

PENGARUH TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP PENDERITA GANGGUAN SISTEM PENCERNAAN

Musdalifa^{1*}, Darwis², Andi Fajriansi³

^{1*}STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia 90245

³STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*E-mail: penulis-korespondensi : musdalifasyam75@gmail.com/085240136720

(Received: 04.08.2021; Reviewed: 23.09.2021 ; Accepted: 30.10.2021)

Abstract

Stress is a condition in which a person responds to changes in normal balance status, stress affects a person as a whole and disrupts the digestive system. Eating disorders are usually caused by bad food and irregular eating resulting in indigestion. The research method used is qualitative with a cross sectional research design (cross-sectional) is an analytical research design that aims to determine the relationship between the independent variable and the dependent variable identified at a time. The purpose of this study. From this study to determine the effect of stress levels and diet on digestive system disorders at Hasanuddin University Hospital Makassar. The results of this study indicate that people who experience stress often experience digestive system disorders. For example, the stomach feels bloated, nauseated and painful. Conclusion Stress can affect a person's eating habits when stressed, people tend to eat less so that it stimulates the production of stomach acid in excessive amounts. The influence of stress with digestive system disorders at Hasanuddin University Hospital Makassar, The influence of diet on digestive system disorders at Hasanuddin University Hospital Makassar

Keywords: Digestive System Disorders; Diet; Stress

Abstrak

Stres merupakan salah satu kondisi dimana seseorang berespon terhadap perubahan dalam status keseimbangan normal, stres mempengaruhi seseorang secara keseluruhan dan mengganggu sistem pencernaan. Gangguan pola makan biasanya disebabkan oleh makanan yang tidak baik dan makan yang tidak teratur sehingga terjadinya gangguan pencernaan. Metode penelitian yang digunakan kualitatif dengan desain penelitian *cross Sectional* (Potong lintang) adalah desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada suatu waktu. Tujuan dari penelitian ini Dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat stres dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa orang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan sistem pencernaan. Misalkan pada lambung terasa kembung, mual dan pedih. Kesimpulan Stres dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang saat stres, orang cenderung makan lebih sedikit sehingga merangsang produksi asam lambung dalam jumlah yang berlebihan. Adanya pengaruh stres dengan gangguan sistem pencernaan di rumah sakit universitas hasanuddin makassar, Adanya pengaruh pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar.

Kata Kunci: Gangguan Sistem Pencernaan; Pola Makan; Stres

Pendahuluan

Pada usia produksi masyarakat sering terserang gangguan sistem pencernaan di karenakan tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang diperhatikan, rentan terhadap stres dan faktor lingkungan yang dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan. Sistem pencernaan adalah sistem yang menerima makanan, mencerna makanan untuk energi dan nutrisi. Gangguan sistem pencernaan dapat terjadi jika salah atau lebih proses sistem pencernaan tidak berjalan dengan baik (Saefudin and Rianti, 2015).

Pola makan yang tidak teratur dan jenis makan yang dikonsumsi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit dan gangguan sistem pencernaan seperti meminum minuman yang beralkohol, kopi dan makan pedas dan asam secara berlebihan sehingga gastrointestinal akan meningkat sehingga akan merangsang produksi asam lambung (Wijaya, N, and Sari, 2020).

Gaya hidup dan perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi menyebabkan individu kurang mengontrol makanan yang dikonsumsi. Gaya hidup mempengaruhi kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang dan berdampak tertentu khususnya berkaitan dengan gizi. Prevalensi kelebihan berat badan (overweight) meningkat sangat pesat di seluruh dunia, negara-negara maju seperti di Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkat yang membahayakan. kini terdapat lebih banyak orang yang memiliki berat badan berlebih daripada penderita gizi kurang di seluruh dunia. Gabungan berat badan berlebih dan obesitas pada pria 65% dan 56% pada wanita di Inggris. Sebagian penduduk dewasa Polynesia di Samoa Saat ini 70% masuk ke dalam kategori obesitas. Tidak hanya di negara-negara maju prevalensi obesitas dan overweight juga meningkat dengan sangat tajam di kawasan Asia-Pasifik, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong overweight dan 1,5% tergolong kepada obesitas, sedangkan di Thailand penduduk yang mengalami overweight sebanyak 16% dan 4% obesitas, lalu di daerah perkotaan Cina prevalensi 12% overweight pada laki-laki dan 14,4% pada perempuan, sedangkan pedesaan Cina prevalensi overweight pada laki-laki dan perempuan masing-masing 5,3% dan 9,8% (Miko and Pratiwi, 2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Prevalensinya meningkat tidak di negara-negara maju saja, tetapi juga di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 prevalensi obesitas dewasa terendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur (6,2%) dan tertinggi di Sulawesi Utara (24,0%). Aceh sendiri masuk ke enambelas Provinsi dengan prevalensi diatas nasional (15,4%). Berdasarkan data Riskesdas Dalam Angka Provinsi Aceh 2013, prevalensi obesitas di Kota Banda Aceh 19,2% dan berat badan lebih 13,8%. Menurut penelitian Afdayani pada umumnya sampel yang memiliki kebiasaan makan baik memiliki persentase sebesar (56,2%), dan yang memiliki kebiasaan makan kurang baik sebesar (43,8%). Sedangkan pada penelitian Junaidi, didapatkan pola makan yang berlebihan dan tinggi energi pada remaja cenderung berakibat terhadap meningkatnya komposisi berat badan yang berdampak terhadap resiko obesitas (Miko and Pratiwi, 2017).

Stres merupakan salah kondisi dimana seseorang bereaksi terhadap perubahan keseimbangan normal. Stres mempengaruhi seseorang secara keseluruhan. Adanya akut dapat mempengaruhi fungsi saluran cerna dan memicu keluhan pada orang sehat. Faktor psikologis dan emosional seperti stres dan depresi mempengaruhi saluran cerna, menyebabkan perubahan pada sekresi asam lambung dan meningkatkan ambang rangsang nyeri (Octaviana, Noorhidayah, and Aulia Rachman, 2021).

Stres ialah dimana keadaan yang disebabkan oleh kebutuhan fisik, situasi lingkungan dan sosial yang tidak terkendali. Prevalensi stres cukup tinggi, hampir 350 juta orang di dunia menderita stres. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia stres adalah penyakit paling umum keempat di dunia. Ditemukan bahwa prevalensi stres lebih banyak terjadi pada wanita terdapat (54,62%) dibandingkan pada pria terdapat (45,38%). Stres yang dialami menimbulkan gejala seperti tidur terganggu, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan takut. Pasti setiap orang pernah mengalami stres, stres timbul dari berbagai faktor baik eksternal maupun internal. Seseorang sering mengalir stres karena dihadapkan pada beban yang sangat berat. Tingkat stres seseorang bervariasi mulai stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Ambarwati, Pinilih, and Astuti, 2017).

Stres juga merupakan salah satu respon nonspesifik tubuh terhadap kebutuhan dan rangsangan tubuh akibat perubahan suhu mekanis. Stres yang berkepanjangan merupakan salah satu pemicu produksi asam lambung, yang sering dikaitkan dengan keadaan psikologis seseorang. Dalam situasi stres, beban kerja yang berlebihan, ketakutan kecemasan atau kegelihan, produksi asam di lambung meningkat. Peningkatan keasaman pada perut akan menyebabkan sakit perut (Hoesny, Rezkiyah, and Nurcahaya, 2019).

Berdasarkan rekam medik yang di dapatkan Berdasarkan rekam medik yang di dapatkan pada Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar pada tahun 2021 mulai januari sampai dengan april tahun 2021 terdapat 39 orang dengan kasus gangguan sistem pencernaan maka alasan saya selaku peneliti untuk mengangkat judul ini yaitu angka kejadian orang yang mengalami masalah gangguan sistem pencernaan bertambah terus dan urgensinya karena penyakit sistem pencernaan kadang di anggap sepele sehingga akan semakin menjadi parah. Maka dengan itu penting untuk di lakukan penelitian dan juga edukasi agar bisa di minimalisir

Metode

Dasain, Waktu, Lokasi, Populasi dan Sampel penelitian

Desain penelitian yang digunakan meneliti yaitu *cross Sectiona* (Potong lintang) adalah desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada suatu waktu. Penelitian ini telah dilaksanakan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar pada tanggal 01 juli 2021 s/d 14 juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita gangguan sistem pencernaan yang dirawat di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar yang berjumlah 39 penderita pada bulan januari s/d april 2021. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan “*Total Sampling*” adalah pembicaraan bagaimana menata berbagai teknik dalam penarikan atau pengambilan sampel penelitian, bagaimana kita merancang tata cara pengambilan sampel agar menjadi sampel yang dipertimbangkan dalam memperoleh sampel yang representatif, peneliti memulai mengenal keseragaman dalam ciri-ciri khusus populasi (seluruh unit populasi diambilnya sebagai unit sampel). Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 39 penderita (Dharma Kelana K, 2013).

Pengumpulan Data

1. Data Primer
Data primer adalah data yang diperoleh oleh peneliti langsung dari objek yang diteliti. Data primer penelitian ini diperoleh langsung menggunakan kuesioner kepada pasien.
2. Data Sekunder
Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen, publikasi yang sudah dalam bentuk jadi. Data sekunder penelitian ini diperoleh dari daya di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar.

Pengolahan Data

1. *Editing*
Pada proses editing penulis memasukan data pasien ke lembar kuesioner yang telah disediakan. Proses editing dilakukan di tempat pengumpulan data jika ada kekurangan maka segera dilengkapi.
2. *Coding*
Setelah melakukan tahapan editing selanjutnya adalah pengkodian/*coding*. setelah kuesioner yang diisi dan terkumpul selanjutnya melakukan penkodian dengan memasukan data ke masing-masing tabel menurut kode yang telah ditemukan.
3. *Entry*
Melakukan data kedalam komputer/aplikasi (SPSS).
4. *Cleaning*
Jika proses pemasukan data selesai selanjutnya data tersebut diperiksa kembali untuk menghindari kesalahan pengelolaan data.
5. *Pengeluaran informasi*
Setelah data dimasukkan dan bersih/tidak ada kesalahan. Maka hasil pengelolaan data dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan analisis data.

Analisa Data

1. Analisa Data
Analisa univariat merupakan suatu analisa untuk mendeskripsikan variabel.
2. Analisa Bivariat
Analisa bivariat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres dan pola makan terhadap penderita gangguan sistem pencernaan di rumah sakit universitas hasanuddin makassar menggunakan uji Chi Square dengan aplikasi IMB SPSS

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar

Karakteristik	n	Persentase (%)
Umur		
Anak-Anak 6-11 Tahun	5	12.8
Remaja Awal 12-17 Tahun	5	12.8
Dewasa awal 18-25 Tahun	11	28.2
Dewasa Akhir 26-54 Tahun	13	33.3

Lansia Awal 55-60 Tahun	2	12.8
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	41.0
Perempuan	23	59.0
Pendidikan		
SD	7	17.9
SMP	2	5.1
SMA	16	41.0
Diploma	4	10.3
Sarjana	8	20.5
Magister	2	5.1
Pekerjaan		
Swasta	2	5.1
PNS	6	15.4
Petani/Nelayan	1	2.6
IRT	4	10.3
Lainnya	26	66.7
Diagnosa Medis		
Gastritis	9	23.1
Diare	8	20.5
Tifoid	3	7.7
Dispepsia	3	7.7
Apendisitis	2	5.1
Batu Empedu	6	15.4
Hepatitis	3	7.7
Tumor Gastrointestinal	4	10.3
Hernia	1	2.6

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden berdasarkan umur dengan responden tertinggi dewasa akhir 26-54 tahun dengan jumlah 13 responden dengan persentase 33.3% dengan jumlah terendah terdapat pada lansia awal 55-60 tahun dengan responden 2 dengan persentase 12.8%. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden tertinggi adalah perempuan dengan jumlah 23 dengan persentase 59.0% dan laki-laki sebanyak 16 responden dengan persentase 41.0%. Berdasarkan pendidikan terdapat SMA 16 responden dengan persentase 41.0 dan jumlah paling sedikit adalah SMP dan magister terdapat 2 responden dengan persentase 5.1%. Berdasarkan pekerjaan yang tertinggi terdapat pekerjaan lainnya dengan jumlah 26 responden dengan persentase 66.7 dengan jumlah terendah terdapat 1 responden yaitu petani/nelayan dengan persentase 2.6%. Berdasarkan diagnosa medis yang didapatkan di rumah sakit penyakit paling banyak diderita oleh responden adalah gastritis dengan jumlah responden 9 dengan persentase 23.1% dan penyakit yang derita paling sedikit adalah hernia dimana terdapat 1 responden persentase 2.6%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Gambaran Uji Analisa Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan Di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar

Tingkat Stres	Penderita Gangguan Sistem Pencernaan				Total		Nilai	
	Akut		Kronik					
	n	%	n	%	n	%	p	A
Normal	4	100	0	0	4	100	0,002	0,05
Ringan	1	100	0	0	1	100		
Sedang	5	18.5	22	81.5	27	100		
Berat	1	14.3	6	85.7	7	100		
Total	11	28.2	28	71.8	39	100		

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan penelitian terhadap 39 responden untuk penderita gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar, didapatkan hasil tingkat stres normal terdapat 4 responden yang akut dimana penderita mengalami kurang dari tiga bulan responden yang kronik terdapat 0 dimana penderita mengalami penyakit yang diderita lebih dari 3 bulan, stres ringan terdapat 1

responden yang akut 0 responden kronik, stres sedang terdapat 5 responden yang akut kronik terdapat 22 responden yang kronik dan stres berat terdapat 1 responden dan kronik terdapat 6 responden. Dengan hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p=0,002$ yang menunjukkan nilai p lebih kecil dari $\alpha=0,05$ dalam artian H_0 ditolak, berarti terdapat pengaruh tingkat terhadap penderita gangguan sistem pencernaan.

Tabel 3 Gambaran Uji Analisis Pengaruh Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan Di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar

Pola Makan	Penderita Gangguan sistem pencernaan				Total		Nilai	
	Akut		Kronik		n	%	ρ	α
	n	%	n	%				
Sehat	2	9.5	19	90.5	21	100	0,007	0,05
Kurang Sehat	9	50.0	9	50.0	18	100		
Total	11	28.2	28	71.8	39	100		

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan penelitian di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar terdapat 39 responden untuk menilai pola makan terdapat pola makan sehat terdapat 2 responden yang akut, kronik 19 responden dan pola makan kurang sehat terdapat 9 responden yang akut, kronik terdapat 9 responden. Dengan hasil uji Chi-Square didapatkan nilai $p=0,007$ yang menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ dalam artian H_0 di tolak, berarti terdapat pengaruh pola makan terhadap penderita sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh tingkat stres terhadap penderita gangguan sistem pencernaan dengan persentase tertinggi 69.% dengan tingkat stres sedang dengan nilai $p=0,002$ yaitu adanya pengaruh antara stres terhadap penderita gangguan sistem.

Timbulnya kelainan pada sistem pencernaan yang dikaitkan dengan stres/psikis seseorang adalah sangat erat pengaruh antara gangguan psikomotik dengan saluran sistem pencernaan seseorang yang sedang mengalami stres karena stres dapat menimbulkan asam lambung dan motilitas saluran cerna. Hal ini dikarenakan sistem persyarafan di otak berhubungan dengan lambung sehingga dapat berpengaruh dengan lambung sehingga seseorang dapat terkena stres memicu kelainan pada lambung dalam hal ini dapat terjadi ketidak seimbangan. Stres merupakan faktor dominan terjadinya gangguan penyakit sistem pencernaan. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan produksi asam lambung (Aritonang 2021).

Hasil penelitian ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh (Murni Aritonang 2020) berdasar bahwa orang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan pada sistem pencernaannya. Misalnya, pada lambung terasa kembung, mual dan pedih. Hal ini disebabkan karena asam lambung yang berlebihan (*hiperaciditas*). Dalam istilah kedokteran disebut gastritis atau istilah awam dikenal dengan sebutan penyakit maag. Selain gangguan pada lambung, gangguan pada usus juga dapat terjadi sehingga yang bersangkutan merasa perutnya mulas, sukar buang air besar atau sebaliknya sering diare.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di rumah sakit universitas hasanuddin makassar dengan menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan data $p=0,002$ dengan nilai $\alpha=0,05$ ($0,002<0,05$). Dengan hasil uji tersebut artinya dengan demikian H_0 diterima H_0 di tolak sehingga dapat diinterpretasikan bahwa ada pengaruh tingkat stres terhadap penderita gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar.

Stres sangat erat hubungannya dengan berbagai macam penyakit. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya berbagai macam penyakit. Stres berkepanjangan dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit. Hal ini dapat dihubungkan dengan pengaruh stres yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota. Realita hidup sehari-hari yang tidak bisa dihindari. Stres atau ketegangan emosional dapat mempengaruhi sistem pencernaan. Stres dianggap sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh beberapa faktor (Musni, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh pola makan terhadap penderita gangguan sistem. Menurut Brunner & Suddarth (2012) orang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis. Pada saat perut harus diisi, tetapi dibiarkan kosong, atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri (Bintoro, 2020). Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah kecil setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung tersimulasi (Bintoro, 2020).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi amakan (Muflin & Najamuddin, 2020). Pola makan yang menyebabkan terjadinya penyakit dispepsia karena mengkonsumsi makanan yang tidak sehat seperti makan tidak teratur, sering minum-minuman bersoda yang mengandung gas, makanan yang pedas hal ini dapat berakibat terjadinya gangguan pada gastritis yang berakibat pada penyakit dispepsia (Mega, 2015). Makan yang tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidak seimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan (Timah et al. 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar dengan menggunakan tabel 5.10 uji *Chi-Square* menunjukkan data $\rho=0,007$ dengan nilai $\alpha =0,05$ ($0,007<0,05$.) Dengan hasil uji tersebut artinya dengan demikian H_0 diterima H_0 di tolak sehingga dapat di interpretasikan bahwa ada pengaruh pola makan terhadap pencerita gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar

Dampak penyakit yang dialami secara fisik akan mengalami kelelahan. Dampak psikologis yang ditimbulkan seperti pasien akan mengalami gelisah, stres bahkan depresi. Stres emosional memberikan dampak negatif terhadap penderita karena peningkatan hormon stres. Khususnya bila asupan makanan tidak terkontrol. Pada saat terjadi stres emosional pasien dapat mengubah pola makan. Pola makan di kota-kota telah bergeser dari pola makan tradisional yang mengandung banyak karbohidrat dan serat dari sayuran, ke pola makan kebarat-baratan, dengan komposisi makan yang terlalu banyak mengandung protein, lemak, gula, garam dan mengandung sedikit serat. Komposisi makanan seperti ini terutama oleh anak-anak muda. Di samping itu cara hidup yang sibuk dengan pekerjaan dari pagi sampai sore bahkan kadang-kadang sampai malam hari duudk di belakang meja menyebabkan tidak adanya kesempatan untuk berinteraksi atau berolahraga. Pola hidup yang berisiko seperti inilah menyebabkan tingginya kekerapan penyakit. (Timah 2019).

Kesimpulan

Adanya pengaruh yang signifikan stres dengan gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar. Adanya pengaruh yang signifikan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar.

Saran

1. Diharapkan para penderita gangguan sistem pencernaan untuk mengetahui penyebab tingkat stres dan pengelolaan stres yang dialami.
2. Diharapkan pada penderita gangguan sistem pencernaan dapat menjaga pola makan yang sehat agar terhindar dari masalah gangguan pencernaan.

Ucapan Terima Kasih

1. H. Darwis M.Kes selaku pembimbing I yang telah mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
2. Andi Fajriansi selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Amiriati Mutaminna, selaku penguji utama yang telah memberikan saran serta masukan yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.
4. Hj. Simunati, Selaku Penguji Eksternal telah memberikan saran serta masukan yang membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Ratna, selaku pembimbing jurnal yang telah memberikan saran serta masukan dalam jurnal yang saya buat.
6. Pihak Rumah Sakit Universitas Hasanuddin Makassar yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support dan didikan kepada saya sehingga saya bisa sampai di titik ini.

Referensi

- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2017. "The Description Of Stres Level Incollege Student." 5(5).
- Aritonang, Murni. 2021. "Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr . Pirngadi Medan Tahun 2020." 2(2): 84–91.
- Bintoro, Indra Sartika Shinta Rositasari Wahyu. 2020. "Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pajang Surakarta." 13(2): 53–62.

- Dharma Kelana K. 2013. *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. CV Trans Info.
- Hoesny, Rezkiah, and Nurcahya. 2019. "Stress Dan Gastritis : Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja UPT Puskemas Bone." 02: 302–8.
- Miko, Ampera, and Melsy Pratiwi. 2017. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh." *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 2(1): 1.
- Musni. 2019. "Hipertensi Pada Lansia." 14: 218–22.
- Octaviana, Elsi Setiandari Lely, Noorhidayah, and Aulia Rachman. 2021. "Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health), Vol. XI, No. 2, Maret 2021." XI(2): 2–7.
- Saefudin, and YG. Rosi Tri Rianti. "Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Gangguan Autis Pada Anak Dengan Metode Forward Chaining." *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Informasi* 2(1): 25–42.
- Timah, Stefanus. 2019. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Islam Sitty Maryam Kecamatan Tuminting Kota Manado." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 14(3): 209–13.
- . 2021. "Hubungan Pola Makan Pada Pasien Dispepsia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 16: 47–53.
- Wijaya, Ivan, Nur Hamdani N, and Herlinda Sari. 2020. "Jurnal Promotif Preventif." 3(1): 58–68.