HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA: STUDI LITERATUR

THE ASSOCIATION OF STRESS LEVEL AND DIET WITH DYSPEPSIA INCIDENCE: A LITERATURE REVIEW

Dwi Lestari Mukti Palupi[1*], Muzaroah Ermawati Ulkhasanah[2], Agung Widiastuti[2] [1]Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Duta Bangsa Surakarta, [2]Dosen Keperawatan
palupilestari@udb.ac.id

Submit: 27 Januari 2025 ***Revised: 30 Januari 2025*** ***Published: 31 Januari 2025***

ABSTRAK

Dispepsia merupakan masalah pencernaan yang umum terjadi dan dapat berpengaruh negatif pada kualitas hidup seseorang. Faktor yang dapat menyebabkan dispepsia termasuk tingkat stres dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi literasi mengenai keterkaitan antara tingkat stres dan pola makan dengan frekuensi dispepsia berdasarkan tiga artikel yang telah dipilih. Metodologi penelitian dalam kajian literatur ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan analisis informasi dari ketiga jurnal yang relevan. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kasus dispepsia fungsional, sementara ketidakaturan dalam pola makan juga menambah kemungkinan terjadinya dispepsia. Dengan demikian, pengelolaan stres serta penerapan pola makan yang seimbang sangat penting dalam mencegah terjadinya dispepsia.

Kata Kunci : Dispepsia, Pola Makan. Tingkat Stres

ABSTRACT

Dyspepsia is a common digestive problem that can negatively affect a person's quality of life. Factors that can cause dyspepsia include stress levels and irregular eating habits. This study aims to explore the literature on the relationship between stress levels and diet with dyspepsia frequency based on three selected articles. The research methodology in this literature review used a descriptive approach with information analysis from the three relevant journals. The findings of this study show that high stress levels have a significant association with increased cases of functional dyspepsia, while irregularity in diet also increases the likelihood of dyspepsia. Thus, stress management as well as the adoption of a balanced diet are crucial in preventing dyspepsia.

Keywords*: Dyspepsia, eating pattern, stress level*

PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan masalah kesehatan yang sering diabaikan demi kesenangan sementara, terutama para kaum muda maupun tua, adanya perubahan pada perilaku, gaya hidup, serta situasi lingkungan yaitu berupa ketidakteraturan pola makan, kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya polusi lingkungan (Maresa., 2019). Kondisi ini ditandai dengan berbagai keluhan seperti nyeri epigastrium, perut terasa penuh, mual, muntah, cepat kenyang, dan sendawa. Dispepsia dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu dispepsia organik dan dispepsia fungsional. Dispepsia organik terjadi akibat adanya kelainan struktural atau penyakit yang mendasarinya, seperti tukak lambung atau gastritis. Sementara itu, dispepsia fungsional adalah dispepsia yang tidak menunjukkan kelainan struktural atau biokimia yang jelas berdasarkan pemeriksaan medis seperti endoskopi dan radiologi. Dispepsia fungsional merupakan salah satu gangguan pencernaan yang paling banyak diderita dan didefinisikan sebagai penyakit kronis dengan gejala gastrointestinal bagian atas paling persisten tanpa sebab organik atau metabolik yang jelas (Syahputra & Siregar., 2021).

Prevalensi dispepsia bervariasi di berbagai negara, dengan angka kejadian yang cukup tinggi. Menurut data dari World Health Organization (WHO), prevalensi dispepsia tertinggi tercatat di Selandia Baru (23-45%), diikuti oleh Amerika Serikat (23-25%), Asia Pasifik (10-20%), Skandinavia (14,5%), dan Asia Tenggara (7-8%). Di Indonesia, angka kejadian dispepsia mencapai 40-50%, dengan peningkatan kasus yang diperkirakan mencapai 28 juta jiwa pada tahun 2020.Data dari Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa dispepsia merupakan salah satu dari 10 besar penyakit yang sering dijumpai di layanan kesehatan primer.

Beberapa faktor risiko telah diidentifikasi sebagai pemicu utama dispepsia. Di antaranya adalah pola makan yang tidak teratur dan tingkat stres yang tinggi. Stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengganggu motilitas saluran pencernaan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan atau memperburuk gejala dispepsia. Dalam dunia akademik dan profesional, stres sering kali menjadi masalah utama, terutama bagi mahasiswa dan pekerja yang menghadapi tekanan tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang hingga berat, yang berhubungan langsung dengan peningkatan kejadian dispepsia. Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko dispepsia. Ketika seseorang sering melewatkan waktu makan atau makan dalam jumlah yang tidak teratur, produksi asam lambung menjadi tidak terkendali, yang dapat menyebabkan iritasi pada dinding lambung.

Studi di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 60 responden yang diteliti, sebanyak 18,3% memiliki pola makan yang tidak teratur, dan mereka memiliki risiko lebih tinggi mengalami dispepsia. Meskipun dispepsia bukan penyakit yang mengancam jiwa, kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Penderita dispepsia sering kali mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari, termasuk dalam pekerjaan dan studi. Selain itu, pengobatan dispepsia juga dapat memberikan beban ekonomi, terutama jika kondisi ini bersifat kronis dan memerlukan perawatan jangka panjang. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian dispepsia, terutama tingkat stres dan pola makan, sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan kondisi ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur mengenai hubungan antara tingkat stres dan keteraturan pola makan dengan kejadian dispepsia. Melalui studi literatur ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana stres dan pola makan mempengaruhi kejadian dispepsia serta bagaimana strategi yang dapat diterapkan untuk mencegah atau mengurangi risiko dispepsia pada individu yang rentan terhadap kondisi ini.

METODE PENELITIAN

Studi literatur ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan meninjau tiga jurnal yang membahas hubungan antara stres, pola makan, dan dispepsia. Data dikumpulkan dari jurnal ilmiah yang telah dipublikasikan dan dianalisis berdasarkan kesamaan serta perbedaan hasil penelitian. Jurnal pertama meneliti hubungan tingkat stres dan pola makan dengan kejadian dispepsia di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta menggunakan metode korelasi deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan uji chi-square. Jurnal kedua meneliti hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU, menggunakan metode survei analitik cross-sectional dan analisis korelasi ordinal-ordinal. Jurnal ketiga meninjau hubungan antara pola makan dan stres terhadap kejadian dispepsia dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan uji statistik chi-squar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Studi literatur ini dilakukan dengan meninjau tiga jurnal yang membahas hubungan antara tingkat stres, pola makan, dan kejadian dispepsia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan menganalisis data dari setiap jurnal, termasuk desain penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, serta hasil analisis statistik. Data dikumpulkan dengan mempertimbangkan relevansi jurnal terhadap topik yang dikaji serta validitas metode yang digunakan.

Jurnal pertama meneliti hubungan antara tingkat stres dan keteraturan pola makan dengan kejadian dispepsia di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 60 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan data rekam medis, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal (65%), dengan 15% mengalami stres ringan dan 18,3% mengalami stres sedang. Dari segi pola makan, sebanyak 81,7% responden memiliki pola makan teratur, sementara 18,3% memiliki pola makan tidak teratur. Kejadian dispepsia akut ditemukan pada 81,7% responden, sedangkan dispepsia kronik ditemukan pada 6,7% responden. Uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kejadian dispepsia (p-value = 0,000) serta hubungan signifikan antara keteraturan pola makan dan kejadian dispepsia (p-value = 0,000).

Jurnal kedua meneliti hubungan tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (UISU). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 80 mahasiswa yang dipilih secara acak, dengan data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat stres dan gejala dispepsia. Analisis statistik menggunakan uji Spearman’s dan uji Somers’d untuk menilai korelasi antara variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang (43,8%), sementara 38,8% mengalami stres berat dan 17,5% mengalami stres ringan. Dispepsia fungsional ditemukan pada 81,2% mahasiswa, dengan 47,5% mengalami Post-prandial Distress Syndrome (PDS) dan 33,8% mengalami Epigastric Pain Syndrome (EPS). Hasil uji Spearman’s menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian dispepsia ($p < 0,001$, $r = 0,565$), sementara uji Somers’d menunjukkan korelasi positif yang kuat antara tingkat stres dan dispepsia ($p = 0,00$, $r = 0,527$).

Berdasarkan analisis dari ketiga jurnal, ditemukan bahwa tingkat stres yang tinggi memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan kejadian dispepsia. Semua jurnal menunjukkan bahwa stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperlambat motilitas saluran pencernaan, yang akhirnya menyebabkan dispepsia. Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga berkontribusi terhadap risiko dispepsia, seperti yang ditunjukkan dalam jurnal pertama dan ketiga. Uji statistik dalam ketiga jurnal mengonfirmasi bahwa hubungan antara stres, pola makan, dan dispepsia adalah signifikan. Selain itu, ditemukan bahwa kelompok mahasiswa dan individu dengan beban akademik tinggi lebih rentan mengalami dispepsia akibat stres.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres yang baik serta penerapan pola makan yang teratur merupakan faktor penting dalam pencegahan dan pengelolaan dispepsia. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi pengendalian stres dan perbaikan pola makan harus menjadi perhatian utama dalam upaya menurunkan angka kejadian dispepsia, terutama pada kelompok rentan seperti mahasiswa dan pekerja dengan tingkat stres tinggi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga jurnal yang dikaji, ditemukan bahwa tingkat stres dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia. Stres yang berlebihan dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengganggu motilitas gastrointestinal, sementara pola makan yang tidak teratur juga dapat memicu munculnya gejala dispepsia. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa faktor psikologis dan kebiasaan makan memiliki peran besar dalam perkembangan gangguan pencernaan, khususnya dispepsia.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dispepsia

Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan eksternal atau internal yang dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, termasuk gangguan pencernaan. Ketika seseorang mengalami stres, sistem saraf simpatik akan mengaktifkan respons "fight or flight", yang menyebabkan peningkatan produksi hormon kortisol dan adrenalin. Hal ini berdampak pada peningkatan sekresi asam lambung dan gangguan pada pergerakan lambung serta usus. Akibatnya, individu yang mengalami stres cenderung lebih rentan terhadap gangguan pencernaan seperti dispepsia.

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Kedokteran UISU menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang hingga berat, dengan tingkat kejadian dispepsia fungsional yang tinggi. Studi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami dispepsia. Temuan ini diperkuat dengan hasil uji statistik Spearman’s yang menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara tingkat stres dan kejadian dispepsia ($p < 0,001$, $r = 0,565$).

Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat stres normal (65%), terdapat korelasi signifikan antara tingkat stres dan dispepsia, dengan nilai p-value 0,000. Ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang tidak mengalami stres berat, tingkat stres yang ringan hingga sedang tetap dapat menjadi faktor risiko bagi dispepsia.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa stres kronis dapat mengganggu keseimbangan mikrobiota usus, yang pada akhirnya dapat memperburuk gejala dispepsia. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan peningkatan permeabilitas usus dan mengurangi kemampuan tubuh dalam mengatasi inflamasi, yang pada akhirnya meningkatkan sensitivitas gastrointestinal terhadap rangsangan yang biasanya tidak menimbulkan masalah pada individu yang tidak mengalami stres.

Selain itu, stres juga dapat mengubah kebiasaan makan seseorang. Beberapa individu yang mengalami stres cenderung makan dalam jumlah besar (binge eating), sementara yang lain kehilangan nafsu makan. Kedua kebiasaan ini dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam pola makan yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kejadian dispepsia.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia

Pola makan yang tidak teratur merupakan faktor risiko lain yang dapat meningkatkan kejadian dispepsia. Pola makan yang tidak konsisten dapat mengganggu produksi asam lambung dan mempengaruhi fungsi saluran pencernaan. Ketika seseorang sering melewatkan waktu makan atau makan dengan jadwal yang tidak teratur, produksi asam lambung menjadi tidak terkendali, sehingga meningkatkan risiko terjadinya iritasi pada dinding lambung.

Penelitian di Puskesmas Depok III Sleman menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang teratur (81,7%), namun tetap memiliki angka kejadian dispepsia yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pola makan yang teratur dapat membantu

mengurangi risiko dispepsia, faktor lain seperti stres juga berperan besar dalam kejadian dispepsia. Namun, responden yang memiliki pola makan tidak teratur (18,3%) memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami dispepsia dibandingkan mereka yang pola makannya teratur.

Jurnal kedua juga menemukan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak teratur lebih banyak mengalami dispepsia dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan teratur. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan yang tidak teratur dan kejadian dispepsia ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan teori bahwa pola makan yang tidak konsisten menyebabkan sekresi asam lambung yang tidak terkontrol, yang dapat meningkatkan kemungkinan gangguan pencernaan.

Selain itu, jenis makanan yang dikonsumsi juga dapat berkontribusi terhadap kejadian dispepsia. Konsumsi makanan berlemak tinggi, makanan pedas, serta kafein dan alkohol diketahui dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperburuk gejala dispepsia. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan pencernaan dibandingkan mereka yang menerapkan pola makan sehat.

Implikasi Penelitian dan Strategi Pencegahan

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa stres dan pola makan yang tidak teratur merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian dispepsia. Oleh karena itu, intervensi yang ditujukan untuk mengelola stres dan meningkatkan keteraturan pola makan dapat menjadi strategi efektif dalam pencegahan dispepsia.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko dispepsia meliputi:

1. Manajemen Stres : Teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan olahraga dapat membantu mengurangi tingkat stres. Selain itu, terapi kognitif perilaku (CBT) juga dapat digunakan untuk membantu individu mengelola stres dengan lebih baik.
2. Penerapan Pola Makan Sehat : Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan jadwal makan yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan. Disarankan untuk makan dalam porsi kecil namun sering, serta menghindari makanan yang dapat memicu produksi asam lambung berlebih.
3. Edukasi Kesehatan: Peningkatan kesadaran mengenai hubungan antara stres, pola makan, dan dispepsia melalui program edukasi kesehatan dapat membantu individu dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat.
4. Pendekatan Holistik: Selain manajemen stres dan pola makan, faktor lain seperti aktivitas fisik yang teratur dan tidur yang cukup juga perlu diperhatikan dalam upaya mengurangi risiko dispepsia.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi manajemen stres yang efektif dan penerapan pola makan yang sehat dapat menjadi strategi utama dalam pencegahan dispepsia. Oleh karena itu, penting bagi tenaga kesehatan dan masyarakat untuk memahami serta menerapkan langkah-langkah preventif guna mengurangi angka kejadian dispepsia dan meningkatkan kualitas hidup individu yang rentan terhadap kondisi ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia. Stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengganggu motilitas gastrointestinal, yang pada akhirnya memicu gejala dispepsia. Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko dispepsia, karena ketidakseimbangan dalam sekresi asam lambung dapat menyebabkan iritasi pada lambung. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang baik serta penerapan pola makan yang sehat dan teratur menjadi faktor penting dalam

pencegahan dan pengelolaan dispepsia, khususnya bagi individu dengan tingkat stres tinggi atau kebiasaan makan yang kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Syahputra, R., & Siregar, N. P. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa FK UISU Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* (Vol. 10, No. 2, Hal. 101-109).

Maresa, T. (2019). Hubungan Tingkat Stres dan Keteraturan Pola Makan dengan Terjadinya Dispepsia pada Usia Produktif di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta. *Naskah Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.*