

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Penyakit Gastritis pada Siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Stress Level and Gastritis of SMA Negeri 2 Tambun Selatan Students and its Overview According to Islamic Views

Vherina Firhana¹, Marisa Riliani², Romy Arwinda³, Siti Nur Riani⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

^{2,3}Bagian Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

⁴Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: firhanavherina@gmail.com

KATA KUNCI Gastritis, Stres, Remaja, Halal, Thayyib

ABSTRAK

Pendahuluan: Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau pendarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau lokal. Penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya. Salah satu faktor resiko gastritis adalah stres. Stres adalah suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur tekanan internal dan eksternal. Pada keadaan stres seperti cemas, takut, dan beban kerja yang tinggi ketika mengerjakan sesuatu akan mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung dan ketika asam lambung tinggi akan mengiritasi mukosa lambung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan penyakit gastritis serta tinjauannya dalam Islam

Metodologi: Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah siswa-siswi SMA Negeri 2 Tambun Selatan dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dengan menggunakan teknik *random sampling* didapatkan sebesar 74 sampel dan selanjutnya dilakukan analisis statistik menggunakan *uji chi-square*

Hasil: Total didapatkan sebanyak (28.4%) dari siswa mengindikasikan bahwa mereka tidak mengalami stres, (41.9%) mengalami stres ringan, (18.9%) mengalami stres sedang, dan (10.8%) mengalami tingkat stres berat dan sebanyak (33.8%) mengalami penyakit gastritis dan sebanyak (66.2%) tidak mengalami gastritis. Terjadinya kondisi ini dari sisi Islam berkaitan dengan pentingnya menjaga kesehatan yang bersifat *fardu ain*.

Kesimpulan: Dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan penyakit gastritis, maka dari itu penting bagi siswa untuk menjaga pola makan

dengan memilih makanan yang *halalan thayyiban*, berdzikir, dan bertawakal kepada Allah SWT

KEYWORDS *Gastritis, Stress, Teenagers, Halal, Thayyib*

ABSTRACT **Introduction:** *Gastritis is a condition of inflammation or bleeding of the gastric mucosa that can be acute, chronic, diffuse or localized. The main causes of gastritis are Helicobacter pylori bacteria, viruses, or other parasites. One of the risk factors for gastritis is stress. Stress is a human physiological, psychological, and behavioral response that attempts to adapt and regulate internal and external pressures. In stressful situations such as anxiety, fear, and high workload when doing something will result in increased production of gastric acid and when high gastric acid will irritate the gastric mucosa. This study aims to determine the relationship between stress levels and gastritis and its review in Islam*

Methodology: *This study is a type of quantitative analytic research with a cross sectional approach. The research sample was students of SMA Negeri 2 Tambun Selatan and met the inclusion and exclusion criteria. By using random sampling technique, 74 samples were obtained and then statistical analysis was carried out using the chi-square test*

Results: *A total of (28.4%) of students indicated that they did not experience stress, (41.9%) experienced mild stress, (18.9%) experienced moderate stress, and (10.8%) experienced severe stress levels and as many as (33.8%) experienced gastritis and as many as (66.2%) did not experience gastritis. The occurrence of this condition from the Islamic side is related to the importance of maintaining health which is fardu ain*

Conclusion: *From this study it was found that there is a significant relationship between stress levels and gastritis disease, therefore it is important for students to maintain a diet by choosing foods that are halalan thayyiban, dhikr, and trust in Allah SWT*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang penting dan berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari. Masalah kesehatan sering diremehkan oleh masyarakat, khususnya remaja. Hal ini dikarenakan kesehatan bukan menjadi prioritas bagi remaja. Mereka disibukkan oleh kegiatan sekolah maupun aktivitas yang lainnya sehingga cenderung kurang memperhatikan kondisi kesehatan tubuh. Penyakit gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang diakibatkan oleh pola makan dan

hampir 10% penduduk dunia mengalami gastritis (Syafi'i, 2019).

Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau pendarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau lokal (Rimbawati dkk., (2022). Penyebab utama gastritis adalah bakteri *Helicobacter pylori*, virus, atau parasit lainnya. Berdasarkan hasil tinjauan oleh *World Health Organization* (WHO), penyakit gastritis banyak diderita oleh penduduk dunia dengan presentase negara Inggris 22%, Jepang 14,4%,

Kanada 29,5%, China 31% dan Prancis sekitar 29,5%. Insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Kasus terjadinya gastritis di wilayah Asia Tenggara mencapai 583.638 kasus dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Amanda dkk., 2021).

Berdasarkan hasil prevalensi, permasalahan gastritis di Indonesia mencapai 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Besarnya presentase kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% (Anshari, 2019). Angka kejadian gastritis di Jawa Barat mencapai 31,2% dan daerah dengan penderita penyakit terbanyak adalah Kota Bandung dengan angka mencapai 15,37% (Wahyuni, 2018).

Salah satu penyebab gastritis adalah stres. Stres adalah suatu respon fisiologis, psikologis, dan perilaku manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur tekanan internal dan eksternal. Pada keadaan stres seperti cemas, takut, dan beban kerja yang tinggi ketika mengerjakan sesuatu akan mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung dan ketika asam lambung tinggi akan mengiritasi mukosa lambung. (Ausrianti, 2019). Gejala umum penyakit gastritis yaitu tidak enak perut, sakit kepala, perut kembung, serta mual dan lidah berlapis (Uwa dkk., 2019).

Islam merupakan agama yang sempurna dan sangat memperhatikan masalah kesehatan. Kesehatan adalah salah satu nikmat terbesar yang Allah SWT berikan kepada hamba-Nya. Maka dari itu, selaku hamba Allah SWT sudah sepatutnya bersyukur atas nikmat sehat yang telah diberikan oleh-Nya (Utami, 2022).

Imam Al-Ghazali mengumpamakan urusan makanan dalam agama ibarat pondasi pada sebuah bangunan. Menurutnya, jika pondasi itu kuat dan kokoh maka bangunan itupun akan berdiri tegak dan kokoh. Demikian sebaliknya, apabila pondasi itu lemah dan rapuh, niscaya bangunan itupun akan ambruk dan runtuh. Imam Al-Ghazali lalu mengutip sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Murdawaih: "perbaikilah makananmu, niscaya Allah akan mengabulkan do'amumu" (Wangi Sari, 2019).

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan Untuk mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan penyakit gastritis pada siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan serta tinjaunnya dalam Islam.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diambil dengan metode *random sampling* dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dan dihitung menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sebesar 74 sampel. Selanjutnya, dilakukan analisis dari data yang diperoleh menggunakan metode *chi-square*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat angka kejadian gastritis pada siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan penyakit gastritis.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frequency	Precent
16 tahun	35	47.3%
17 tahun	32	43.2%
18 tahun	7	9.5%
Total	74	100.0%

Hasil analisis yang disajikan pada tabel 1.1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden yang berusia 16 tahun sebanyak 35 siswa (47.3%), usia 17 tahun sebanyak 32 siswa (43.2%), dan usia 18 tahun sebanyak 7 siswa (9.5%).

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frequency	Precent
Laki-laki	38	51.4%
Perempuan	36	48.6%
Total	74	100.0%

Hasil analisis yang disajikan pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin responden, mayoritas responden laki-laki lebih banyak yaitu 38 orang (51.4%) dan perempuan sebanyak 36 orang (48.6%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis

Gastritis	Frequency	Precent
Gastritis	25	33.8%
Tidak Gastritis	49	66.2%
Total	74	100.0%

Hasil analisis yang disajikan pada tabel 1.3 menunjukkan bahwa 25 siswa (33.8%) mengalami gastritis dan 49 siswa (66.2%) tidak mengalami gastritis.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frequency	Precent
Tidak Stres	21	28.4%
Stres Ringan	31	41.9%
Stres Sedang	14	18.9%
Stres Berat	8	10.8%
Total	74	100.0%

Hasil analisis yang disajikan pada tabel 1.4 menunjukkan bahwa sebanyak 21 siswa (28.4%) mengindikasikan bahwa mereka tidak mengalami stres, sebanyak 31 siswa (41.9%) mengalami stres ringan, sebanyak 14 siswa (18.9%) mengalami stres sedang, dan sebanyak 8 siswa (10.8%) mengalami tingkat stres berat.

Analisis Bivariat

Analisis deskriptif bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan penyakit gastritis menggunakan uji *chi-square*.

Hubungan Tingkat Stres Ringan dengan Penyakit Gastritis

Tabel 1.5 Stres Ringan dengan Kejadian Gastritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square ^a	74.000	1	.000		
Continuity Correction ^b	70.051	1	.000		
Likelihood Ratio	102.532	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	73.000	1	.000		
N of Valid Cases	74				

Pada tabel diatas nilai Asymp. Sig. pada *Pearson Chi-Square* sebesar 0.000. Karena nilai Asymp. Sig. pada *Pearson Chi-Square* sebesar $0.000 > 0,10$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara Stres Ringan dengan Gastritis.

Hubungan Tingkat Stres Sedang dengan Penyakit Gastritis

Tabel 1.6 Stres Sedang dengan Kejadian Gastritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	74.000 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	70.051	1	.000		
Likelihood Ratio	102.532	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	73.000	1	.000		
N of Valid Cases	74				

Pada tabel diatas nilai Asymp. Sig. pada *Pearson Chi-Square* sebesar 0.000. Karena nilai Asymp. Sig. pada *Pearson Chi-Square* sebesar $0.000 > 0,10$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara Stres Sedang dengan Gastritis.

Hubungan Tingkat Stres Berat dengan Penyakit Gastritis

Tabel 1.7 Stres Berat dengan Kejadian Gastritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	74.000 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	70.051	1	.000		
Likelihood Ratio	102.532	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	73.000	1	.000		
N of Valid Cases	74				

Pada tabel diatas nilai Asymp. Sig. pada *Pearson Chi-Square* sebesar 0.000. Karena nilai Asymp. Sig. pada *Pearson Chi-Square* sebesar $0.000 > 0,10$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara Stres Berat dengan Gastritis.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres (ringan, sedang, dan berat) dengan kejadian gastritis dimana diperoleh bahwa jumlah responden yang tidak mengalami stres sebesar 28.4%, yang mengalami tingkat stres ringan sebesar 41.9%, yang mengalami tingkat stres sedang sebesar 18.9%, dan yang mengalami tingkat stres berat sebesar 10.8%. Kemudian untuk siswa yang mengalami gastritis sebanyak 33.8% dan yang tidak mengalami gastritis sebanyak 66.2%.

Hal ini sejalan dengan penelitian Saraswati (2022) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis dilihat dari hasil penelitiannya bahwa responden yang tidak mengalami stres sebesar 34.4%, yang mengalami tingkat stres ringan sebesar 61.7%, yang mengalami tingkat stres sedang sebesar 80,6%, dan yang mengalami tingkat stres berat sebesar 86,0%. Kemudian untuk responden yang mengalami gastritis sebanyak 69,3% dan yang tidak mengalami gastritis sebanyak 31% (Saraswati, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mappagerang. R pada tahun 2017, menyatakan bahwa stres dapat menyebabkan perubahan hormon di

dalam tubuh kita yang nantinya akan merangsang sel-sel di dalam lambung dan memproduksi asam lambung dengan jumlah asam yang berlebihan. Hal inilah yang dapat menyebabkan lambung terasa nyeri, perih dan kembung yang dapat menyebabkan gastritis (Hasnah, 2017).

Hasil dari seluruh penelitian ini menunjukkan bahwa faktor utama terjadinya gastritis dan yang menyebabkan kekambuhan penyakit gastritis adalah stres. Efek stres pada saluran pencernaan antara lain menurunkan saliva sehingga mulut menjadi kering, menyebabkan kontraksi yang tidak terkontrol pada otot esophagus sehingga menyebabkan sulit untuk menelan lalu terjadinya peningkatan asam lambung, kontriksi pembuluh darah di saluran pencernaan dan penurunan produksi mukus yang melindungi dinding saluran pencernaan sehingga menyebabkan iritasi dan luka pada dinding lambung dan terjadi perubahan motilitas usus yang dapat meningkat sehingga menyebabkan diare maupun konstipasi (Prio, 2016).

Efek tersebut merupakan reaksi sistem saraf simpatis yang merupakan bagian dari sistem saraf otonom tubuh dalam menghadapi stres. Stres yang dimaksud adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam terjadinya penyakit gastritis (Prio, 2016).

Tingkat Stres dan Penyakit Gastritis Menurut Pandangan Islam

Allah SWT mencintai Mukmin yang kuat daripada Mukmin yang lemah. Bentuk dari wujud rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia kenikmatan tubuh yang sehat sehingga wajib dijaga dan dirawat. Menjaga tubuh agar sehat bisa dengan berbagai cara, seperti menjaga kebersihan, olahraga, istirahat cukup, tidak stres, dan makan makanan yang *halal* dan *thoyyib* (Marfuah, 2020).

Sebagai hamba Allah SWT, dalam kehidupan di dunia manusia tidak akan luput dari berbagai cobaan, baik kesusahan maupun kesenangan, sebagai sunnatullah yang berlaku bagi setiap insan, yang beriman maupun kafir (Taslim, 2021).

Allah SWT berfirman:

لَنُكَلِّبَنَّ فِي آمَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ

Artinya: "Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu." (Q.S. Ali Imran (3):186).

Beban pikiran dan mental yang dialami siswa pastinya membutuhkan penyembuhan agar diri kembali normal sehingga dapat melanjutkan hidup dengan penuh berarti. Beberapa masalah dalam hidup yang membuat stres dapat disembuhkan oleh diri sendiri yaitu *self healing*. *Self healing* mengimplementasikan nilai-nilai dalam *maqashid syariah*. Sebab menjaga jiwa dan akal adalah bagian dari *maqashid syariah* (Anwar, Khairul, 2023).

Konsep *self healing* ini sama dengan *hifzh al-nafs* yakni menjaga jiwa. Pada dasarnya, menjaga jiwa adalah bagian terpenting yang asasi atau pokok dalam syariat Islam. Nilai dalam menjaga jiwa ini sama halnya dengan menjaga agama, akal pikiran, keturunan dan juga harta. Kelima hal

itu biasa disebut dengan *maqashid syariah* (Anwar, Khairul, 2023).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, didapatkan siswa yang mengalami gastritis sebanyak 33.8% dan yang tidak mengalami gastritis sebanyak 66.2%. Sebanyak 28.4% dari siswa mengindikasikan bahwa mereka tidak mengalami stres, sementara 41.9% mengalami stres ringan, 18.9% mengalami stres sedang, dan 10.8% mengalami tingkat stres berat. Berdasarkan hasil uji *chi-square* bivariat menunjukkan hasil yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan penyakit gastritis. Ditinjau dari sisi Islam mengenai hubungan tingkat stres dengan penyakit gastritis dapat di minimalisir oleh siswa dengan cara menjaga pola makan dengan memilih makanan yang *halalan thayyiban*, berdzikir, dan bertawakal kepada Allah SWT.

SARAN

Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor lain yang mempengaruhi penyakit gastritis dan daerah dengan insidensi gastritis yang tinggi serta untuk masyarakat terutama remaja diharapkan agar dapat memperhatikan gaya hidup yang sehat terutama pada aspek pola makan yaitu dengan menghindari perut kosong agar tidak mendukung terjadinya peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan gastritis dan memperhatikan aspek psikis dengan selalu berpikir positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMA Negeri 2 Tambun Selatan karena telah

mengizinkan pengambilan data sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Kemenag, 2022. *Al-Qur'an Kemenag*. [Online] Available at: <https://quran.kemenag.go.id> [Accessed 02 November 2023].
- Amanda, K. A., Arissanti I. F., Siti W. A., Novita A., Nur A. R., Ade S. N. "Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun." *Scientific Periodical of Public Health and Costal* 9, no. 2 (2021): 1351-1361.
- Anwar, Khairul, 2023. *Konsep Penyembuhan Diri dalam Perspektif Maqashid Syariah*. [Online] Available at: <https://jateng.nu.or.id/opini/konsep-penyembuhan-diri-dalam-perspektif-maqashid-syariah-NhPhz> [Accessed 9 Desember 2023].
- Anshari, S. N., & Suprayitno, S. "Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019." *Borneo Student Research*, 2019: 140-145.
- Ausrianti, R., & Nurleni, N. "Hubungan Pola Makan dan Faktor Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit dalam RSUP Dr. M Jamil Padang Tahun 2018." *Menara Ilmu* 13, no. 4 (2019).
- Rimbawati, Y. R. W. & M., 2022.). Hubungan Aktifitas Fisik, Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara Indonesian. *Journal of Health and Medical*, 2(1).
- Syafi'i, M. d. A. D., 2019. FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS

- PADA PASIEN YANG BEROBAT DI PUSKESMAS. *Keperawatan*, 2(01), pp. 52-60.
- Saraswati, A. P. S. D. I. G. P. d. W. I. A., 2022. HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GEJALA GASTRITIS MAHASISWA TINGKAT IV. *Jurnal Gema Kedokteran*, 15(2), pp. 208-216.
- Uwa, L. F. M. S. & S. S., 2019. Hubungan Antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1).
- Utami, M. K., 2022. *FK UII*. [Online] Available at: <https://fk.uui.ac.id/islam-sebagai-pedoman-sehat-fisik-dan-mental/> [Accessed 2 11 2023].
- Wahyuni, P. E. S., 2018. Asuhan Keperawatan Keluarga Gastritis Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di UPT Kesmas Sukawati 1 Gianyar Tahun 2018. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar*.
- Wangi Sari, N., 2019. KONSEP HALALAN TOYYIBAN SEBAGAI ENERGI MEMBANGUN SUMBER DAYA MANUSIA: MEMPERSIAPKAN ENTREPRENEURSHIP YANG BERKUALITAS, BERINTEGRITAS DAN BERSPIRITUALITAS. *Pionir UIN Malang*, II(3), pp. 1-10.
- Prio, Z. A., 2016. Pengaruh teknik relaksasi dan frekuensi kekambuhan nyeri lansia dan gastritis di wilayah kerja puskesmas pancoran mas kota depok.. *FIK UI*, 3(2), pp. 05-116.