

## PENGARUH STRES DAN POLA MAKAN TERHADAP GANGGUAN PENCERNAAN

Aulia Rahayu Syafitri· Ernie Novriyanti, Salsyabilla Nasril  
Universitas Negeri Padang  
E - mail : [salsyabillanasril@gmail.com](mailto:salsyabillanasril@gmail.com)

### ***THE INFLUENCE OF STRES AND DIET ON DIGESTIVE DISORDERS***

**Abstract:** *Stress is a condition in which a person responds to a changes in the body's normal balance, affecting the individual as a whole, and disrupting the digestive system. Dietary disorders are often caused by the consumption of unhealthy foods and irregular eating schedules, which ultimately leads to digestive disorders. irregular eating schedule, which ultimately leads to digestive disorders. The purpose of this study was to determine the effect of stress level and diet on digestive system disorders. digestive system disorders. The type of research used is descriptive with using the Systematic Review method. Results The results showed that people who experience stress and irregular eating patterns can experience digestive system disorders such as gastritis. can experience digestive system disorders such as gastritis.*

**Keywords:** *Stres, Diet, Digestive System Disorders*

**Abstrak:** *Stres adalah kondisi di mana seseorang merespons perubahan dalam keseimbangan normal tubuh, mempengaruhi individu secara keseluruhan, dan mengganggu sistem pencernaan. Gangguan pola makan sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan yang tidak sehat dan jadwal makan yang tidak teratur, yang pada akhirnya menyebabkan gangguan pencernaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat stres dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode Systematic Review. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengalami stres dan pola makan tidak teratur dapat mengalami gangguan sistem pencernaan seperti gastritis.*

**Kata kunci:** *Stres, Pola Makan, Gangguan Sistem Pencernaan*

Copyright © 2025 by authors. This is an open access article under the CC BY-SA

License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Sistem pencernaan manusia memainkan peran penting dalam mempertahankan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Fungsi utama sistem pencernaan adalah mencerna makanan dan menyerap nutrisi penting yang diperlukan untuk kelangsungan hidup dan kesehatan tubuh. Keseimbangan dan kesehatan sistem ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan dan tingkat stres yang dialami individu. Ketidakseimbangan dalam faktor-faktor ini dapat memicu gangguan sistem pencernaan yang signifikan.

Stres merupakan permasalahan yang lazim dan hampir setiap masyarakat pernah mengalaminya. Tingkat kejadian stres di dunia sudah melonjak tinggi, hal ini dapat dibuktikan bahwa di seluruh dunia terdapat lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres dan menduduki tingkatan penyakit nomor 4 di dunia menurut keterangan WHO (Ambarwati et al., 2019). Stres juga berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan sistem pencernaan. Stres dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang mengatur fungsi sistem pencernaan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan pencernaan. Stres kronis dapat mempengaruhi motilitas usus, meningkatkan sekresi asam lambung, dan mengubah mikrobiota usus, yang semuanya berkontribusi pada terjadinya gangguan pencernaan.

Selain stres, pola makan yang sehat dan seimbang merupakan fondasi dasar bagi kesehatan sistem pencernaan. Pola makan yang kaya akan serat, vitamin, dan mineral dapat membantu menjaga fungsi pencernaan yang optimal, konsumsi makanan berbagai masalah pencernaan seperti dispepsia, sindrom iritasi usus (IBS), dan penyakit refluks gastroesofageal (GERD). Perubahan kecil dalam pola makan dapat berdampak besar pada kesehatan usus dan gejala gangguan pencernaan.

Pola makan yang buruk, seperti konsumsi tinggi lemak jenuh, gula, dan makanan olahan, dapat menyebabkan berbagai masalah pencernaan, pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya penyakit lambung seperti gastritis atau yang bisa disebut dengan maag. Pola makan yang tidak teratur memungkinkan lambung sukar beradaptasi sehingga dalam jangka waktu lama asam lambung naik berlebihan. Asam lambung mengiritasi lapisan lambung maka terjadilah gastritis (Putri, 2023).

Hubungan antara stres dan pola makan juga kompleks dan saling mempengaruhi. Stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang, seperti peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, yang dikenal sebagai "makan emosional" (Epel et al., 2014). Pola makan yang buruk ini tidak hanya berkontribusi pada gangguan pencernaan tetapi juga memperburuk efek stres pada tubuh.

Pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi terbukti memiliki efek positif pada kesehatan pencernaan dan dapat mengurangi dampak negatif dari stres. Diet yang kaya serat, probiotik dan antioksidan dapat membantu menjaga keseimbangan mikrobiota usus dan mengurangi peradangan (Hills et al., 2019). Selain itu, nutrisi tertentu seperti omega 3 dan vitamin D telah dikaitkan dengan peningkatan

fungsi pencernaan dan penurunan gejala stres.

Penting untuk memahami bahwa sistem pencernaan dan otak terhubung melalui apa yang dikenal sebagai "gut-brain axis". Sistem ini memungkinkan komunikasi dua arah antara otak dan usus, yang berarti bahwa kesehatan mental dan kesehatan pencernaan saling mempengaruhi (Cryan, 2012).

Dalam konteks gangguan pencernaan, pemahaman tentang pengaruh stres dan pola makan membuka peluang untuk intervensi yang lebih efektif. Misalnya, pendekatan integratif yang mencakup manajemen stres dan perubahan pola makan dapat menawarkan solusi yang lebih holistik bagi individu dengan gangguan pencernaan kronis (Pimentel, 2018).

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguraikan mekanisme spesifik yang menghubungkan stres, pola makan, dan gangguan pencernaan. Studi longitudinal dan uji klinis acak dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana intervensi tertentu dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan pola makan buruk pada sistem pencernaan.

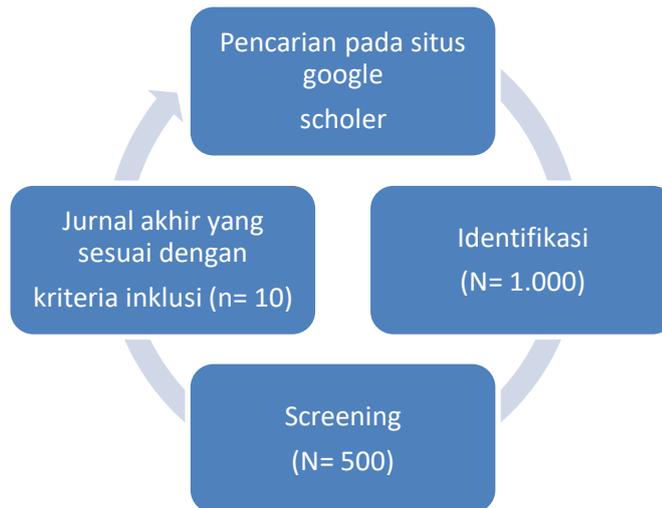
Secara keseluruhan, mengelola stres dan menjaga pola makan yang sehat adalah strategi penting dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan pencernaan. Pendekatan ini tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan pencernaan tetapi juga kesejahteraan umum individu, mengingat eratnya hubungan antara kesehatan pencernaan dan kesehatan mental (Mayer, 2011). Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh tingkat stres dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah Deskriptif dengan menggunakan metode *Systematic Review* yaitu sebuah sintesis dari studi literatur yang bersifat sistematis, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian yang eksplisit dan melibatkan proses teliti kritis dalam pemilihan studi.

Ada beberapa tahap yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literatur tersebut dapat diakui kredibilitasnya. Tahapannya adalah melakukan identifikasi pernyataan penelitian, menyusun protokol (pencarian data, skrining data, penelitian kualitas, hasil pencarian data), menyusun strategi

pencarian dan melakukan ekstraksi data. Pada tahap identifikasi, ditemukan 1.000 artikel dari Google Scholar menggunakan kata kunci 'Stres, Pola Makan, Gangguan Sistem Pencernaan'. pada tahap screening atau penyaringan menghasilkan 500 artikel yang relevan dalam rentang 9 tahun terakhir (2015-2024). Setelah penyaringan lebih lanjut berdasarkan judul, abstrak, dan kata kunci. Akhirnya, 10 artikel terpilih untuk analisis data.



## HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini dengan menggunakan metode *Systematic Review* didapatkan 10 artikel penelitian relevan mengenai “Pengaruh Stres Dan Pola Makan Terhadap Gangguan Pencernaan”.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rimbawati et al. (2022) dengan judul penelitian “Hubungan Aktifitas Fisik, Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara” didapatkan hasil yang diperoleh berdasarkan Analisa bivariat dengan uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan aktifitas fisik, stres dan pola makan dengan kejadian Gastritis pada Siswa. Sama halnya pada penelitian “Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir” oleh Intan Dwi Khomalasari, Adiratna Sekar Siwi, Ikit Netra Wirakhmi (2024) diperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan. Pada penelitian “Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana” yang dilakukan oleh Yurike Abel, Marselinus Laga Nur, Sarci Magdalena Toy, Lewi Jutomo (2019) didapatkan hasil bahwa stres berpengaruh pada pola makan dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir FKM Undana.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Firdausy et al. (2022) pada penelitian “Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun” didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dan ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Putri, I. M et al. (2023) pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Stres dan Pola Makan Buruk Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Kesmas Universitas Negeri Malang” menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara stres akibat tugas dengan perilaku pola makan buruk terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang.

Penelitian yang dilakukan oleh Uwa, L. F et al. (2019) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo” bahwa Berdasarkan hasil penelitian maka untuk menghindari kejadian gastritis kronik perlu melakukan kegiatan seperti beristirahat cukup, melakukan kebiasaan makan tepat waktu, mengurangi konsumsi makanan pedas, asam dan berlemak.

Pada penelitian “*The Effect of Emotional Stres and Depression on The Prevalence of Digestive Diseases*” oleh Lee, S. P et al. (2015) didapatkan hasil bahwa stres dan depresi berhubungan dengan berbagai penyakit pencernaan, dan mungkin merupakan faktor predisposisi FD dan IBS.

Penelitian yang dilakukan oleh Darwis et al. (2021) dengan judul penelitiannya “Pengaruh Tingkat Stres dan Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan” menyebutkan bahwa orang yang mengalami stres seringkali mengalami gangguan sistem pencernaan. Misalkan pada lambung terasa kembung, mual dan pedih. Kesimpulan stres dan pola makan dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, orang cenderung makan lebih sedikit sehingga merangsang produksi asam lambung dalam jumlah

yang berlebihan.

Pada penelitian “Analisis Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Mahasiswa Tadris Biologi Terhadap Kesehatan Pencernaan” oleh Masruroh et al. (2024) diperoleh hasil kesimpulan bahwa ada korelasi positif antara pengetahuan kesehatan sistem pencernaan dengan perilaku.

Sedangkan pada penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Parepare” oleh Umar et al. (2021) didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada hubungan stres dengan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare.

## **PEMBAHASAN**

Hasil dari 10 artikel yang telah ditinjau dapat menunjukkan bahwa adanya pengaruh tingkat stres dan pola makan terhadap sistem gangguan sistem pencernaan. Stres dan pola makan merupakan dua faktor yang saling berkaitan dan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan sistem pencernaan. Pengaruh stres terhadap sistem pencernaan terjadi melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Stres dapat mengaktifkan respons “*fight or flight*” dalam tubuh, yang menyebabkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hormon-hormon ini dapat mengganggu fungsi normal sistem pencernaan dengan memperlambat atau mempercepat motilitas usus, mengubah sekresi asam lambung, dan mempengaruhi aliran darah ke organ pencernaan. (Mayer, 2011). Selain itu, juga dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengurangi aliran darah ke saluran pencernaan, yang dapat menyebabkan peradangan dan kerusakan pada lapisan mukosa lambung dan usus.

Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti terlambat makan, atau tidak makan sama sekali, bisa menyebabkan perut kosong dalam jangka waktu yang lama. Ahli gizi dari UM Surabaya bahwa jadwal makan yang tidak teratur berdampak pada lambung. Makan tidak teratur membuat perut merasa lebih lapar, lebih sulit apa yang akan dimakan, sehingga jumlah yang dimakan lebih banyak. Pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi tinggi lemak, gula, dan makanan *fast food*, dapat menyebabkan keseimbangan mikrobiota usus dan peradangan kronis. Makanan yang rendah serat juga memperlambat transit usus, yang dapat menyebabkan sembelit dan ketidaknyamanan perut. Selain itu, pola makan yang buruk sering kali disertai dengan kekurangan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk fungsi pencernaan yang optimal.

Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan pencernaan meliputi kebiasaan makan yang buruk, stres kronis, infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylori*, penggunaan obat-obatan tertentu. Kebiasaan makan yang buruk, seperti makan terburu-buru, makan dalam porsi besar, dan konsumsi alkohol dan kafein berlebihan, dapat merusak lapisan mukosa lambung dan menyebabkan gangguan pencernaan.

Gangguan pencernaan yang disebabkan oleh stres dan pola makan melibatkan pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup dan intervensi medis. Manajemen stres adalah kunci untuk

mengurangi dampak negatif pada sistem pencernaan. Stres dapat dikendalikan dengan cara melakukan istirahat yang cukup, mengungkapkan perasaan dengan teman yang bisa dipercayai, dan optimis bahwa kita mampu menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa gangguan sistem pencernaan yang paling banyak di temui yaitu gangguan gastritis. Gastritis atau maag yaitu mukosa lambung yang meradang akibat kurangnya kesadaran pada kesehatan (Sepdianto dkk., 2022). Gastritis terjadi akibat makan tidak teratur atau tidak makan apapun sama sekali dalam waktu relative lama, akibatnya kadar asam lambung meningkat sehingga permukaan lambung terkikis hingga menimbulkan semacam tukak (Fitri, 2013).

Pencegahan gastritis dimulai dengan menjaga pola makan yang baik, yaitu makan secara teratur dan dalam porsi kecil namun sering. Hindari makanan pedas, asam, berlemak, dan gorengan, serta batasi konsumsi kafein dan alkohol yang dapat memicu iritasi lambung. Selain itu, penting untuk menghindari makanan yang dapat menyebabkan produksi gas berlebih dan kembung, seperti ubi dan nangka. Menjaga pola makan yang seimbang dan aman setiap hari sangat penting untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal, serta untuk mencegah terjadinya gastritis (Hirlan, 2013).

Olahraga teratur sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan dan membantu mengelola berat badan, yang dapat mengurangi tekanan pada lambung. Penting juga untuk berhati-hati dalam penggunaan obat-obatan tertentu, seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) yang dapat mengiritasi lambung; jika memungkinkan, konsultasikan dengan dokter untuk mencari alternatif yang lebih aman. Mengelola stres juga krusial, karena stres dapat memperburuk gejala gastritis; teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, dan latihan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi stres dan menjaga kesehatan lambung. Beberapa cara yang dilakukan penderita gastritis untuk penyembuhan termasuk makan secara teratur tiga kali sehari dengan porsi yang cukup, serta mengurangi kebiasaan merokok.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh stres dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan.

## **PENUTUP**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres dan pola makan terhadap gangguan sistem pencernaan. Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar mahasiswa dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara stres dan pola makan, sehingga dapat meningkatkan perhatian dan kepedulian terhadap kesehatan tubuh mereka.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Abel, Y. N. (2019). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas

- Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52-57.
- Ambarwati, P. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Cryan, J. F. (2012). Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 701-712.
- Darwis, D. &. (2021). Pengaruh Tingkat Stres dan Pola Makan Terhadap Penderita Gangguan Sistem Pencernaan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 345-351.
- Epel, E. S. (2014). Stres and Eating Behaviors. In Fink, G. (Ed.), *Stres: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 225-232). Academic Press.
- Firdausy, A. I. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical ournal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75-86.
- Hills, R. D. (2019). Gut microbiome: profound implications for diet and disease. *Nutrients*, 1613.
- Hirlan, A. (2013). *Kesalahan-Kesalahan Pola Makan Memicu Seabrek Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Khomalasari, I. D. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 891-902.
- Lee, S. P. (2015). The effect of emotional stres and depression on the prevalence of digestive diseases. *Journal of neurogastroenterology and motility*, 21(2), 273.
- Masruroh, F. U. (2024). Analisis Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Mahasiswa Tadris Biologi Terhadap Kesehatan Pencernaan. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(2), 233-243.
- Mayer, E. A. (2011). Gut feelings: the emerging biology of gut–brain communication. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(8), 453-466.
- Pimentel, M. (2018). Evidence-based management of irritable bowel syndrome with diarrhea. *Am J Manag Care*, S35-S46.
- Putri, I. M. (2023). Pengaruh Stres dan Pola Makan Buruk Terhadap Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Kesmas Universitas Negeri Malang. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*.
- Rimbawati, Y. &. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik, Stres Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 60-73.
- Sepdianto, T. C. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220-225.
- Umar, F. (2021). Hubungan Stres Dengan Pola Konsumsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 4(1), 122-134.
- Uwa, L. F. (2019). Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di puskesmas dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Wahyuni, F. S. (2012). Ketepatan waktu makan, asupan kafein, protein, dan 6 tingkat stres terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa stata I FKM UNHAS. *Skripsi. FKM Universitas Hasanudin*.