

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian “*Literature Review*: “hubungan tingkat stres dengan kejadian gastritis”, analisis kritis pada 8 jurnal studi yang menjadi sampel pada *Literature Review* ini akan disajikan pada tabel *critical appraisal* sebagai berikut:

Tabel 5.1
Hasil *Literatur Review*

No	Penulis (tahun kode & penerbit)	Judul	Metode	Responden	Hasil Penelitian	Kelebihan	Kekurangan
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Juli Widiyanto , dkk (2014) ISSN: 2579-5953 Photon Jurnal Sain dan Kesehatan	Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis	Desain penelitia n: <i>Cross sectional Tekhnik sampling : accident al sampling</i>	Populasi adalah seluruh pasien yang berobat ke Poliklinik penyakit dalam Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru tahun 2014 sampel sebanyak 85 orang yaitu (55.3%) usia ≤ 35 tahun, dan (44.7%) usia > 35 tahun	Hasil penelitian analisis univariat yaitu tingkat stress sebesar (54.1%), dan tidak stress sebesar (45.9%), kejadian gastritis sebesar (65.9%), dan tidak gastritis sebesar (34.1%) Hasil analisis bivariat diperoleh terdapat hubungan	Isi dari jurnal penelitian ditulis secara jelas dari mulai pengambilan sampel penelitian, dan hasil penelitian diuraikan secara jelas berupa tabel hasil penelitian sehingga peneliti bisa memahami hasil penelitian secara mudah dan jelas	Hasil pembahasan tidak diuraikan secara rinci sehingga peneliti tidak bisa menjelaskan secara luas dengan hasil yang diperoleh di tempat penelitian

					yang bermakna antara tingkat stress dengan kejadian gastritis, dengan nilai p value (0.001) < 0.05		
2.	Widiya Tussakina h, dkk (2017) ISSN: 2089-9394 Jurnal Kesehatan Andalas	Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017	Desain penelitian: <i>Cross sectional</i> Teknik sampling : <i>Random sampling</i>	Populasi adalah semua pasien dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh tahun 2017 dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden yaitu (28.8%) usia \leq 35 tahun, dan (71.2%) usia > 35 tahun	Hasil penelitian analisis univariat yaitu prevalensi kumat (55,6%), sampel pola makan buruk (20%) dan sampel stres berat (26,7%). Hasil pada analisis bivariat memperlihatkan adanya koneksi pada pola makan beserta perkambuhan gastritis (p=0,000) serta adanya hubungan pada tingkatan stres beserta kekumatan gastritis (p=0,000)	Isi dari jurnal penelitian ditulis secara jelas dari mulai pengambilan sampel penelitian, dan hasil penelitian diuraikan secara jelas berupa tabel hasil penelitian sehingga peneliti bisa memahami hasil penelitian secara mudah dan jelas	Hasil penelitian dianggap tidak memiliki kekurangan karena peneliti dapat memahami dari setiap point yang ada dalam jurnal berupa latarbelakang, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan diuraikan secara jelas.
3.	Sakib Nurcholis h, dkk (2019)	Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada	Desain penelitian: <i>Cross sectional</i> Teknik sampling	Populasi adalah semua pasien gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas	Hasil penelitian analisis univariat yaitu tingkat stress normal	Isi dari jurnal penelitian dapat dipahami oleh peneliti secara jelas,	Hasil pembahasan tidak diuraikan secara rinci sehingga

ISSN: 2224-3992	Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Borneo Student Research	: <i>Purposive sampling</i>	Bengkuring sebanyak 187 orang sampel sebanyak 63 responden pada usia 20- 45 tahun	(12.7%), stress ringan (31.7%), sedang (42.9%), berat (11.1%), dan sangat berat (1.6%). angka kejadian gastritis sebesar 79.4%, dan tidak gastritis (20.6%) dan hasil analisis bivariat didapatkan nilai p value (0.861) > 0.05 memiliki artian tidak ada koneksi antara tingkat stress dengan kejadian gastritis	dari mulai latarbelakan, metode penelitian, hasil penelitian dibuat berdasarkan tabel penelitian yang mudah dipahami, dan pembahasan hasil penelitian ditulis secara rinci dan jelas.	peneliti tidak bisa menjelaskan secara luas dengan hasil yang diperoleh di tempat penelitian.
4. Thrisia Monica (2019) ISSN: 2774- 9894 Menara Ilmu	Hubungan Antara Pengetaha n Dan Tingkat Stres Terhadap Kambuh Ulang Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018	Desain penelitia n: <i>Cross sectional Tekhnik sampling : Total sampling</i>	Populasi adalah warga yang mengalami kambuh ulang gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh sebanyak 38 orang orang sampel sebanyak 38 responden yaitu (50%) usia \leq 40 tahun, dan (50%) usia > 40 tahun	Hasil penelitian analisis univariat yaitu tingkat stres berat sebesar 60.5%, dan stress ringan (39.5%) angka kejadian kambuh ulang gastritis sebesar 60.5%, dan tidak kambuh (39.5%) hasil analisis bivariat diperoleh nilai	Isi dari jurnal penelitian ditulis secara jelas dari mulai pengambilan sampel penelitian, dan hasil penelitian diuraikan secara jelas berupa tabel hasil penelitian sehingga peneliti bisa memahami hasil penelitian	Hasil pembahasan tidak diuraikan secara rinci sehingga peneliti tidak bisa menjelaskan secara luas dengan hasil yang diperoleh di tempat penelitian

					p value (0.020) < 0.05 yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian kambuh ulang gastritis	secara mudah dan jelas	
5.	Melda Yenni, dkk (2019) ISSN: 2550-0864 Forum Ilmiah Kesmas Respati	Factors Related To The Event Of Gastritis Disease In Kelurahan Tanjung Pinang, Jambi City In 2018	Desain penelitian: <i>Cross sectional</i> Tekhnik sampling : <i>Random sampling</i>	Populasi adalah warga produktif dikawasan Tanjung Pinang sebanyak 9.489 orang sampel sebanyak 95 responden yaitu usia 26- 44 tahun	Hasil penelitian analisis univariat yaitu tingkat stres normal (22.1%), stress ringan (17.9%), stress sedang sebesar 41.1%, stress berat (15,8%&), dan stress berat sekali (3.2%). angka kejadian gastritis sebesar 65.3%, dan hasil analisis bivariat didapatkan nilai p value (0.000) < 0.05 memiliki artian adanya koneksi antara tingkat stress dengan kejadian kambuh ulang gastritis	Isi dari jurnal penelitian dapat dipahami oleh peneliti secara jelas, dari mulai latarbelakang , metode penelitian, hasil penelitian dibuat berdasarkan tabel penelitian yang mudah dipahami, dan pembahasan hasil penelitian ditulis secara rinci dan jelas.	Hasil pembahasan tidak diuraikan secara rinci sehingga peneliti tidak bisa menjelaskan secara luas dengan hasil yang diperoleh di tempat penelitian
6.	Laurensius Fua Uwa, dkk	Hubungan Antara Stres Dan Pola	Desain penelitian: <i>Cross</i>	Populasi adalah pasien gastritis di	Hasil penelitian analisis	Isi dari jurnal penelitian ditulis secara	Hasil penelitian dianggap

(2019)	Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo	<i>sectional</i> Teknik sampling : <i>Accidental sampling</i>	tempat penelitian sebanyak 61 orang sampel sebanyak 30 responden yaitu usia 20-30 tahun	univariat yaitu tingkat tidak stress (6.7%), stress ringan (20%), stress sedang (43.3%), stress berat (30%), angka kejadian gastritis sebesar 76.7%, dan hasil analisis bivariat didapatkan nilai p value (0.001) < 0.05 memiliki artian adanya koneksi antara tingkat stress dengan kejadian kambuh ulang gastritis	jelas dari tidak mulai pengambilan sampel penelitian, dan hasil penelitian diuraikan secara jelas berupa tabel hasil penelitian sehingga peneliti bisa memahami hasil penelitian secara mudah dan jelas	tidak memiliki kekurangan karena peneliti dapat memahami dari setiap point yang ada dalam jurnal berupa latarbelakan, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan diuraikan secara jelas	
7.	Surya Darmawan, dkk (2020)	Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Biru Kabupaten Bone	Desain penelitian: <i>Cross sectional</i> Teknik sampling : <i>Accidental sampling</i>	Populasi pada penelitian ini adalah pengunjung di poli umum Puskesmas Biru selama bulan Januari – Agustus 2019 dengan jumlah sampel minimal sebanyak 235 orang yaitu (54.4%) usia ≤ 40 tahun dan (45.6%) usia > 40 tahun	Hasil penelitian analisis univariat yaitu stress normal sebesar (25.5%), stress ringan (35.3%) dan stress berat (39.1%). angka kejadian gastritis sebesar (33.6%), dan tidak gastritis (66.4%). Hasil uji statistik	Isi dari jurnal penelitian ditulis secara jelas dari mulai pengambilan sampel penelitian, dan hasil penelitian diuraikan secara jelas berupa tabel hasil penelitian sehingga peneliti bisa memahami hasil penelitian	Hasil pembahasan tidak diuraikan secara rinci sehingga peneliti tidak bisa menjelaskan secara luas dengan hasil yang diperoleh di tempat penelitian

diperoleh nilai *Chi Square p* value (0.000) < 0.05 . Hal ini menunjukkan H_0 diterima, memiliki artian adanya koneksi stres dengan kejadian penyakit gastritis di Puskesmas Biru Kabupaten Bone tahun 2019 secara mudah dan jelas

8.	Titi Saparina, dkk (2020) ISSN: 2622-7762 Miracle Journal of Public Health	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari	Desain penelitian: <i>Cross sectional</i> Teknik sampling : <i>Accidental sampling</i>	Populasi adalah seluruh pasien yang berkunjung di Puskesmas Poasia sebanyak 242 orang sampel sebanyak 71 responden yaitu (28.1%) usia \leq 40 tahun dan (71.9%) usia > 40 tahun	Hasil penelitian analisis univariat yaitu tidak stres sebesar 74.6%, dan stress (25.4%). angka kejadian gastritis sebesar 52.1%, dan tidak gastritis (47.9%). Hasil uji statistik diperoleh nilai <i>Chi Square p</i> value (0.000) < 0.05 . Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan	Isi dari jurnal penelitian dapat dipahami oleh peneliti secara jelas, dari mulai latarbelakang , metode penelitian, hasil penelitian dibuat berdasarkan tabel penelitian yang mudah dipahami, dan pembahasan hasil penelitian ditulis secara rinci dan jelas.	Hasil penelitian dianggap tidak memiliki kekurangan karena peneliti dapat memahami dari setiap point yang ada dalam jurnal berupa latarbelakan, metode penelitian, hasil penelitian dan pembahasan diuraikan secara jelas.
----	--	---	--	---	--	---	--

Ha diterima,
memiliki
artian adanya
koneksi stres
dengan
kejadian
penyakit
gastritis di
wilayah kerja
Puskesmas
Poasia Kota
Kendari

5.2 Pembahasan

Hasil temuan jurnal yang menjadi sampel penelitian merupakan hasil *literature* yang sudah sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh penelitian. Jumlah sampel penelitian *literature* sebanyak 8 jurnal yaitu 7 nasional serta 1 internasional yang berkaitan dengan hubungan tingkat stress dengan kejadian gastritis. Hasil *literatu review* pada 7 jurnal penelitian diperoleh adanya hubungan tingkat stress dengan kejadian gastritis yang mendapat nilai p value < 0.05 , dan 1 jurnal diperoleh tidak didapatnya koneksi antara tingkat stress dengan kejadian gastritis yang mendapat nilai p value $(0.861) > 0.05$. Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan metode *literature review* secara garis besar tingkat stres dapat mempengaruhi kejadian gastritis, hal ini akan dijelaskan sebagai berikut:

5.2.1 Gambaran tingkat stress

Stres adalah serangkaian perubahan fisiologis yang terjadi ketika tubuh terpapar bahaya atau ancaman, dan stres dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Stres dapat memicu berbagai reaksi, termasuk reaksi

fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Respon fisiologis dapat ditandai dengan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, peningkatan sekresi asam lambung, peningkatan denyut nadi, dan peningkatan aktivitas pernapasan. (Hawari, 2016)

Tingkat stress dapat dialami oleh seluruh kalangan, baik usia muda, produktif, ataupun pada usia lanjut, serta pada laki-laki maupun wanita. Berdasarkan hasil-hasil penelitian rentan usia produktif lebih tinggi mengalami kejadian stress, dan berdasarkan telaah jurnal tingkat stress lebih besar dialami wanita dibandingkan dengan laki-laki (Widiya, dkk. 2017).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 2 jurnal dengan kategori tingkat stres tidak stress dan stress yaitu penelitian oleh Juli, dkk (2014), dan Titi, dkk (2020) dengan range tidak stress dari 45.9% - 74.6%, dan range stress dari 25.4% - 54.1%, sedangkan sisanya dari 6 jurnal penelitian dengan kategori tingkat stres tingkat stress dari tidak stress, ringan, sedang, berat dan kronis, yaitu dengan range tingkat tidak stress dari 6.7% - 25.5%, tingkat stress ringan dari range 17.9% - 39.5%, tingkat stress sedang dari range 35.3% - 43.3%, tingkat stress berat dari range 15.8% - 60.5%, dan tingkat stress sangat berat dari range 1.6% - 3.2%.

Sebagai salah satu hasil penelitian yang memiliki tingkat stress sedang bahkan berat yaitu banyak dialami pada ibu rumah tangga yang menjelaskan stress sering dialami setiap hari karena tekanan pekerjaan

diluar dan didalam rumah, pada ibu bekerja setelah bekerja mereka harus memikirkan juga kondisi rumah seperti mengurus anak, kebutuhan seluruh anggota keluarga dan pekerjaan lainnya yang terkadang dirasa monoton, merasa jenuh, dan terkadang menguras emosi atau mudah marah-marah. Kondisi stress yang dialami ibu rumah tangga dapat berakibat terhadap perubahan pola tidur, kehilangan nafsu makan, penurunan produktifitas dan dapat berakibat terhadap kesehatan mental yang mengakibatkan rasa cemas secara berlebihan, turunnya daya tahan tubuh, dan masalah kesehatan lainnya (Widiya, dkk. 2017).

Pada usia produktif yang bekerja, status pekerjaan seseorang pun dapat menjadi salah satu faktor stress berat yang dialami oleh responden, baik pekerja kantoran, buruh, swasta, atau wirausaha. Banyak tekanan dari pekerjaan setiap hari yang mereka alami dapat memicu tingkat stress, terutama pada pekerja-pekerja kantoran atau pekerja pabrik yang memiliki beban kerja tinggi sehingga kerap kali mereka mengalami gejala-gejala stress seperti sakit kepala, sulit atau tidur tidak teratur, tegang, berubah selera makan, dll. Dan juga pada responden yang tidak memiliki pekerjaan tetap yang dapat menimbulkan tingkat stress berat pada dirinya karena tidak memiliki penghasilan tetap setiap bulan atau harinya untuk memenuhi kebutuhan hidup, terutama pada responden yang telah memiliki keluarga (istri, suami dan anak) (Titi, dkk. 2020).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa dampak stres yang dirasakan oleh seorang individu bisa menjadi pengaruh pada kondisi kesehatan mereka, banyak penyakit yang dapat terjadi pada seseorang yang mengalami tingkat stress terutama pada tingkat stress berat yang dialami oleh seseorang, salah satu penyakit yang dapat dirasakan dan sering terjadi dan umum dirasakan yaitu penyakit gastritis.

5.2.2 Gambaran Kejadian Gastritis

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).

Berdasarkan 8 jurnal yang diteliti diperoleh 2 jurnal dengan hasil kekambuhan ulang dan tidak kambuh yaitu hasil penelitian Widiya, dkk (2017), dan Thrisia M (2019) dengan range kekambuhan ulang dari 55.6% - 60.5%, dan tidak kambuh dengan range 39.5% - 44.4%, sedangkan 6 jurnal dengan hasil gastritis dan tidak gastritis yaitu hasil penelitian Juli, dkk (2014), Sakib, dkk (2019), Melda, dkk (2019), Laurensius, dkk (2019), Surya, dkk (2020), dan Titi, dkk (2020) dengan range gastritis 33.6% - 79.4%, dan tidak gastritis dengan range 20.6% - 66.4%.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden menunjukkan gastritis dapat dialami oleh semua kalangan baik remaja, dewasa atau lansia. Hasil paling tertinggi dari seluruh jurnal yang diperoleh yaitu gastritis lebih tinggi terjadi pada usia rentan 20-40 tahun atau sekitar (54,4%) responden yang mengalami gastritis pada usia produktif. Dalam usia ini kejadian gastritis dapat terjadi karena aktifitas yang banyak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, desakan serta pekerjaan secara berlebih bisa menjadi pengaruh pada segala aktifitas keseharian seperti pola makan berantakan, 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, serta 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. Hasil penelitian pun menunjukkan kejadian gastritis dapat terjadi pada usia tua atau lansia yaitu pada usia lebih dari 45 atau 50 tahun, pada lansia kejadian gastritis memiliki resiko yang lebih tinggi karena kondisi tubuh yang sudah semakin menurun termasuk pada penurunan mukosa gaster dimana akan cenderung lebih kecil sehingga bisa mudah terkena infeksi serta terjadi gangguan autoimun (Widiya, dkk. 2017).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, kejadian gastritis lebih banyak terjadi pada wanita (72.2%) dibandingkan laki-laki. Terlebih pada usia produktif dimana pola makan laki-laki sangat berbeda porsinya dibandingkan dengan perempuan. Dalam hal makan kecenderungan wanita akan menghindari porsi yang banyak serta mengurangi frekuensi makanan, serta tingkat stress yang dialami wanita lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dan terjadinya gastritis pada seseorang dengan jenis pekerjaan berbeda baik itu sebagai pekerja kantor, ibu rumah tangga, atau yang tidak bekerja, sebagian besar responden penelitian mengalami kejadian gastritis atau mengalami kekambuhan ulang penyakit ini (Widiya, dkk. 2017).

Hasil penelitian menunjukkan gejala yang dialami responden yaitu perut terasa penuh, perih, mual, melilit, dan sakit pada lambung ketika sebelum makan atau sesudahnya, masuk angin, sakit kepala, mual dan lidah berlapis. Terutama pada penderita kronik hal ini berakibat fatal jika makan telat serta tidak menjaga makanan yang dikonsumsi. Gastritis atau maag dapat menyerang pada seluruh lapisan usia baik usia muda sampai tua, kondisi seperti ini dapat terjadi akibat beberapa faktor diantaranya pola makan yang buruk, makanan yang dikonsumsi, merokok, riwayat sebelumnya, dan tingkat stress pada seseorang (Titi, dkk. 2020).

Hasil penelitian menurut Widiya, dkk (2017), dan Titi, dkk (2020) menunjukkan kejadian gastritis dapat kambuh kembali sehingga

menjelaskan bahwa penyakit gastritis dapat kambuh kapan saja jika pencegahan penyakit ini tidak dilakukan dengan baik dan benar, sehingga jika kekambuhan terulang terus-menerus atau bahkan menjadi lebih parah dapat berdampak tidak baik kepada kondisi kesehatan yang berakibat terjadinya komplikasi seperti anemia permesiosa, gangguan dalam menyerap zat besi, serta penyempitan pada bagian pilorus. Pada penelitian ini faktor yang bisa mengakibatkan terjadinya gastritis yaitu tingkat stres.

5.2.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Gastritis

Hasil penelitian-penelitian dari 7 jurnal penelitian yaitu menurut Hasil penelitian Juli Widiyanto, dkk (2014), Widiya Tussakinah, dkk (2017), Thrisia Monica (2019), Melda Yenni, dkk (2019), Laurensius Fua Uwa, dkk (2019), Surya Darmawan, dkk (2020) dan Titi Saparina, dkk (2020) diperoleh nilai diperoleh p value < 0.05.

Berdasarkan hasil penelitian Titi, dkk (2020) menunjukkan bahwa responden yang merasakan stres lebih umum ditemukan mengalami gastritis, dan begitu pula pada responden yang sudah menderita gastritis jika mengalami stress akan beresiko mengalami kekambuhan ulang kejadian gastritis (Titi, dkk. 2020). Secara alamiah menurut penelitian Widiya, dkk (2017) 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 (Widiya, dkk, 2017)

Hasil penelitian dengan hasil penelitian tidak terdapatnya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian gastritis yaitu menurut hasil penelitian Sakib, Nurcholish, dkk (2019) diperoleh nilai p value $(0.861) > 0.05$ memiliki artian tidak adanya koneksi pada tingkat stress dengan kejadian gastritis, berdasarkan penelitian kemungkinan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis seperti faktor pola makan, jenis makanan.

Stress pada seseorang sebagian besar tidak dapat dihindari banyak hal yang dapat menyebabkan stress setiap hari, namun jika dibiarkan begitu saja keadaan ini akan lebih memperburuk kondisi penyakit gastritis yang dialami, oleh karena itu perlunya pengendalian stress yang dirasakan oleh setiap orang dimana kunci dari terhindarnya penyakit-penyakit dalam tubuh salah satunya yaitu menghindari stress yang dapat di cegah dengan istirahat yang cukup, pola makan yang baik, olahraga, relaksasi sehingga dapat menimalisir terjadinya penyakit termasuk gastritis. Hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan tingkat stress dengan kejadian gastritis dijelaskan bahwa tingkat stress

pada diri seseorang dapat menyebabkan gastritis hal ini karena stress dapat mengakibatkan *neuroendokrin* pada saluran cerna hingga memiliki resiko terjadinya gastritis. Stres emosional yang tinggi atau sebagai akibat dari stres yang memicu kemarahan cenderung merangsang peningkatan sekresi asam lambung sebesar 50 ml/jam. Peningkatan kadar HCl dapat mengiritasi mukosa lambung dan menyebabkan gastritis. Akibatnya, saluran pencernaan mengurangi air liur, mulut kering, otot-otot di kerongkongan berkontraksi tidak terkendali, menelan menjadi sulit, dan asam lambung meningkat. Peningkatan kadar asam lambung dapat mengiritasi mukosa lambung, dan jika dibiarkan dapat menyebabkan peradangan pada mukosa lambung atau gastritis

Ternyata stres mempengaruhi setiap bagian kehidupan, termasuk perubahan perilaku, fisik, mental, mental dan emosional. Semua lembaga fungsi fisik dipengaruhi dan dikendalikan oleh otak, sehingga ketika reseptor otak mengalami keadaan stres, perubahan asam lambung meningkat dan dapat menyebabkan gastritis. Secara khusus, stres dan nafsu makan yang mempengaruhi pola makan menjadi tidak teratur, perut sensitif terhadap orang yang tidak mau makan, asam lambung cenderung meningkat, dan produksi HCL (asam) yang berlebihan dapat menyebabkan gesekan dinding di perut atau usus. Itu lembut, dan menyebabkan rasa sakit yang disebut kehilangan nafsu makan.

Dari hasil penelitian-penelitian diatas maka peneliti dapat memperoleh ilmu yang sangat bermanfaat terutama mengenai tingkat stress dengan kejadian gastritis, jurnal-jurnal yang diperoleh memberikan penjelasan yang rinci dan jelas, meskipun beberapa jurnal tidak membahas secara rinci perihal pembahasan atau hasil penelitian secara rinci dan jelas, namun hasil penelitian berdasarkan uraian diatas sudah menjawab tujuan dari penelitian yaitu peneliti memperlihatkan terdapatnya hubungan antara tingkat stress dengan kejadian gastritis.