

Artikel Penelitian

## Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020

Murni Aritonang

Prodi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Darmo

email: [murniaritonang93@yahoo.com](mailto:murniaritonang93@yahoo.com)

### Abstrak

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang tersebar diseluruh dunia dan bahkan diperkirakan diderita lebih dari 1,7 milyar orang. Menurut WHO, prevalensi gastritis pada masyarakat diperkirakan antara 8 – 20% sebagian (+95%) penderita di masyarakat adalah termasuk gastritis akut. Kota Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46% sedangkan di Medan angka kejadian cukup tinggi sebesar 91,6%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress dan pola makan dengan frekuensi kekambuhan penyakit pada penderita gastritis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan tahun 2020. Penelitian ini bersifat *Deskriptif analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*, dengan jumlah populasi sebanyak 65 orang. Sampel dalam penelitian adalah penderita yang terdiagnosa gastritis yang di rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan, pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *accidental sampling* sebanyak 15 responden dengan menggunakan data primer yang diperoleh dari kuesioner. Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan stress dengan frekuensi kekambuhan gastritis dengan nilai  $p=0,002$  dan  $r= 0,732$  berarti ada hubungan kuat. Pola makan berhubungan dengan frekuensi kekambuhan gastritis dengan nilai  $p=0,009$  dan  $r=-0,645$  yang berarti ada hubungan yang kuat, diperoleh dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Kesimpulan bahwa stress dan pola makan berhubungan dengan frekuensi kekambuhan penyakit gastritis.

**Kata Kunci:** Stres, Pola makan, Penderita Gastritis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/).

## PENDAHULUAN

Makan adalah kebutuhan pokok manusia. Era modern seperti sekarang ini, pola makan sering diabaikan sehingga menimbulkan masalah tersendiri bagi kesehatan. Pola makan yang tidak teratur menjadi salah satu sumber penyakit. Penyakit gastritis adalah gangguan kesehatan yang sering muncul akibat pola makan yang salah dan stress.<sup>1</sup>

Gastritis merupakan radang pada jaringan dinding lambung paling sering diakibatkan oleh ketidakteraturan diet, misalnya makan terlalu banyak, terlalu cepat, makan-makanan terlalu banyak bumbu atau makanan yang mengandung mikroorganisme penyebab penyakit. Penyebab lain dari gastritis mencakup alkohol, aspirin, refluk empedu atau terapi radiasi.<sup>2</sup>

Gastritis ini terbesar di seluruh dunia dan bahkan diperkirakan diderita lebih dari 1,7 milyar orang. Negara Inggris, 6-20% menderita gastritis pada usia 55 tahun dengan prevalensi 22% insiden total untuk segala umur pada tahun 2015 adalah 16 kasus/1000 pada kelompok umur 45-64 tahun. Prevalensi gastritis pada masyarakat diperkirakan antara 8 - 20% sebagian (+ 95%) penderita di masyarakat adalah termasuk gastritis akut.<sup>3</sup>

Insiden sepanjang usia untuk gastritis adalah 10%, di Kota Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Medan angka cukup tinggi sebesar 91,6%.<sup>4</sup>

Gastritis biasanya diawali dengan pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan terdiri dari jadwal makan, jenis dan jumlah makan. Menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari.<sup>5</sup>

Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan

preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Dalam penelitiannya terhadap 20 orang responden ditemukan 12 orang (60%) penderita gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur.<sup>5</sup>

Gastritis juga dapat disebabkan oleh stres. Dalam sebuah jurnal kedokteran, ditemukan 40% penderita gastritis disebabkan oleh stres karena masalah pekerjaan, masalah dalam rumah tangga serta mengungkapkan stres dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang.<sup>6</sup>

Saat stres, orang cenderung makan lebih sedikit sehingga merangsang produksi asam lambung dalam jumlah yang berlebihan.<sup>5</sup>

Data yang diperoleh penulis pada saat studi pendahuluan, kasus gastritis ini menduduki urutan ke enam dari sepuluh penyakit yang terbanyak di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan, dan jumlah pasien yang datang berobat ke di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan dengan kasus gastritis sebanyak 160 kasus selama setahun mulai Januari sampai Desember 2019. Demikian halnya dengan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap lima (5) orang penderita gastritis, tiga (3) orang diantaranya mengatakan gastritis kambuh karena sering terlambat makan dan pola makan tidak teratur, sementara dua orang lainnya mengatakan gastritis kambuh dikarenakan kelelahan, banyak pikiran karena masalah pekerjaan (faktor stres), dll. Dari fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Hubungan antara stres dan pola makan dengan frekuensi kekambuhan penyakit pada penderita gastritis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Rancangan dalam penelitian ini untuk mengetahui tentang pengaruh stress dan pola makan dengan frekuensi kekambuhan penyakit pada penderita gastritis di RSUD Dr. Pirngadi Medan.

**HASIL****Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan: Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Pekerjaan Responden.**

No	Karakteristik Responden	Jumlah	%
1	<b>Usia (Tahun)</b>		
	20 - 30 Tahun	8	53,3
	30 - 40 Tahun	1	6,7
	40 – 65 Tahun	6	40,0
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	8	53,3
	Perempuan	7	46,7
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
3	<b>Pendidikan</b>		
	Tidak Sekolah	2	13,3
	SD	2	13,3
	SMP	1	6,7
	SMA	6	40,0
	Perguruan Tinggi	4	26,7
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
4	<b>Pekerjaan</b>		
	PNS/TNI/POLRI	3	20,0
	Peg Swasta	4	26,7
	Petani	3	13,3
	Buruh	2	20,0
	DII	3	20,0
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa, usia responden mayoritas <30 tahun sebanyak 8 orang (53,3%). Berdasarkan jenis kelamin responden mayoritas adalah laki-laki sebanyak 8 orang (53,3%). Berdasarkan BB responden mayoritas adalah >40 kg sebanyak 9 orang (60,0%). Berdasarkan TB responden mayoritas adalah >150 cm sebanyak 12 orang (80,0%), berdasarkan pendidikan responden mayoritas SMA adalah 6 orang (40,0%). Sedangkan pekerjaan mayoritas responden pegawai swasta adalah 4 orang (26,7%).

**Tabel 2. Frekuensi Stress Responden.**

No	Stress	F	%
1	Ringan	0	0
2	Sedang	7	46,7
3	Berat	8	53,3
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa, tingkat stres responden mayoritas adalah berat yaitu 8 orang (53,3%).

**Tabel 3. Frekuensi Pola Makan Responden.**

No	Pola Makan	F	%
1	Tidak Teratur	11	73,3
2	Teratur	4	26,7
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa, pola makan responden mayoritas tidak teratur yaitu sebanyak 11 orang (73,3%).

**Tabel 4. Frekuensi Kekambuhan Gastritis Responden.**

No	Kekambuhan Gastritis	F	%
1	Jarang	7	46,7
2	Sering	8	53,3
	<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa, frekuensi kekambuhan gastritis responden mayoritas sering yaitu 8 orang (53,3%).

**Tabel 5. Hubungan Stres Dengan Frekuensi Kekambuhan Gastritis.**

No	Stres	Frekuensi Kekambuhan				Total	
		Jarang		Sering		F	%
1	Ringan	0	0	0	0	0	0
2	Sedang	6	40	1	6,67	7	46,7
3	Berat	1	6,67	7	46,67	8	53,3
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>46,67</b>	<b>8</b>	<b>53,3</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

P = 0,002

r = 0,732

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 7 orang responden dengan tingkat stres sedang, 6 orang (40%) mengalami frekuensi kekambuhan jarang dan 1 orang (6,67%) mengalami frekuensi kekambuhan sering. Sedangkan dari 8 orang responden (53,3%) dengan tingkat stres berat, 1 orang (6,67%) mengalami frekuensi kekambuhan jarang dan 7 orang (46,67%) mengalami frekuensi kekambuhan sering. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,002 dan nilai r = 0,732.



serta mengungkapkan stres dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Saat stres, orang cenderung makan lebih sedikit sehingga merangsang produksi asam lambung dalam jumlah yang berlebihan.<sup>11</sup>

Stres dirumuskan sebagai suatu keadaan psikologik yang merupakan representasi dari transaksi khas dan problematik antara seseorang dan lingkungannya. Selye mengungkapkan adanya 'stressor' yang merupakan unsur lingkungan dari stress. Sedangkan hakekat sumber stres dalam pendekatan psikologik adalah semua kondisi atau situasi yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut dapat ditarik kesimpulan bahwa stres merupakan kondisi yang timbul saat seseorang berinteraksi dan bertransaksi dengan situasi-situasi yang dihadapinya dengan cara-cara tertentu.<sup>12</sup>

Reaksi stres yang muncul mengikuti stres yang dihadapi dapat berupa reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku. Stres juga dapat berlangsung dalam jangka waktu pendek atau berkepanjangan. Bila pendek, biasanya tidak menjadi masalah besar namun bila panjang dan tidak dapat dikendalikan maka dapat memunculkan efek-efek negatif seperti depresi, sakit jantung, nafas sesak dan lain sebagainya.<sup>13</sup>

Maka kesimpulan dari pembahasan diatas adalah stres yang terdiri dari stres psikologis dan stres fisiologis berhubungan kuat dengan frekuensi kekambuhan gastritis.

### **Hubungan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis**

Dari tabel mengenai tabulasi silang pola makan dengan frekuensi kekambuhan gastritis dimana hasil uji statistik diperoleh nilai  $P = 0,009$  yaitu ada hubungan antara pola makan dengan frekuensi kekambuhan gastritis dan  $r = -0,645$  yaitu hubungan kuat antara pola makan dengan frekuensi kekambuhan gastritis. Hal ini dapat dilihat dari tabel 4.3 distribusi frekuensi pola makan responden, dimana dapat diketahui bahwa pola makan mayoritas responden dilihat dari 15 orang responden 11 orang (73,3%) yang

pola makan tidak teratur yang mengakibatkan frekuensi kekambuhan gastritis sering. Sebaliknya, dari 15 orang responden 4 orang (26,7%) lainnya yang pola makan teratur mengalami frekuensi kekambuhan gastritis jarang.

Apabila kurang memperhatikan pola makan, maka berbagai penyakit dapat menyerang tubuh. Untuk itu perlu mengatur pola makan yang sehat, agar tubuh selalu kuat, stamina terjaga, dan terhindar dari penyakit. Pola makan tidak teratur adalah pola makan yang menyalahi aturan makan dimana jadwal makan tidak teratur sehingga lambung sulit untuk beradaptasi, sering mengonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung, jumlah makan yang menyalahi aturan. Pola makan yang teratur sebenarnya terletak pada perencanaan makan yang memenuhi kriteria 3J (jumlah, jenis, dan jadwal makan).<sup>14</sup>

Sesuai dengan pendapat teori diatas hasil uji statistik dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa ketidak teraturan pola makan dapat mengakibatkan gastritis dimana dapat dilihat dari 15 orang penderita gastritis, hanya 4 orang yang pola makan teratur dan mengalami frekuensi kekambuhan jarang sedangkan 11 orang lainnya pola makan tidak teratur dengan frekuensi kekambuhan gastritis sering.<sup>15</sup>

### **Jumlah Makan**

Dalam penelitian ini jumlah makan juga perlu di perhatikan oleh penderita. Masalah ini dapat dilihat dari mayoritas responden mengalami jumlah makan yang lebih sehingga mengakibatkan kekambuhan gastritis. Untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan, makanan diberi dalam porsi kecil tapi sering. Makan tiga kali sehari dalam porsi kecil, untuk menghindari makan dalam keadaan lapar dan dalam porsi yang besar.

Jangan makan dengan tergesa-gesa, sehingga makanan yang masuk dapat lebih sedikit dan makanan dapat lebih dinikmati. Satu atau 2 gelas air sebelum makan dapat membantu mengatasi porsi makanan yang akan dikonsumsi. Kita harus makan sesuai

kebutuhan kita, hal ini berhubungan dengan jumlah makanan yang harus kita konsumsi tidak kurang dan tidak lebih, dan harus sesuai dengan kondisi lambung.

Bila mengkonsumsi makanan terlalu berlebih maka ketika lapar (perut kosong) volume lambung lebih besar dari sebelumnya. Selain masalah volume lambung, masalah asam lambung juga dapat memperburuk keadaan tersebut. Asam lambung berpengaruh terhadap jumlah makanan karena ketika asam lambung keluar dan kita makan untuk menetralisasi asam tersebut, bila asam lambung berimbang dengan jumlah makanan, maka tidak ada masalah.<sup>16</sup>

Jika jumlah makanan terlalu banyak dan tidak sebanding dengan jumlah asam lambung, hal yang akan terjadi adalah asam lambung akan keluar kembali sesuai dengan jumlah sisa makanan yang kita konsumsi. Efek panjang yang terjadi asam lambung yang dihasilkan selanjutnya disesuaikan dengan jumlah makanan berlebih yang kita konsumsi, maka kita dituntut mengkonsumsi makanan yang berlebih. Porsi makanan pokok yang dianjurkan sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 300-500 gram beras atau sebanyak 3-5 piring nasi sehari.<sup>17</sup>

Sesuai dengan teori diatas, dalam penelitian ini juga dapat kita ketahui bahwa jumlah makan juga perlu diperhatikan oleh penderita gastritis. Diharapkan pada penderita gastritis, jumlah makan yang dikonsumsi harus dalam jumlah kecil tapi sering. Dengan ini, frekuensi kekambuhan gastritis dapat teratasi.

### Jenis Makanan

Jenis makan merupakan salah satu faktor penyebab kekambuhan gastritis. Paling umum gastritis disebabkan oleh peningkatan produksi asam lambung atau menurunnya daya tahan dinding lambung terhadap pengaruh luar. Peningkatan produksi asam lambung dapat dirangsang oleh konsumsi makanan atau minuman. Makanan yang bersifat merangsang diantaranya makanan berserat dan penghasil gas maupun mengandung banyak bumbu dan rempah

seperti cabai, cuka, serta makanan lain yang bersifat merangsang juga dapat mendorong timbulnya kondisi tersebut.<sup>18</sup>

Jenis makanan yang sulit dicerna juga dapat merangsang pengeluaran asam lambung. Hindarkan makan-makanan dari kaldu karena kaldu memicu lambung mengeluarkan histamine, histamine dapat dipercaya merangsang sekresi asam lambung dengan kuat, dan terlalu banyak makanan yang berlemak juga bisa membuat kita merasa mual. Pilihlah sayuran yang tidak banyak serat dan tidak menimbulkan gas pada lambung. Produk susu yang merangsang pengeluaran pepsin, pepsin dalam bekerja memerlukan asam lambung, dengan demikian apat juga merangsang pembentukan asam lambung.<sup>19</sup>

Sesuai dengan teori diatas, penderita gastritis juga perlu memperhatikan jenis makanan yang hendak dikonsumsi. Dilihat dari hasil penelitian yang diperoleh bahwa jenis makanan dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis ini disebabkan karena tidak semua jenis makan dapat dikonsumsi oleh penderita gastritis. Ada beberapa jenis makanan yang harus dihindari oleh penderita gastritis yaitu diantaranya jenis makanan yang mengandung gas, makanan yang dapat memicu atau merangsang produksi asam pada lambung.<sup>20</sup>

### Jadwal Makan

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa jadwal makan merupakan factor dominan yang dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis. Waktu / jadwal makan menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan dalam pola makan karena dengan tepat waktu kita makan, maka tubuh akan cepat memproses makanan tersebut dan tubuh mendapatkan energi yang tepat waktu. Apabila jadwal makan tidak teratur maka dapat meningkatkan frekuensi kekambuhan gastritis, oleh sebab itu makan pada jadwal yang sama setiap harinya.

Hal ini disebabkan adanya "*biologi time*" atau waktu biologis didalam tubuh kita. Waktu biologis tubuh merupakan sistem otomatisasi tubuh yang berjalan sesuai

dengan kebiasaan yang kita lakukan. Untuk lebih sederhananya, bila kita terbiasa bangun jam lima pagi, maka kita akan terbangun jam lima pagi baik ada alarm ataupun tidak.

Begitu juga dengan biologi time sistem pencernaan kita, bila kita makan tiga kali sehari dengan waktu makan jam 6-7 pagi, 12-13 siang dan jam 6-7 malam. Maka secara otomatis tubuh akan mengeluarkan asam lambung pada waktu tersebut. Dalam hal ini waktu/jadwal makan merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena dengan tepat waktu kita makan, maka tubuh akan cepat memproses makanan tersebut dan tubuh mendapatkan energi yang tepat waktu.<sup>21</sup>

Jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah yang sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur. Bila kita mengabaikan hal tersebut, misalnya kita makan terlambat, maka asam lambung akan mengiritasi lambung karena makanan yang seharusnya datang/dikonsumsi pada waktu tertentu yang berfungsi menetralkan asam lambung ini tidak ada (terlambat), maka masalah yang akan dihadapi adalah gastritis. Waktu makan malam yang baik adalah 3-4 jam sebelum tidur. Hal ini berhubungan dengan lamanya metabolisme zat gizi makro yaitu karbohidrat dan protein. Kedua zat gizi tersebut akan habis dicerna dalam kurun waktu 4 jam. Bagaimana dengan lemak, lemak mengalami masa metabolisme yang lebih panjang dari karbohidrat dan protein yaitu 9 jam.<sup>22</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tahun 2014 dimana pola makan terdiri dari jadwal makan, jenis dan jumlah makan. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis.<sup>21</sup>

Dari hasil uji statistik, maka dapat disimpulkan bahwa jadwal makan lebih dominan mempengaruhi pola makan dimana hal ini berhubungan dengan frekuensi kekambuhan gastritis. Ini juga dapat disebabkan oleh adanya "biologi time" atau waktu biologis didalam tubuh kita. Waktu

biologis tubuh merupakan sistem otomatisasi tubuh yang berjalan sesuai dengan kebiasaan yang kita lakukan dan bila kita mengabaikan hal tersebut, misalnya kita makan terlambat, maka asam lambung akan mengiritasi lambung karena makanan yang seharusnya datang/dikonsumsi pada waktu tertentu yang berfungsi menetralkan asam lambung ini tidak ada (terlambat), maka masalah yang akan dihadapi adalah gastritis.

## KESIMPULAN

Ada hubungan stres dengan frekuensi kekambuhan penyakit pada penderita gastritis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020 dengan hasil uji statistik dari 15 responden mendapatkan nilai  $p = 0,002$  yang artinya ada hubungan stres dengan frekuensi kekambuhan dengan nilai  $r = 0,732$  yang berarti memiliki hubungan kuat.

Ada hubungan pola makan dengan frekuensi kekambuhan penyakit pada penderita gastritis di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Pirngadi Medan Tahun 2020 dengan hasil uji statistik dari 15 responden adalah dengan nilai  $p = 0,009$  dan nilai  $r = -0,645$  yang artinya ada hubungan kuat antara pola makan dengan frekuensi kekambuhan gastritis

## REFERENSI

1. Siswono. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.
2. Brunner, S.(2014). *Kendalikan Stres Anda : Cara Mengatasi Stres dan Sukses Di Tempat Kerja*. Jakarta : Gramedia. *Clinic Community Health Centre*. (2013). *Stress management*. <http://hydesmith.com/de-stress/files/stressMgt.pdf>. Diakses 23 Desember 2020.
3. Budiana, H (2019). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
4. Harun, Riyanto, A. (2015). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
5. Jovana, S, D. (2014). *Gastritis*. <http://www.umm.edu/altmed/articles/gastritis00067.htm#ixzz1xjJUAWU2>. Diakses 20 Desember 2020.

6. Leeds, lin. (2013) *Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Jakarta : Salemba Medika.
7. Aziz, A.H. (2015). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
8. Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta : Rineka Cipta.
9. Hermawan, D & Tutik Rahayuningsih. (2015). *Keperawatan Medikal bedah Sistem pencernaan*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
10. Hawari, D. (2015). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi (Edisi II Cetakan 2)*. Jakarta : FKUI.
11. Kamal, M, A. (2013). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakart : Media Aesculapius.
12. Flastuti. (2019). *Hubungan antara stress dan kebiasaan makan dengan terjadinya kekambuhan penyakit gastritis pada penderita gastritis di balai pengobatan dan rumah bersalin Mawaddah kecamatan Ngoro kabupaten Purwokerto*.[http://adln.lib.unair.ac.id/files/disk1/29/gdlhub-gdl-s1-2006-maulidiyah-1422-fkm11\\_0-t.pdf](http://adln.lib.unair.ac.id/files/disk1/29/gdlhub-gdl-s1-2006-maulidiyah-1422-fkm11_0-t.pdf). Diakses 21 Desember 2020.
13. Witjaksono. (2015). *Mengenal Penyakit Organ Cerna: Gastritis (Dyspepsia atau Maag)*. Jakarta: Pustaka Populer OBDA.
14. Muttaqin, A.& Kumala S. (2013). *Gangguan Gastrointestinal: Aplikasi Asuhan Keperawatan Medial Bedah*. Jakarta: Salemba Medika.
15. Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
16. Nursalam. (2013). *Konsep dan perawatan metodologi penelitian Keperawatan profesional*. Jakarata: Salemba Medika.
17. Homsan. (2015). *National Digestive Disease Information Clearinghouse; Gastritis*.<http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gastritis/Gastritis>.
18. Pangestu, A. (2013). Paradigma baru pengobatan gastritis dan tukak peptic.<http://www.pgh.or.id/lambung-per.htm>. Diakses 27 Desember 2020.
19. Uripin, A.Z. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Respon Nyeri dan Frekuensi Kekambuhan Nyeri Lansia dengan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas* <http://www.digilib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=124577> Diakses 21 Desember 2020.
20. Sastoasmoro, S & Ismael, S. (2019). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : Sagung Seto.
21. Taruna, S. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 1*. Jakarta : EGC.
22. Sriati, A. (2015). *Tinjauan Tentang Stres*.[http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi\\_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf](http://resources.unpad.ac.id/unpadcontent/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf). Diakses 26 Desember 2020.