

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

Penyakit gastritis termasuk penyakit dengan angka kejadian masih tergolong tinggi, kejadian gastritis dapat dipicu akibat stress yang dialami oleh seseorang.

Berdasarkan studi sebelumnya oleh Rizka (2019) yang memberikan pernyataan Gastritis ditandai dengan peradangan akut, kronis, difus atau lokal dari mukosa lambung, kehilangan nafsu makan, perut *chummangum* (rasa penuh), ketidaknyamanan di perut bagian atas, mual, dan muntah. Stres yang terjadi bisa mengakibatkan meningkatnya produksi asam lambung serta otot-otot yang dapat berkontraksi sehingga menyebabkan gerak peristaltik pada saluran pencernaan yang ada di kerongkongan, lambung dan usus. Gangguan sistem pencernaan biasa dialami oleh orang yang sedang dalam keadaan stres.

Berdasarkan penelitian Tussakinah, dkk (2018) menunjukkan hasil tingkat stres berat menyebabkan gastritis pada responden. Gastritis terjadi karena meningkatnya pemikatan sentimen yang tinggi sehingga mengakibatkan meningkatnya sekresi asal lambung $\geq 50\text{ml/jam}$. Stress yang menyebabkan gastritis pada responden paling banyak dialami oleh ibu rumah tangga, karena menumpuknya desakan serta tanggung jawab sebagai seorang ibu rumah tangga (Tussakinah, Masrul and Burhan, 2018)

Berdasarkan penelitian Elisabet, dkk (2018) menunjukkan hasil Stres yang dialami seseorang berdampak negatif melalui mekanisme neuroendokrin pada saluran cerna, sehingga berisiko terkena gastritis. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami stres berat mengalami gastritis akibat terganggunya reaksi pada sistem pencernaan yang bisa mengakibatkan gangguan seperti mual, pedih dan peningkatan asam lambung (gastritis) (Wau, Pardede and Simamora, 2018)

2.2 Gastritis

2.2.1 Pengertian

Gastritis adalah penyakit yang menyebabkan peradangan dan goresan pada selaput lendir lambung. Penderita gastritis juga dapat mengalami sakit perut, mual, muntah, lemas, kembung, mati lemas, mulas, kehilangan nafsu makan, wajah pucat, suhu tubuh meningkat, keringat dingin, pusing, serta bersendawa dan juga bisa mengakibatkan terjadinya pendarahan pada saluran pencernaan (Sulastri, 2016)

Gastritis adalah masalah kesehatan pada saluran cerna yang paling umum. Gastritis adalah gangguan diskontinuitas mukosa lambung umum yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk alkohol, stres, dan anti-inflamasi. Penderita gastritis umumnya mengalami gangguan pada saluran cerna bagian atas berupa kehilangan nafsu makan, perut kembung dan gastrointestinal tuneman gum, mual, muntah, dan sendawa (Dwi Meilani, 2016)

Gastritis, atau yang biasa dikenal dengan maag, adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh peradangan (pembengkakan) pada mukosa lambung, yang disebabkan oleh iritan atau agen infeksi. Gastritis dapat menyerang semua lapisan masyarakat pada semua tingkatan usia dan jenis kelamin. Jika dibiarkan, gastritis dapat mengganggu fungsi lambung, meningkatkan risiko kanker lambung, dan bahkan menyebabkan kematian (Misnadiarly, 2015)

2.2.2 Klasifikasi Gastritis

Menurut Idrus Alwi (2014) klasifikasi gastritis dibagi menjadi 2 yaitu: (Alwi, 2014)

1) Gastritis Akut

Gastritis akut adalah penyakit yang umum ditemukan yang umumnya jinak dan sembuh total. Gastritis akut paling sering disebabkan oleh reaksi mukosa lambung yang menyebabkan penyakit ringan. Dalam bentuk paling serius dari gastritis akut, konsumsi asam kuat dan alkali dapat menyebabkan nekrosis dan perforasi selaput lendir. Jaringan perut dapat terbentuk dan menyebabkan penutupan pilorus.

2) Gastritis Kronik

Gastritis kronis adalah ketika infiltrasi sel-sel inflamasi yang terjadi di lamina propria dan di epitel terutama terdiri dari sel-sel inflamasi kronis, yaitu limfosit dan sel plasma. Gastritis kronis secara histologis didefinisikan sebagai peningkatan jumlah limfosit

dan sel plasma di mukosa lambung. Tingkat paling ringan dari gastritis kronis, pada gastritis superfisial kronis, mempengaruhi area subepitel di sekitar cabang di atas. Dalam kasus yang lebih parah, kelenjar mukosa yang lebih dalam juga terkait, yang umumnya terkait dengan atrofi Sam (gastritis atrofi kronis) dan displasia yang lama.

Sebagian besar kasus gastritis kronis adalah salah satu dari dua jenis. Yaitu, tipe A, yang merupakan gastritis autoimun yang terutama mempengaruhi tubuh dan berhubungan dengan anemia pernisiiosa; dan tipe B, yang terutama meliputi antrum dan berhubungan dengan infeksi *Helicobacter pylori*. Ada beberapa kasus maag kronis yang tidak mungkin diketahui penyebabnya yang tidak termasuk dalam kedua jenis tersebut.

Gastritis kronik dikategorikan berdasarkan 3 hal yaitu:

1. Gastritis Superficial, yang diindikasikan oleh memerah, penumpukan cairan pada ruang di antara sel tubuh, pendarahan, serta erosi mukosa.
2. Gastritis atrofik. Peradangan terjadi di semua lapisan selaput lendir. Dalam perkembangannya dikaitkan dengan penyakit maag dan kanker lambung serta anemia pernisiiosa. Hal ini ditandai dengan penurunan jumlah sel parietal dan terutama sel.

3. Gastritis hipertrofik adalah suatu kondisi di mana nodul hemoragik tipis yang tidak teratur terbentuk pada selaput lendir lambung.

2.2.3 Manifestasi Klinik

Gejala klinis gangguan ini banyak ragamnya, diawali dengan keluhan ringan sampai perdarahan pada saluran pencernaan atas. Di sebagian pasien, gangguan tersebut tidak timbul gejala khusus. Gejala maag akut dan maag kronis hampir sama. Tanda dari gejala-gejala tersebut diuraikan sebagai berikut: (Price and Wilson, 2012)

- 1) Manifestasi Gastritis Akut ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut:
 1. Gangguan makan yang berciri rendahnya berat badan.
 2. Sakit pada bagian perut tengah serta atas.
 3. Merasa mual serta muntah
 4. Perdarahan pada saluran pencernaan (*Hematemesis Melena*)
 5. Rendahnya sel darah merah dalam tubuh (tanda lebih lanjut)
- 2) Manifestasi Gastritis Kronik ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut:
 1. Merasa sakit pada epigastrium.
 2. Gangguan makan yang berciri rendahnya berat badan.
 3. Nausea

2.2.4 Patofisiologi Gastritis

Ada gangguan kesetaraan antara faktor positif dan defensif yang berperan dalam menyebabkan lesi mukosa. Faktor positifnya adalah asam lambung, pepsin, NSAID, infeksi *Helicobacter pylori*, dan zat korosif yang mengandung asam dan basa kuat. Faktor pertahanan adalah mukus, asam karbonat mukosa, dan mikrosirkulasi prostaglandin. Dalam keadaan normal, faktor defensif dapat mengatasi faktor ofensif, sehingga tidak ada kerusakan atau morbiditas. (Mansjoer, Suprohaita and Setiowulan, 2014)

1) Gastritis Akut

Gastritis akut dapat disebabkan oleh stres, bahan kimia seperti obat-obatan dan alkohol, makanan pedas, demam, atau makanan asam. Orang yang stres mengalami NV (Nervus Vagus), yang meningkatkan produksi asam klorida (HCL) di perut. HCL di perut menginduksi mual, muntah, dan kehilangan nafsu makan.

Bahan kimia perangsang atau makanan menginduksi sel epitel kolumnar yang berfungsi memproduksi lendir dan mengurangi produksinya. Lendir ini berfungsi untuk mencegah agar mukosa lambung tidak tercerna. Respon mukosa lambung akibat penurunan perubahan sekresi mukus, termasuk vasodilatasi sel mukosa lambung untuk meningkatkan produksi HCL. Kehilangan nafsu makan juga bisa menyebabkan rasa sakit. Nyeri ini disebabkan oleh kontak HCL dengan mukosa lambung. Reaksi

mukosa lambung dengan penurunan sekresi mukus berupa eksfoliasi (diseksi). Pelepasan sel mukosa lambung menyebabkan erosi sel mukosa. Hilangnya sel mukosa menyebabkan perdarahan. Pendarahan yang terjadi dapat mengancam jiwa pasien, namun erosi menghilang dalam waktu 24 hingga 48 jam setelah perdarahan karena dapat juga berhenti secara spontan dalam proses regeneratif.

2) Gastritis Kronik

Helicobacter pylori adalah bakteri gram negatif. Organisme ini menyerang sel-sel permukaan lambung dan mengelupas sel-selnya, memperburuk perkembangan dan respon inflamasi kronis pada lambung. Destruksi arteri dan metaplasia. Metabolisme merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh terhadap rangsangan. Artinya, elastisitasnya juga berkurang dengan mengganti sel mukosa lambung dengan, misalnya, sel deskuamosa yang lebih kuat. Saat mencerna makanan, lambung melakukan peristaltik, tetapi karena sel pengganti tidak elastis, mereka menjadi kaku, yang menyebabkan rasa sakit. Metaplasia ini juga merusak pembuluh darah di lapisan mukosa. Pendarahan terjadi ketika pembuluh darah ini rusak (Price and Wilson, 2012).

2.2.5 Komplikasi

Komplikasi yang bisa timbul akibat gastritis adalah sebagai berikut:
(Price and Wilson, 2012).

- 1) Gastritis akut, komplikasi yang mungkin terjadi yaitu saluran pencernaan atas (SCBA) berupa hematemesis dan perdarahan, yang berakhiran syok hemoragik. Ketika prosesnya parah, ulserasi sering terjadi, tetapi penetrasi jarang terjadi.
- 2) Gastritis kronik, komplikasi yang mungkin terjadi adalah penyerapan vitamin B12. Akibat kurangnya penyerapan vitamin B12 ini menyebabkan anemia, malabsorpsi zat besi, penyempitan daerah pilorus (dilepaskan di usus 12 jari dari lambung).

2.2.6 Penatalaksanaan

Penatalaksanaan gastritis yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1) Gastritis akut

Menurut Suzzane & Bare (2002) Penatalaksanaan medis pasien gastritis akut dilakukan dengan menginstruksikan pasien untuk menghindari alkohol dan makanan sampai gejala hilang. Makanan bergizi dianjurkan jika pasien dapat memakannya melalui mulut. Jika gejalanya menetap, cairan harus diberikan secara parenteral. Jika terjadi perdarahan, penanganannya sama dengan langkah yang dilakukan untuk perdarahan saluran cerna bagian atas. Jika gastritis disebabkan oleh konsumsi makanan asam kuat, pengobatan terdiri dari pengenceran dan netralisasi agen penyebab. Antasida umum digunakan untuk menetralkan asam dan dapat

menghindari korosi yang meluas atau parah karena risiko perforasi (Price and Wilson, 2012).

Sjamsuhidajat (2017) berpendapat jika terjadi perdarahan, langkah pertama adalah tindakan konservatif membilas dengan air es dengan antasida dan antagonis reseptor H₂. Pemberian obat yang berkelanjutan membutuhkan pembedahan (Sjamsuhidajat and Jong, 2017).

2) Gastritis kronik

Menurut Suzzane & Bare (2002) dalam Price (2012), manajemen medis pasien gastritis kronis diatasi dengan mengubah pola makan pasien, meningkatkan istirahat dan mengurangi stres. Sedangkan menurut Mansjoer (2014), pengobatan pertama adalah mengatasi dan mengatasi penyebab gastritis akut bila pemeriksaan endoskopi tidak memungkinkan, yaitu pengobatan empiris berupa antasidanya. Namun, jika endoskopi dapat dilakukan, pengobatan pemusnahan diperlukan.

2.2.7 Faktor-faktor Penyebab Gastritis

Faktor-faktor yang bisa menyebabkan terjadinya gastritis berlandaskan teori serta studi sebelumnya yaitu: (Alwi, 2014)

1) Pola makan

Penyebab gastritis terjadi ketika asam lambung meningkat karena kebiasaan makan yang tidak teratur, yaitu frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan, dll, sensitivitas yang disebutkan di atas tercapai.

Pola makan atau pola konsumsi makanan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok pada waktu tertentu. Rumus tersebut merupakan variabel yang erat kaitannya dengan kejadian gastritis. Hal ini didukung oleh penelitian Rahma, dkk (2013) yang menunjukkan adanya hubungan antara susunan formula dengan perkembangan gastritis.

2) Keteraturan makan

Keteraturan makan erat kaitannya dengan waktu makan sehari-hari. Makanan diproses secara alami di dalam tubuh melalui sistem pencernaan mulai dari mulut hingga usus halus. Jika rata-rata perut kosong selama 34 jam, jadwal makan ini juga menyesuaikan dengan rasa lapar. Makan yang tidak teratur menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu sehingga menimbulkan berbagai penyakit. Ketidakteraturan ini terkait dengan waktu makan. Biasanya dia dalam keadaan perut juga, tapi kadang-kadang dia juga bisa kenyang. Sehingga mengganggu kondisi lambung dan pencernaan.

3) Jenis makanan

Jenis makanan merupakan variasi dari beberapa bahan makanan, dan jenis makanan yang dimaksud adalah jenis makanan yang menimbulkan risiko bagi penderita gastritis yang dikonsumsi selama ini. Beberapa jenis makanan ini adalah gas (sawi, kubis, kedondong), pedas, makanan asam, dll. Makan makanan berbahaya yang mengandung terlalu banyak makanan pedas merangsang pencernaan,

terutama perut dan kontraksi usus. Pengabaian konstan makan makanan ini lebih dari sekali seminggu menyebabkan radang lambung yang disebut gastritis. Jenis makanan merupakan faktor risiko terjadinya gastritis (Rahma, Ansar and Rismayanti, 2016).

4) Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah banyaknya makan, termasuk satu kali makan (formal) makanan ringan (snack) per hari, dan frekuensi satu kali makan per hari semakin berkurang, karena menghasilkan lebih banyak asam lambung ketika dibiarkan kosong selama lebih dari 3 jam. . Penelitian Rahma, dkk (2013) menemukan bahwa frekuensi makan merupakan risiko terjadinya gastritis (Rahma, Ansar and Rismayanti, 2016)

5) Kopi

Kopi merupakan minuman yang memiliki beragam zat serta senyawa. Ini mengandung lemak, karbohidrat, asam amino, asam nabati yang disebut fenol, vitamin dan mineral. Kopi diketahui mampu merangsang lambung untuk memproduksi asam lambung, menciptakan lingkungan yang lebih asam dan merangsang hal di atas. Rangsangan di atas menyebabkan penyakit ulseratif dan gastritis. Orang yang menderita penyakit maag memiliki asam lambung yang sensitif. Kafein dalam kopi biasa mempercepat proses pembentukan asam lambung. Kemudian Anda merasa seperti perut Anda kembung dengan produk gas yang berlebihan di perut Anda.

6) Alkohol

Mengonsumsi alkohol dalam jumlah kecil merangsang produksi asam lambung berlebih, kehilangan nafsu makan dan muntah. Ini adalah gejala penyakit maag. Alkohol dalam jumlah besar dapat merusak mukosa lambung.

7) Merokok

Merokok mengandung \pm 4.000 bahan kimia, dan asap yang terkandung dalam tembakau mengandung berbagai zat yang sangat responsif terhadap lambung. Nikotin dan kadmium adalah dua zat yang sangat reaktif yang dapat menyebabkan tukak lambung. Ketika seseorang merokok, nikotin menyempitkan dan merusak pembuluh darah di dinding perut. Rangsangan ini menyebabkan lambung memproduksi lebih banyak asam dari biasanya. Nikotin juga memperlambat mekanisme kerja sel pelindung dengan mengeluarkan getah, yang berguna untuk melindungi dinding lambung dari serangan asam lambung. Gejala gastritis muncul ketika sel-sel pelindung gagal berfungsi dengan baik.

8) Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid (OAINS)

Mengonsumsi obat-obatan tertentu dapat menyebabkan gastritis. (OAINS) adalah jenis obat yang memiliki efek menyebabkan gastritis. Obat antiinflamasi nonsteroid meliputi analgesia, antipiretik, dan antiinflamasi. Sebagai analgesik, obat antiinflamasi nonsteroid hanya efektif untuk nyeri sedang hingga sedang. Sebagai

antipiretik, obat anti inflamasi non steroid menurunkan suhu tubuh hanya pada demam dan meredakan nyeri serta gejala inflamasi yang berhubungan dengan penyakit yang memiliki gejala anti inflamasi.

9) Riwayat Gastritis Keluarga

Riwayat keluarga gastritis adalah evaluasi riwayat medis keluarga dan riwayat kesehatan keluarga, dan termasuk tahap perkembangan keluarga saat ini, tahap keluarga yang tidak terpenuhi, dan riwayat keluarga dan riwayat keluarga sebelumnya dari keluarga inti. Pada kasus gastritis familial yang diteliti, riwayat keluarga yang dimaksud bukan karena hubungan genetik yang diturunkan dari orang tua responden, melainkan karena kebiasaan keluarga tempat terjadinya gastritis. Rahma, dkk (2013). Penelitiannya menunjukkan bahwa riwayat keluarga yang menderita gastritis merupakan faktor risiko terjadinya gastritis.

10) Stres

Gastritis adalah masalah kesehatan saluran cerna paling umum. Gastritis sering terjadi pada gangguan kontinuitas mukosa lambung yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti alkohol, stres, dan anti inflamasi. Penderita gastritis umumnya mengalami gangguan pada saluran cerna bagian atas berupa kehilangan nafsu makan, perut kembung dan gastrointestinal tuneman gum, mual, muntah, dan sendawa. Ada risiko gastritis karena stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin saluran pencernaan.

- a. Stress psikis, kondisi ini cenderung meningkatkan produksi asam lambung dalam situasi stres, misalnya beban kerja yang berat panik, terburu-buru dan panik. Peningkatan kadar asam lambung dapat mengiritasi mukosa lambung, dan jika dibiarkan, lama kelamaan dapat menyebabkan gastritis.
- b. Stres fisik yang disebabkan oleh operasi besar, trauma, pencitraan, refluks empedu atau infeksi serius dapat menyebabkan gastritis, serta tukak lambung dan pendarahan.

2.2.8 Pencegahan Penyakit Gastritis

Beberapa cara pencegahan penyakit gastritis yang dapat dilakukan, antara lain: (Misnadiarly, 2015)

- 1) Biasakan makan dengan jadwal yang teratur, jangan terburu-buru, makan dengan tenang, jangan makan makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin, karena dapat mengiritasi lambung, makan makanan yang mudah dicerna, jangan biarkan perut, jangan mengosongkan perut terlalu lama, jangan makan terlalu pedas dan asam Kurangi makanan.
- 2) Hindari rokok
- 3) Hindari minuman beralkohol, kopi
- 4) Teratur dalam berolahraga
- 5) Kelola stres dan emosi dengan benar. Stres dan ketegangan sekarang menjadi bagian integral dari kehidupan dan kita perlu memahami ketakutan dan kecemasan ambisius untuk menangani

secara efektif. Persepsi pribadi akan lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan dan stres.

- 6) Pastikan memiliki pola tidur yang teratur dan istirahat yang cukup. Tidurlah minimal 8 jam setiap malam. Pada siang hari, dapat beristirahat selama 1 jam.
- 7) Secara umum, minum obat antasida mulas dapat meningkatkan pH, mengurangi keasaman cairan lambung, dan untuk sementara menghilangkan gejala nyeri. Namun hal di atas masih lemah akibat erosi dan penanganannya bersifat sementara karena produksi Wisem tidak seimbang.

2.3 Stres

2.3.1 Pengertian

Istilah stres mengganggu keseimbangan fisiologis umum (homeostasis) yang digunakan untuk menunjukkan respons paksa tubuh. Stres ditandai oleh respons fisik, mental, dan kimiawi tubuh terhadap situasi yang menakutkan, traumatis, dan kacau. Ini adalah kekhawatiran yang berbahaya. Orang. Definisi lain dari stres dikatakan sebagai ketidakmampuan mental, fisik, emosional, dan spiritual untuk mengatasi ancaman yang dihadapi manusia, dan pada saat yang sama dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia (Yosep, H. I., dan Sutini, 2016)

Stres adalah serangkaian perubahan fisiologis yang disebabkan oleh paparan tubuh terhadap bahaya dan ancaman, dan stres dapat berdampak buruk pada seseorang dan menyebabkan kesehatan. Stres dapat menimbulkan berbagai macam respons, antara lain respons fisiologis, respons kognitif, respons emosional, dan respons perilaku. Respon fisiologis dapat ditandai dengan peningkatan tekanan darah, peningkatan denyut jantung, peningkatan sekresi asam lambung, peningkatan denyut nadi, dan peningkatan fungsi pernapasan (Hawari, 2016)

2.3.2 Sumber stress

Menurut Warner, stresor didefinisikan sebagai peristiwa, kondisi, situasi, dan/atau inti internal atau eksternal yang dapat menyebabkan atau benar-benar memungkinkan reaksi fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan dapat dilakukan (Hawari, 2016). Beberapa hal yang bisa mengakibatkan terjadinya stress antara lain:

1) Lingkungan

Lingkungan bisa menjadi pengaruh serta penuntut kepada seseorang perihal penyesuaian diri. Contoh stres yang bisa diakibatkan oleh lingkungan yaitu: cuaca yang buruk, polusi suara dan udara, kondisi lalu lintas yang padat, kondisi lingkungan tempat tinggal yang rawan, dan kejahatan yang terjadi disekitar.

2) Stressor sosial

Stres juga bisa diakibatkan oleh desakan sosial yang terjadi, seperti dari orang tua, pasangan, orang yang mengasuh, karyawan, serta pemimpin ditempat pekerjaan. Contohnya adalah dalam hal keuangan, wawancara dalam pekerjaan, pemaparan suatu hal, terjadinya beda pendapat, desakan waktu serta perhatian, atau kehilangan orang yang disuka.

3) Fisiologis

Kondisi serta suana yang bisa memberikan pengaruh pada tubuh seseorang bisa dikatakan sebagai stres fisiologis. Contohnya adalah pertumbuhan yang terjadi relatif cepat, *menopause*, sakit, penambahan umum, melahirkan, mengalami *accident*, kurang dalam berolahraga, gizi yang tidak baik, serta gangguan tidur.

4) Pikiran

Otak bisa mengartikan serta mengetahui rasa dari kondisi ketika stres, merasa sulit, kesakitan, atau bahagia. Situasi yang muncul dalam kehidupan bisa dipicu oleh stres yang otak pikirkan.

2.3.3 Klasifikasi Stres

Berdasarkan pendapat Rice, stres bisa dikategorikan menjadi 5 bagian, yaitu : (Hawari, 2016)

- 1) Stres kepribadian merupakan stres yang disebabkan oleh masalah di antara orang-orang. Ini ada hubungannya dengan pandangan Anda tentang masalah dan kepercayaan diri Anda pada diri sendiri.

Seseorang yang selalu memiliki sikap positif memiliki risiko lebih rendah mengalami stres kepribadian

- 2) Stres sosio-psikologis (stress psikososial) merupakan stres yang disebabkan oleh hubungan dengan orang lain di sekitar Anda atau sebagai akibat dari situasi sosial. Misalnya stres menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, masalah keluarga, stres macet di jalan raya, dll.
- 3) *Bio Ecological Stress* merupakan stres yang disebabkan oleh dua hal. Pertama, ekosistem dan lingkungan, seperti polusi atau iklim. Kedua, kondisi biologis seperti haid, demam, asma, dan jerawat..
- 4) Stres kerja adalah stres yang disebabkan oleh pekerjaan seseorang. Persaingan di kantor, tekanan pekerjaan, dan persaingan bisnis yang kurang baik mengingat hal-hal yang terlalu target terlalu tinggi adalah beberapa hal umum yang dapat menyebabkan stres pada karir kerja Anda.
- 5) Stres mahasiswa disebabkan oleh dunia perkuliahan. Ada 3 kelompok stres selama perkuliahan. Artinya, stres dari sudut pandang individu, masyarakat, gaya hidup, dan budaya, dan stres yang disebabkan oleh faktor akademik universitas itu sendiri..

2.3.4 Gejala Stres

Gejala stres menurut Braham, memiliki beberapa tanda yaitu:
(Lumban Gaol, 2016)

- 1) Secara fisik, yaitu gangguan tidur atau gangguan tidur tidak teratur, sakit kepala, gangguan ekskresi, gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal, nyeri punggung bawah, rasa tegang pada urat bahu dan leher, keringat berlebih, Perubahan nafsu makan, tekanan darah tinggi dan serangan jantung, hilang energi.
- 2) Emosi: marah, frustrasi, lekas marah, aktif dan cemas, manik, sedih, menangis, tertekan, gugup, rentan terhadap serangan dengan serangan terhadap orang lain, kelesuan mental.
- 3) Pikiran terganggu secara intelektual yang mudah dilupakan, ingatan buruk, suka melamun berlebihan sehingga sulit berkonsentrasi, dan pikiran hanya dipenuhi satu pikiran.
- 4) Hubungan interpersonal, ketidakpedulian dari orang lain, kepercayaan rendah pada orang lain, mudah mengingkari janji orang lain, mudah mencari kesalahan orang lain dan terlalu berantakan, bersedia menyerang orang lain secara verbal, dan mudah menyalahkan orang lain.

2.3.5 Tingkatan Stres dan Pengukuran Stres

Gangguan stres biasa timbul secara perlahan dan tidak jelas kapan dimulainya dan seringkali kita tidak menyadarinya. Situasi stres ringan umumnya tidak dapat menimbulkan kerusakan fisiologis kronis, tetapi stres sedang hingga berat dapat menimbulkan risiko medis atau eksaserbasi kondisi kronis (Lumban Gaol, 2016).

1) Tidak stress (stress normal)

Secara umum, stres merupakan bagian alami dari kehidupan. Misalnya, Anda mungkin khawatir jantung Anda berdebar-debar setelah beraktivitas, atau Anda merasa lelah setelah mengerjakan pekerjaan rumah, atau Anda tidak lulus ujian.

2) Stres ringan

Stres ringan merupakan stres yang tidak mengganggu aspek fisiologis seseorang. Stres ringan biasa dirasakan dan dihadapi oleh setiap orang secara rutin, seperti pelupa, kurang tidur, dan mencuat kritik. Situasi ini biasanya tidak menyebabkan penyakit kecuali dihadapi terus menerus selama beberapa menit atau jam.

3) Stres sedang

Stres sedang merupakan stres yang berlangsung selama berjam-jam hingga sehari-hari atau lebih, seperti terlalu banyak bekerja, mengharapkan pekerjaan baru, konflik karena masalah keluarga, dan kesepakatan yang tidak lengkap. Situasi seperti itu dapat mempengaruhi kesehatan individu.

4) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi selama berminggu-minggu atau bertahun-tahun karena beberapa faktor seperti hubungan perkawinan yang tidak sehat, kesulitan keuangan, dan penyakit fisik jangka panjang.

5) Stres kronis

Suatu keadaan kronis yang dapat terjadi dalam jangka waktu yang tidak menentu selama beberapa bulan, pada umumnya seseorang yang hidup tidak memiliki motivasi untuk hidup dengan kecenderungan untuk menyerah. Seseorang yang terlibat dalam perilaku stres ini biasanya diidentifikasi sebagai menderita depresi berat di masa depan.

Tingkat stres merupakan hasil penelitian tentang tingkat keparahan stres yang dialami seseorang. Tingkat stres ini dapat diukur dengan menggunakan *Depresi Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dirancang untuk mengukur keadaan emosi negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. DASS (42) ditulis untuk pemrosesan lebih lanjut dari pengukuran konvensional keadaan emosional, serta pemahaman, pemahaman dan pengukuran keadaan emosional yang berlaku, yang umumnya digambarkan sebagai stres berat. DASS dapat digunakan secara individu atau sebagai kelompok untuk tujuan penelitian.

Tingkat stres alat ini adalah normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. Ciri-ciri psikometrik Skala Besar Depresi Stres 42 (DASS) terdiri dari 42 item, termasuk tiga subvariabel: fisik, emosional/psikologis, dan perilaku. Total skor pertanyaan produk memiliki arti 0 hingga 29 (normal). 30 hingga 59 (ringan); 60 hingga 89 (sedang); 90 hingga 119 (berat); > 120 (sangat berat).

Skoring digunakan untuk mencari nilai dari unsur yang dicari.

Ketentuan penilaian dengan skoring tersebut adalah:

0 : tidak terjadi pada saya sama sekali

1: terjadi pada saya untuk beberapa derajat, atau beberapa waktu

2: terjadi pada saya untuk tingkat yang cukup, atau cukup baik dalam waktunya

3: terjadi pada saya sangat banyak, atau sebagian besar waktu

2.3.6 Upaya Peningkatan Kekebalan Stres

Menurut Hawari (2016) beberapa hal untuk meningkatkan kekebalan stress, antara lain: (Hawari, 2016)

1) Makanan

Makan dan minum harus lancar dan baik, serta tidak berlebihan. Jadwalkan makan Anda secara teratur di pagi, siang dan malam hari untuk menghindari penundaan.

2) Tidur

Tidur adalah hal yang wajar untuk memulihkan diri dari segala kelelahan fisik dan mental. Tidur sangat penting bagi kehidupan hewan, terutama manusia. Karena itu, jadwal tidur Anda harus teratur. Durasi tidur yang baik adalah 7 hingga 8 jam semalam.

3) Olahraga

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh, baik secara fisik maupun mental.

4) Menghindari rokok

Menghindari merokok merupakan gaya hidup yang baik untuk pemulihan kesehatan dan kekebalan tubuh.

5) Menghindari minuman keras

Tidak minum alkohol merupakan gaya hidup yang baik untuk kesehatan, daya tahan dan kekebalan tubuh.

2.4 Usia Produktif

Pada usia produktif kejadian gastritis dapat terjadi karena aktifitas yang banyak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, desakan serta pekerjaan secara berlebihan untuk usia produktif bisa berpengaruh pada segala aktifitas sehari-hari seperti pola makan yang tidak teratur, tingkat berpikir yang lebih banyak yang dapat mempengaruhi stress, serta kondisi kesehatan yang sudah mulai mengalami kemunduran dibanding pada usia muda, selain itu pada usia produktif masalah kesehatan cenderung tidak diberi perhatian, karena banyaknya pemikiran bahwa hal itu terjadi pada umumnya serta waktu bisa menyembuhkannya, dan lebih memikirkan kesehatan anak atau orangtuanya dibandingkan dengan memikirkan kesehatan dirinya sendiri, dan anggapan bahwa sakit mual, sakit ulu hati, dan gejala gastritis lainnya dapat hilang dengan sendirinya (Widiya, dkk. 2017).

2.5 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis

Stres adalah serangkaian perubahan fisiologis yang dihasilkan dari paparan tubuh terhadap bahaya dan ancaman. Stres dapat berdampak buruk

pada seseorang berupa gangguan atau gangguan dalam pengobatan, meningkatkan risiko seseorang sakit, mengelola gejala kondisi kesehatan umum, dan memperbanyak penyakit yang menyebabkan atau memperburuknya. Ada risiko gastritis karena stres mempengaruhi mekanisme neuroendokrin gastrointestinal.

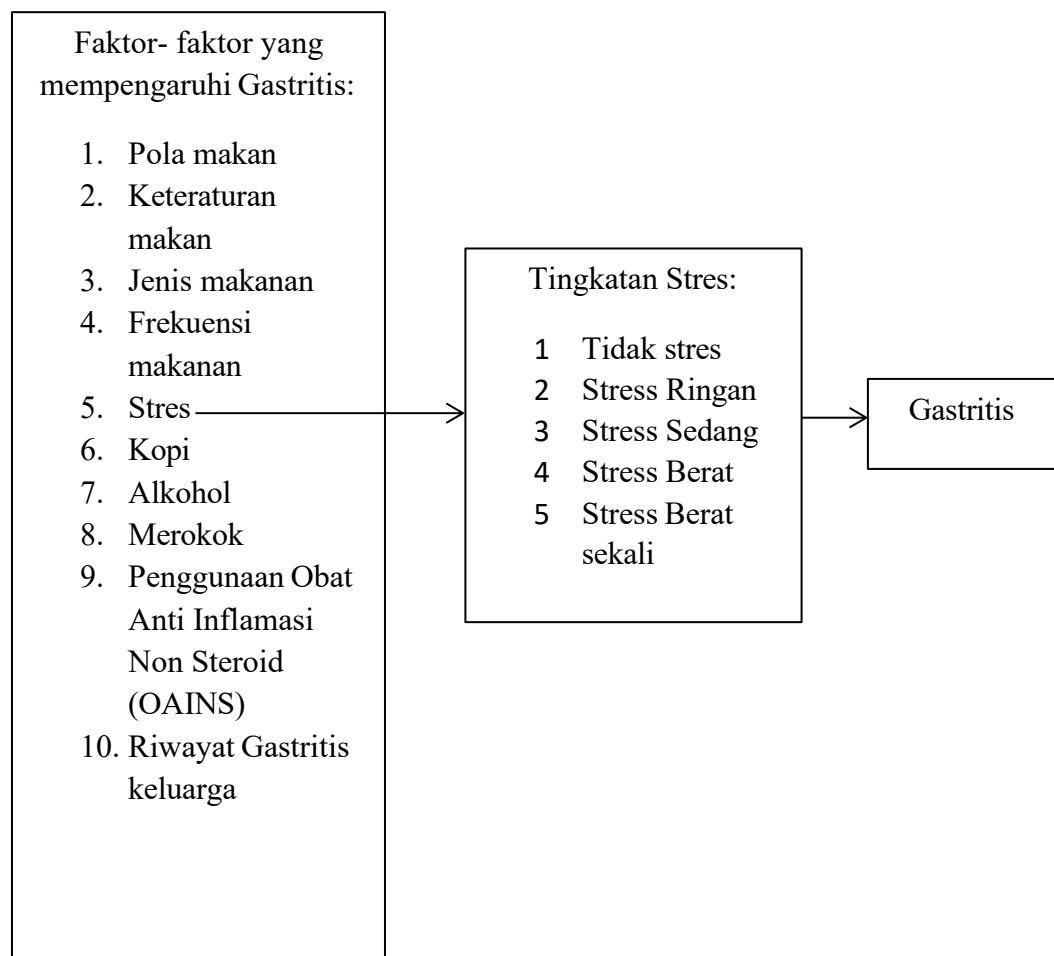
Stres psikologis menyebabkan stres emosional yang tinggi, rentan terhadap depresi, dan dapat panik dan menyebabkan gastritis. Stimulasi emosional yang kuat dapat meningkatkan sekresi 50 ml asam per jam lambung per jam. Peningkatan kadar HCl dapat mengiritasi mukosa lambung dan menyebabkan gastritis. Efek dari tekanan psikologis ini mengurangi air liur di saluran pencernaan, mengeringkan mulut, dan kontraksi otot esofagus yang tidak teratur membuat sulit menelan dan meningkatkan asam lambung. Peningkatan kadar asam lambung dapat mengiritasi mukosa lambung, yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan peradangan pada mukosa lambung dan gastritis. (Price and Wilson, 2012).

Secara alami, selama pencernaan, sekresi hidrogen klorida (HCl) berlanjut dengan kecepatan lambat 15 mEq/jam, yang dikenal sebagai BAO (keluaran asam basa). Ada risiko gastritis karena stres mempengaruhi mekanisme neuroendokrin gastrointestinal. Stimulasi emosional yang kuat berpotensi meningkatkan BAO melalui saraf parasimpatis saraf vagus (NV). Rangsangan saraf vagus mempengaruhi sel G untuk mensekresi hormon gastrin yang berperan dalam sekresi asam lambung, dan meningkatkan

jumlah kelenjar asam yang mensekresi asam lambung berlebih, sehingga meningkatkan produksi HCl di lambung.

2.5 Kerangka Teori

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis



Sumber: (Alwi, 2014)