beberapa responden kewalahan. Lebih mementingkan tugas yang menumpuk untuk di kerjakan hingga lupa makan ataupun keasyikan bersama teman hingga lupa mengerjakan tugas bahkan melewatkan waktu makan. Beberapa responden mengaku sering tidak sarapan saat hendak keluar (menuju kampus atau berbagai kegiatan yang lain) alasan dari beberapa responden yaitu yang dilakukan seperti terlambat bangun pagi, malas makan di karenakan mood sedang tidak baik serta malas memasak di

pagi hari. Responden yang tidak sarapan terkadang membeli makanan ataupun jajanan di kantin atau warung saat menuju waktu istirahat dengan dilanjutkan makan siang. Makanan yang di pilih respondenpun yaitu makanan yang tidak mempengaruhi gastritis seperti menghindari makan yang mengandung minyak berlebih. Makanan yang terlalu pedas ataupun terlalu asam. Sedangkan untuk makan malam semua responden makan dengan teratur dan tidak melewatkan waktu makan.

Pembahasan

Mahasiswa umumnya memiliki tingkat stres sedang dikarenakan beban tugas yang berlebih, proyek kelompok, harapan dan tekanan orang tua, pola perubahan belajar. Mahasiswa yang tidak dapat mengelola stres dengan baik kemungkinan memiliki tekanan psikologis yang lebih besar. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa psikologi terkhususnya yang sering di alami oleh anak kos. Pada penelitian ini melalui pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara stres dan gastritis di peroleh data dengan membandingkan hubungan antara variabel Y (stress) dan variabel X (gastritis) dengan meghubungkan keduanya.

4. Simpulan

Stres dapat mempengaruhi sistem pencernaan dimana stres akan menurunkan nafsu makan yang kemudian membuat lambung kosong dan terjadi peningkatan asam lambung sehingga timbul rasa nyeri pada lambung Penderita yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaan, misalnya pada lambung sering terasa kembung, mual dan pedih, hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan yang dikenal sebagai gastritis atau maag

Beberapa responden mengaku sering tidak sarapan saat hendak keluar (menuju kampus atau berbagai kegiatan yang lain) alasan dari beberapa responden yaitu yang dilakukan seperti terlambat bangun pagi, malas makan di karenakan mood sedang tidak baik serta malas memasak di pagi hari. Saat gastritis tidak kunjung membaik 5 dari 8 responden mengkonsumsi obat pereda nyeri, saat gastritis kambuh hingga jika responden sudah tidak dapat menahan rasa sakit responden 3 dari 8 responden memilih untuk menuju puskesmas atau Rumah sakit terdekat terdekat.

5 dari 8 responden yang terkena gastritis sering terlambat makan bahkan sering melewatkan jadwal makan mereka sehingga menyebabkan nyeri pada lambung Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Setyaka (2016) pada orang dewasa gastritis terjadi dikarenakan pola makan & pola hidup yang kurang sehat ditambah dengan beban kerja yang tinggi sehingga menjadi stres, pola hidup tidak sehat dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan gastritis

Daftar Pustaka

- Negeri, U. I., Semarang, W., Bagian, S., & Persyaratan, D. (n.d.). *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA REMAJA DI MA IBNUL QOYYIM PUTRI SLEMAN SKRIPSI Diajukan Kepada.*
- Psikologi, J. I., Kesehatan, D., Lailatul Muna, U., & Kurniawati, T. (n.d.). *HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS: LITERATURE REVIEW A LITERATURE REVIEW: THE CORRELATION OF STRES AND THE INCIDENCE OF GASTRITRIS.* <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.714>
- Ratukore, R. S. J. P., Manurung, I. F. E., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *16*(3), 336–344. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1526>
- Widiyanto, J., Khaironi, M., Prodi, D., Keperawatan, I., Dan, F.-M., Umri, K., & Prodi, M. (2014). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS (Study di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru). In *Jurnal Photon* (Vol. 5, Issue 1).