

**HUBUNGAN POLA MAKAN, STRES KERJA, DAN MINUMAN TIDAK SEHAT DENGAN
PENYAKIT DISPEPSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LOA IPUH TENGGARONG
KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA**

Ilham Rahmatullah¹, Yuliana Mailinda Sari²
sidaeng12@gmail.com¹, ymailinda@ymail.com²

ABSTRAK

Dyspepsia memiliki gejala klinis yang terdiri rasa nyeri atau rasa tidak nyaman disekitar ulu hati sehingga biasa mengganggu aktivitas sehari-hari, baik bagi remaja maupun orang dewasa. Beberapa faktor risiko yang menyebabkan sindrom dispepsia adalah perubahan gaya hidup, pola makan dan kebiasaan tidak sehat seperti menghisap rokok berlebihan, minum alkohol secara berlebihan, minum minuman yang mengandung kafein serta minum minuman bersoda.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik, dengan rancangan *Case Control*. Sampel penelitian sebanyak 60 responden dimana terdapat 30 kelompok kasus dan 30 kelompok kontrol dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan derajat kesalahan $\alpha=5\%$.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan dyspepsia dengan nilai ($p = 0,004 < \alpha = 0,05$), ada hubungan stress kerja dengan dyspepsia dengan nilai ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$), ada hubungan minuman bersoda dengan dyspepsia ($p = 0,035 < \alpha = 0,05$) dan adanya hubungan minuman berkafein dengan dyspepsia ($p = 0,019 < \alpha = 0,05$) di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara.

Dapat disimpulkan bahwa pola makan, stress kerja dan minuman tidak sehat memiliki hubungan dengan kejadian penyakit dyspepsia di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara. Disarankan memperhatikan pola makan yang teratur, meminimalkan stres, dan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi minuman tidak sehat seperti minum minuman bersoda, dan minum minuman berkafein secara berlebihan yang dapat berisiko terkena penyakit dispepsia.

Kata Kunci: *Dispepsia, Pola Makan, Stres Kerja, Minuman Tidak Sehat.*

ABSTRACT

Dyspepsia have clinical symptoms consist of pain or discomfort around the pit of the stomach so that the usual interfere with daily activities, both for teens and adults. Some risk factors that cause dyspepsia syndrome is a change in lifestyle, diet and unhealthy habits such as excessive cigarette smoking, excessive drinking, drinking beverages containing caffeine and drink soda.

The study design used is analytic, with the design of case control. The research sample of 60 respondents where there were 30 cases and 30 controls with purposive sampling technique. Data analysis using Chi Square test with a degree of error $\alpha=5\%$.

Statistical analysis showed no relationship between diet and dyspepsia with the value ($p = 0.004 < \alpha = 0.05$), there is a relationship of work stress with dyspepsia with the value ($p = 0,000 < \alpha = 0.05$), there is a relationship with the fizzy drinks dyspepsia ($p = 0.035 < \alpha = 0.05$) and the relationship of caffeinated beverages with dyspepsia ($p = 0.019 < \alpha = 0.05$) in Puskesmas Loa Ipuh Tenggara.

It can be concluded that diet, stress, work and drink unhealthy relationship with the incidence of dyspepsia disease in Puskesmas Loa Ipuh Tenggara. Suggested attention to a regular diet, minimization stress, and reduce unhealthy drinking habits such as drinking carbonated beverages, and drinking beverages that can berkafein excessive risk of disease dyspepsia.

Keywords: *Dyspepsia, Diet, Job Stress, Drink Unhealthy.*

PENDAHULUAN

Dyspepsia adalah sekumpulan gejala yang berasal dari saluran pencernaan yang berasal dari saluran pencernaan bagian atas. Dyspepsia memiliki gejala Klinis yang terdiri dari rasa nyeri atau rasa tidak nyaman di sekitar ulu hati. Dyspepsia yang paling dikenal adalah radang lambung/ gastritis maupun tukak lambung / *peptic ulcer*, yang tergantung pada tingkat keparahan penyakit tersebut (Nurheti Yuliarti, 2009).

Beberapa faktor risiko yang menyebabkan sindrom dispepsia adalah perubahan gaya hidup, pola makan dan kebiasaan tidak sehat seperti menghisap rokok berlebihan, minum alkohol secara berlebihan, minum minuman yang mengandung kafein serta minum minuman bersoda menjadi salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya masalah pencernaan (Djojoningrat, 2005).

Pola makan adalah suatu cara usaha dalam pengaturan jadwal makan dan frekuensi makan (Hardani, 2002). Menurut penelitian Yuriko pada tahun 2013 yang dilakukan di RSUP M. Djamil Padang ada hubungan antara pola makan dengan kejadian *Dyspepsia*. Pola makan yang tidak teratur sering kali dilakukan oleh para pekerja dengan berbagai alasan seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi sering menjadi alasan para profesional untuk menunda makan. Tanpa disadari bahwa pola makan yang tidak teratur dan pilihan jenis makanan yang tidak tepat dapat menjadi penyebab terjadinya penyakit *Dyspepsia* fungsional (Harahap, Y, 2009).

Menurut penelitian Bentarisukma pada tahun 2014 yang dilakukan di Puskesmas Purwodiningratan Jebres Surakarta ada hubungan yang kuat antara stress dengan kejadian *dyspepsia*. *Dyspepsia* juga dapat disebabkan oleh masalah psikis, seperti kelelahan, kejenuhan, rasa bosan atau masalah di tempat kerja yang berlarut-larut. Stres mengubah sekresi asam lambung, motilitas, dan vaskularisasi saluran pencernaan. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien-pasien dispepsia fungsional lebih cemas atau depresi (Irawan, 2007).

Menurut penelitian Dewi pada tahun 2011 bahwa Ada hubungan antara minum minuman bersoda dengan sindrom Dispepsia. Minuman bersoda dapat merusak proses pencernaan. Minuman bersoda mengandung CO₂ yang menyebabkan lambung tidak bisa menghasilkan enzim yang sangat penting bagi proses pencernaan (Zalukhu, 2011).

Kafein maupun asam yang terdapat dalam kopi dapat mengiritasi permukaan lambung dan usus (Rizkiani, 2009). Menurut penelitian Dewi pada tahun 2011 yang dilakukan di Puskesmas Suatung Baru Paser ada hubungan antara mengkonsumsi minuman berkafein dengan sindrom Dispepsia. Minuman berkafein dapat merangsang lambung untuk mengeluarkan asam lambung lebih banyak. Asam lambung yang berlebihan akan menyebabkan rasa nyeri, mual dan rasa ingin muntah (Tiqah, 2009).

Dyspepsia menempati urutan ke 4 dari 10 daftar penyakit terbanyak pasien rawat jalan di seluruh rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 438.780 kasus (Depkes RI, 2011). Dari Laporan 10 Besar Penyakit Terbesar di Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2013 penderita dyspepsia berjumlah 70.476 dari Jumlah Seluruh Penduduk Kalimantan Timur (Dinkes kota 2013). Dari Laporan di Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara dalam 10 besar penyakit Dispepsia tahun 2013 menempati peringkat 6 dengan jumlah 17.010 kasus dan tahun 2014 berjumlah 20.830 kasus dari Jumlah Seluruh Penduduk Kabupaten Kutai Kartanegara (Dinkes Kabupaten 2014).

Kejadian dyspepsia di puskesmas Loa Ipuh berdasarkan data sepuluh besar penyakit pada tahun 2013 menduduki peringkat ke 6 dari 10 besar penyakit sebanyak 1290 kasus, tahun 2014 menduduki peringkat ke 5 dari 10 besar penyakit sebanyak 1390 kasus. Dan di tahun 2015 dilihat dari data bulan Januari sampai dengan Mei sebanyak 396 kasus (Data Puskesmas Loa Ipuh, 2015).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Loa Ipuh diketahui bahwa masyarakat memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman kopi dan minuman bersoda. Mengkonsumsi kopi berjumlah 9 dari 12 orang dan mengkonsumsi minuman bersoda berjumlah 10 dari 12 orang.

Berdasarkan latar belakang diatas dengan melihat kasus penyakit dispepsia di Puskesmas Loa Ipuh, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "*Hubungan pola makan, stres kerja dan minuman tidak sehat dengan penyakit dispepsia di wilayah Puskesmas Loa Ipuh Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2016*".

TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan

Untuk mengetahui hubungan pola makan, stres kerja, konsumsi minuman bersoda, dan konsumsi minuman beralkohol dengan penyakit Dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara.

Manfaat

Menambah informasi bagi pihak Puskesmas tentang faktor-faktor risiko terjadinya dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu yaitu dari tanggal 11-31 agustus 2015 yang di laksanakan di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik menggunakan metode survei dengan pendekatan *case control*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien penderita dyspepsia yang berkunjung ke Puskesmas Loa Ipuh dari bulan Januari sampai dengan Mei tahun 2015 yaitu sebanyak 396 orang. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap mewakili karakteristik populasi, dan setiap satuan objek dari sampel disebut elemen sampel (Darnah, 2013). Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 60 dimana 30 kelompok kasus dan 30 kelompok kontrol dengan kriteria masyarakat yang bersedia menjadi responden, berusia >20 tahun, dan memiliki pekerjaan.

Pengumpulan data berasal dari data primer dengan menggunakan kuisioner dan data sekunder diperoleh dari buku, majalah, jurnal, dan internet. Analisis data yang digunakan dengan menggunakan analisis univariat untuk memberi gambaran dalam bentuk distribusi umum, distribusi frekuensi dan variabel yang diteliti dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan α 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hubungan stres kerja dengan penyakit Dispesia di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggarong.

Tabel 1. Hubungan Stres Kerja dengan Penyakit Dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2015

Stres Kerja	Dyspepsia				Total	P. Value
	Sakit		Tidak Sakit			
	n	%	n	%		
Stres	25	83,3	11	36,6	36	0.000
Tidak Stres	5	16,6	19	63,3	24	
Jumlah	30	100	30	100	60	

Sumber: Data Primer, 2015

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress lebih banyak menderita dispepsia dibandingkan dengan yang tidak stress yaitu dengan jumlah 25 responden di banding dengan 5 responden.

Hasil uji statistik hubungan stres dengan Dispepsia diperoleh 0.000 ($P < \alpha = 0,05$), artinya H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres kerja dengan Dispepsia di Puskesmas Loa Ipuh.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres yang menderita dispepsia sebanyak 25 responden (83%), dan yang tidak dispepsia sebanyak 11 responden (37%). Sedangkan responden yang tidak mengalami stres

yang menderita dispepsia sebanyak 5 responden (17%), dan yang tidak dispepsia sebanyak 19 responden (63%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Bentarisukma 2014 yang dilakukan di Puskesmas Purwodiningrat Jebres Surakarta menyatakan bahwa ada hubungan kuat antara stres dengan kejadian dispepsia. *Dyspepsia* juga dapat disebabkan oleh masalah psikis, seperti kelelahan, kejenuhan, rasa bosan atau masalah di tempat kerja yang berlarut-larut. Stres mengubah sekresi asam lambung, motilitas, dan vaskularisasi saluran pencernaan. Pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa pasien-pasien dispepsia fungsional lebih cemas atau depresi (Irawan, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa stres ada hubungannya dengan terjadinya penyakit dyspepsia dikarenakan ketidakmampuan seseorang menangani stres atau menghilangkan stres pada penderita dyspepsia dibalai pengobatan dan rumah bersalin Mawaddah Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto dengan Nilai signifikansi yaitu 0.000 (MaulidiyahUnun, 2006).

Stres juga dapat mendorong gesekan antara makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat dalam lambung. Penyakit dyspepsia dapat ditimbulkan oleh berbagai keadaan yang pelik sehingga mengaktifkan rangsangan/ iritasi mukosa lambung semakin meningkat pengeluarannya, terutama pada saat keadaan emosi, ketegangan pikiran dan tidak teraturnya jam makan (Jovan, 2008).

Adanya stres dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan mencetuskan keluhan pada orang sehat salah satunya dispepsia, adanya penurunan kontraktilitas lambung yang mendahului keluhan mual setelah stimulus stres sentral (Djojoningrat, D, 2009). Selain itu, stres mengubah sekresi asam lambung, motilitas, dan vaskularisasi saluran pencernaan (Tarigan, C.T, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian dengan wawancara kepada responden mengatakan bahwa rutinitas setiap hari yang dilakukan selalu sama setiap harinya karena sebagian besar responden adalah pekerja hal ini juga memicu responden mengalami stres karena hanya memiliki sedikit waktu untuk istirahat karena tuntutan pekerjaan yang banyak. Dengan kegiatan dan aktifitas yang tinggi sehingga menyebabkan kelelahan fisik sehingga berpengaruh pada pola makan yang mengakibatkan dispepsia.

Responden yang mengalami stres tetapi tidak sakit dispepsia sebanyak 11 responden (36%). Hal ini dikarenakan responden yang terdapat lebih banyak pada jenis kelamin laki-laki karena laki-laki lebih banyak melakukan aktifitas dibanding perempuan.

Responden yang tidak mengalami stres namun sakit dispepsia sebanyak 5 responden (17%). Hal tersebut dikarenakan adanya faktor lain yang lebih

mempengaruhi sakit dispepsia seperti faktor pola makan yang tidak teratur.

Meminimalkan stres diperlukan untuk mencegah timbulnya gangguan-gangguan kesehatan akibat perubahan fisiologis maupun biokemis akibat stres, termasuk dispepsia (Susanti A, Briawan A, Urip V, 2011).

Melakukan olahraga secara teratur. Olahraga dapat meningkatkan detak jantung yang dapat menstimulasi aktivitas otot usus sehingga mendorong isi perut di lepaskan dengan lebih cepat. Olahraga yang teratur (kurang lebih 30 menit perhari) dapat mengurangi stress dan mengontrol berat badan, yang akan mengurangi dyspepsia (Handayani, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Stres Kerja dengan penyakit Dispepsia ($p=0,000$; $p<0,05$) di wilayah kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara Tahun 2015.

Saran

Bagi masyarakat Dalam melakukan aktivitas lebih memperhatikan waktu istirahat, memilih pekerjaan sesuai dengan bidangnya, meminimalkan stres seperti olahraga secara teratur, dalam bekerja lebih menikmati pekerjaannya dan tidak merasa tertekan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bentarisukma Damaiswari Rahmaika. (2014). *Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas purwodiningrat Jebres Surakarta*. Jurnal Kedokteran. J500100074
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Departemen: Jakarta.
- Djojodiningrat D, (2005). *Dispepsia Fungsional*. Kedokteran Indonesia. Erlangga: Jakarta.

- Harahap, Y. (2007). *Karakteristik Penderita Dispepsia Rawat Inap Di RS Martha Friska Medan*.
- Handayani dalam Encik, S.H. (2012). *Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian dyspepsia di Wilayah kerja Puskesmas Baqa Kota Samarinda 2012*. Skripsi: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Widyagama Mahakam Samarinda.
- Irawan,D. (2007). *Stres dan Reaksi Tubuh*. hppt:?? www.ahlinyalambung.com Erlangga: Jakarta
- Jovan dalam Aryo.A.S. (2010). *Hubungan Pola Makan Terhadap Dyspepsia di Poli Rawat Jalan RSUD A.W Sjahranie Samarinda*. Skripsi: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman Samarinda.
- Maulidiyah U dalam Rahmi Kurnia Gustin. (2011). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dyspepsia pada Pasien yang berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukittinggi*. Jurnal penelitian :Bukittinggi.
- Nurheti Yuliarti N, (2009) dalam khairiah, *Faktor – Faktor yang berhubungan dengan penyakit dyspepsia di Puskesmas Segiri tahun 2014*.
- Susanti, A, Briawan, A, Urip, V, (2011). *Faktor Risiko Dispepsia pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB) dalam Jurnal Kedokteran Indonesia*. 2/NO. 1/JANUARI/2011.
- Tarigan, C.J. (2003). *Perbedaan Depresi Pada Pasien Dispepsian Fungsional dan Dispepsia Organik*. USU Digital Library.
- Zalukhu, Kartini. (2011). *Efek Buruk Minuman Bersoda Bagi Kesehatan*. Artikel Kesehatan.