

# Analisis Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Penyakit Dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Kota Kupang 2023

\*Deflin Gabriela Stivania Putri Pellondou<sup>1</sup>, Deviarbi Sakke Tira<sup>2</sup>, Yuliana Radja Riwu<sup>3</sup>, Indriati A. Tedju Hinga<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana  
**Correspondence author:** Deflin Gabriela Stivania Putri Pellondou, [deflinpellondou5@gmail.com](mailto:deflinpellondou5@gmail.com)

DOI: 10.37012/jik.v17i1.2577

## Abstrak

**Latar belakang:** Dispepsia adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala, dimana pasien mengalami keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa penuh, sendawa, kembung dan rasa panas yang menjalar di dada. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gaya hidup terhadap kejadian penyakit dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo tahun 2023. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain Case Control. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Oebobo pada bulan Mei-Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk/masyarakat yang datang berkunjung ke UPTD Puskesmas Oebobo sebanyak 18.105 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 118 responden dengan perbandingan 1:1, yaitu 59 responden dari kelompok kasus dan 59 responden dari kelompok kontrol, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara kepada 118 responden dengan menggunakan teknik random sampling. **Hasil:** Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pola makan ( $p=0,000$ ;OR=11,926), kebiasaan mengonsumsi alkohol ( $p=0,043$ ;OR=2,283), stres ( $p=0,002$ ;OR=4,371) memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia. Perilaku merokok ( $p=0,190$ ) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia. **Kesimpulan:** pola makan, kebiasaan mengonsumsi alkohol dan stres memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian dispepsia pada responden, sedangkan perilaku merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian dispepsia pada responden. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya kejadian penyakit dispepsia masyarakat dapat menerapkan gaya hidup yang sehat seperti rajin memeriksakan kesehatan, menerapkan pola makan yang baik seperti pemilihan jenis makanan dan minuman yang akan dikonsumsi, menetapkan jam dan frekuensi makan sehari-hari, serta cara mengontrol stres sehingga masyarakat dapat terhindar dari kejadian penyakit dispepsia.

**Kata Kunci:** Dispepsia; Pola Makan; Merokok; Alkohol; Stres

## Abstract

**Background:** Dyspepsia is a syndrome or collection of symptoms, where patients experience complaints in the form of pain or discomfort in the epigastrium, nausea, vomiting, bloating, satiety, fullness, belching, bloating and a burning sensation that spreads to the chest. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between lifestyle and the incidence of dyspepsia in the UPTD Oebobo Health Center Work Area in 2023. **Method:** This study is an analytical observational study using a Case Control design. This research was conducted at the UPTD Oebobo Health Center in May-June 2024. The population in this study were all residents/communities who visited the UPTD Oebobo Health Center as many as 18,105 people. The sample in this study was 118 respondents with a ratio of 1: 1, namely 59 respondents from the case group and 59 respondents from the control group, data collection was carried out using interview techniques to 118 respondents using random sampling techniques. **Results:** The results of the study showed that diet ( $p = 0.000$ ; OR = 11.926), alcohol consumption habits ( $p = 0.043$ ; OR = 2.283), stress ( $p = 0.002$ ; OR = 4,371) had a significant relationship with the incidence of dyspepsia. Smoking behavior ( $p = 0.190$ ) did not have a significant relationship with the incidence of dyspepsia. **Conclusion:** diet, alcohol consumption habits and stress have a significant relationship with the incidence of dyspepsia in respondents, while smoking behavior does not have a significant relationship with the incidence of dyspepsia in respondents. Therefore, to prevent the occurrence of dyspepsia, people can adopt a healthy lifestyle such as diligently checking their health, implementing a good diet such as choosing the types of food and drinks to be consumed, setting daily meal times and frequencies, and how to control stress so that people can avoid the occurrence of dyspepsia.

**Keywords:** Dyspepsia; Dietary habit; Smoke; Alcohol; Stress

## PENDAHULUAN

Dispepsia berasal dari bahasa Yunani dimana “dys” berarti buruk dan “pepsis” artinya pencernaan, jadi dispepsia berarti pencernaan yang buruk. Istilah dispepsia mulai banyak digunakan sejak akhir tahun 1908-an, yang menggambarkan tentang keluhan atau kumpulan gejala yang menjadi suatu sindrom (Syahputra and Siregar., 2021). Dispepsia adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala, dimana pada kondisi tersebut pasien mengalami keluhan berupa nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa penuh, sendawa, kembung dan rasa panas yang menjalar di dada (Wibawani *et al.*, 2021). Menurut Harer & Hasler (2020) kasus dispepsia dijumpai sekitar 20%-40% secara global. Di Amerika Serikat didapatkan prevalensi dispepsia sebanyak 23%-25,8%, New Zealand sebanyak 32,4%, India sebanyak 30,4%, Inggris 38%-41% dan Hongkong 18,4%, sedangkan beberapa negara di Asia angka dispepsia fungsional sekitar 43%-79.5% (Syah *et al.*, 2022). Di Indonesia sendiri angka kasus dispepsia mencapai 40%, dispepsia termasuk ke dalam 10 besar penyakit tertinggi yang diderita oleh masyarakat Indonesia. Negara Indonesia menduduki peringkat ketiga setelah Amerika Serikat dan Inggris dengan jumlah penderita dispepsia terbanyak (Putri *et al.*, 2022). Berdasarkan data profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) tahun 2018, dispepsia berada di urutan ke-6 dalam 10 besar penyakit terbanyak dengan rawat inap dan rawat jalan di Puskesmas se-Provinsi NTT tahun 2018 dengan jumlah kasus sebanyak 27.116 (Lenga *et al.*, 2022). Menurut profil Kesehatan Kota Kupang yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Kota Kupang Tahun 2018, menunjukkan angka kesakitan dispepsia di Kota Kupang mencapai 21.760 kasus atau setara dengan 12,5% dari 10 penyakit terbanyak Tahun 2018 (Natu *et al.*, 2022).

Gaya hidup yang cenderung mudah terbawa arus umumnya menjadi masalah yang timbul pada masyarakat, perubahan pada gaya hidup menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan pencernaan. Adanya perubahan pada gaya hidup dan perubahan pada pola makan masih menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan pencernaan, termasuk dispepsia. Pola makan yang tidak teratur dapat memengaruhi pengisian dan pengosongan lambung (Putri *et al.*, 2022). Gaya hidup yang buruk juga dapat mengakibatkan individu mengalami ketergantungan terhadap minuman beralkohol, rokok dan stres sehingga mengakibatkan berbagai jenis penyakit salah satunya adalah dispepsia. Gangguan saluran pencernaan adalah salah satu gangguan yang paling sering dikeluhkan dan telah menjadi masalah kesehatan yang umum di masyarakat. Salah satu dari sekian banyak gangguan saluran.

Pola makan yang tidak teratur, jenis-jenis makanan yang dikonsumsi yang merangsang

peningkatan asam lambung seperti makanan pedas, asam, serta minuman beralkohol, kopi dimana kafein yang terdapat di dalam kopi pada sistem gastrointestinal akan meningkatkan sekresi gastrin sehingga akan merangsang produksi asam lambung. Tingginya asam bisa menyebabkan peradangan serta erosi pada mukosa lambung sehingga dapat memunculkan gangguan dispepsia (Wijaya et al., 2020). Pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit untuk beradaptasi. Produksi asam lambung yang berlebihan juga dapat mengakibatkan rasa perih dan mual, gejala tersebut kemudian bisa naik menuju kerongkongan lalu menimbulkan rasa panas seperti terbakar (Ulfa et al., 2021).

Merokok merupakan salah satu penyebab yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit atau gangguan kesehatan, seperti penyakit tidak menular. Merokok dikaitkan dengan penurunan keragaman bakteri di mukosa usus halus sehingga rokok dianggap menurunkan efek perlindungan terhadap mukosa lambung (Putri et al., 2022). Rokok dapat mengganggu faktor defensif lambung (menurunkan sekresi bikarbonat dan aliran darah di mukosa), memperburuk peradangan, dan berkaitan erat dengan komplikasi tambahan karena infeksi *H. pylori*.

Minuman beralkohol adalah minuman yang mengandung zat etanol, yaitu zat atau bahan yang bila dikonsumsi akan menurunkan tingkat kesadaran bagi konsumennya. Penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2009) Alkohol dapat merangsang produksi asam lambung secara berlebihan sehingga berakibat negatif pada mukosa lambung. Alkohol dapat mengundurkan katup Lower Esophageal Sphincter (LES) sehingga menyebabkan refluks atau sebaliknya aliran asam lambung dan gas ke kerongkongan. Minuman beralkohol masuk dalam kategori minuman iritatif yang dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga dapat menyebabkan kejadian dispepsia. Mengonsumsi alkohol dapat menyebabkan meningkatnya produksi asam lambung, mual dan penurunan nafsu makan walaupun makan dalam jumlah sedikit dan akan berakibat pada kerusakan mukosa lambung apabila dikonsumsi dalam jumlah yang banyak. Alkohol juga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan pada kemampuan mencerna dan mengabsorpsi makanan karena enzim pancreas tidak cukup (Ndun et al., 2024).

Stres merupakan respons tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya dan merupakan bagian hidup yang mampu direlakan, baik dari lingkungan, keluarga, kerja, sekolah atau dimana saja stres bisa di alami oleh setiap individu. Stres juga bisa menimpa siapapun baik orang dewasa, remaja, anak-anak maupun lansia. Pengaruh stres terhadap dispepsia diduga muncul akibat interaksi antara otak dan usus. Corticotropin Releasing Hormone (CRH), mediator utama dari respon stres pada BGA dapat meningkatkan

permeabilitas usus sehingga memicu terjadinya dispepsia fungsional. Serotonin dan serotonin transporter yang membantu modulasi dari perasaan dan perilaku seperti ansietas dan depresi, dapat dihubungkan dengan fungsi otak-usus pada gangguan fungsional. (I. S. Putri and Widyatuti 2019)

Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo terdiri dari 3 Kelurahan yaitu Kelurahan Oebobo, Kelurahan Fatululi, dan Kelurahan Oetete. Berdasarkan data yang diambil di UPTD Puskesmas Oebobo, jumlah pasien yang datang berobat pada UPTD Puskesmas Oebobo tahun 2023 adalah sebanyak 18.105 orang. Jumlah pasien yang menderita dispepsia adalah sebanyak 1264 orang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain Case Control. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo pada tahun 2023. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo, sedangkan populasi kontrol dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang tidak menderita dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan accidental sampling dengan jumlah sampel kasus sebanyak 59 responden dan sampel kontrol sebanyak 59 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu pasien yang datang berobat di UPTD Puskesmas Oebobo, responden yang menandatangani *informed consent* dan bersedia untuk di wawancarai, responden yang mengisi kuesioner, sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien yang tidak bersedia untuk diwawancarai. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitas dan master tabel.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dan odds ratio untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen. Apabila  $P < 0,05$  dan  $OR > 1$  maka terdapat hubungan yang signifikan antar variabel dependen dengan variabel independen. Penelitian ini telah memperoleh perizinan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Nusa Cendana pada tanggal 7 Mei 2024 dengan Nomor:000751 - KEPK.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Responden penelitian ini merupakan pasien yang menderita dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo tahun 2023 dan pasien yang tidak menderita dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo tahun 2023.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Tahun 2023**

No	Variabel	Kategori	F (n)	P(%)
1	Usia	Berisiko ( $\geq 40$ tahun)	37	31,4
		Tidak Berisiko ( $< 40$ tahun)	81	68,6
2	Jenis kelamin	Laki-laki	70	59,3
		Perempuan	48	40,7
3	Pola makan	Berisiko ( $\geq 10$ )	26	22,0
		Tidak berisiko ( $< 10$ )	92	78,0
4	Perilaku merokok	Berisiko (aktif merokok)	48	40,7
		Tidak Berisiko (tidak merokok)	70	59,3
5	Konsumsi alkohol	Berisiko (aktif mengonsumsi alkohol)	59	50,0
		Tidak Berisiko (tidak mengonsumsi alkohol)	59	50,0
6	Stres	Berisiko ( $> 20$ )	93	78,8
		Tidak berisiko ( $\leq 20$ )	25	21,2

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa berdasarkan usia ditemukan hasil paling banyak terdapat pada responden dengan usia tidak berisiko ( $< 40$  tahun) sebanyak 81 responden (68,6%), berdasarkan jenis kelamin ditemukan hasil paling banyak pada responden laki-laki dengan jumlah 70 responden (59,3%), berdasarkan pola makan ditemukan hasil paling banyak terdapat pada responden yang tidak berisiko sebesar 92 responden (78,2%), berdasarkan perilaku merokok ditemukan hasil paling banyak terdapat pada responden yang tidak merokok sebesar 70 responden (59,3%), berdasarkan perilaku mengonsumsi alkohol ditemukan hasil paling banyak pada responden yang aktif mengonsumsi alkohol dan yang tidak mengonsumsi alkohol sebesar 59 responden (50,0%), berdasarkan tingkat stres ditemukan hasil paling banyak terdapat pada responden yang berisiko sebesar 93 responden (78,8%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dispepsia**

Gaya Hidup	Kejadian Dispepsia				Total		OR 95% CI	P Value
	Kasus		Kontrol		N	%		
	n	%	n	%				
<b>Pola Makan</b>								
Berisiko	23	39,0	3	5,1	26	22,0	11,926	0,000
Tidak Berisiko	36	61,0	56	94,9	92	78,0	(3,336-42,632)	
<b>Perilaku Merokok</b>								
Berisiko	28	47,5	20	33,9	48	40,7	1,761	0,190
Tidak Berisiko	31	52,5	39	66,1	70	59,3	(0,838-3,702)	
<b>Konsumsi Alkohol</b>								

Berisiko	35	59,3	23	39,0	59	100	2,283	0,043
Tidak Berisiko	24	40,7	36	61,0	59	100	(1,092-4,771)	
<b>Stres</b>								
Berisiko	51	86,4	35	59,3	93	72,9	4,371	0,002
Tidak Berisiko	8	13,6	24	40,7	25	27,1	(1,762-10,843)	

### **Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia di Wilayah UPTD Kerja Puskesmas Oebobo Tahun 2023**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian dispepsia, dimana responden yang memiliki pola makan tidak teratur 11,926 kali lebih berisiko menderita dispepsia dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan teratur. Berdasarkan hasil temuan di lapangan sebanyak 79,7% responden diantaranya memiliki frekuensi makan yang tidak teratur dan sering menunda sarapan pagi, padahal tubuh sangat membutuhkan energi di pagi hari untuk dapat beraktivitas, sarapan diperlukan untuk memenuhi kalori individu untuk memulai hari karena malamnya perut kosong setelah istirahat dan tidur. Akibat yang dapat timbul jika tidak sarapan adalah ketidak seimbangan sistem saraf pusat yang diikuti rasa gemetar, pusing, dan rasa cepat lelah, hal tersebut juga dapat memicu terjadinya dispepsia karena sepanjang malam tubuh berpuasa. Pagi hari tubuh dalam tahap pertama merasa lapar sehingga mengakibatkan produksi asam lambung meningkat, peningkatan tersebut dapat mengakibatkan kejadian dispepsia (Ndun et al.,2024). Waktu rata-rata yang diperlukan untuk pengosongan lambung adalah 3-4 jam sehingga jeda waktu antar makan yang baik adalah 4-5 jam. Hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebanyak 52,5% responden yang menderita dispepsia memiliki kebiasaan jeda makan yang buruk yakni antara 5-7 jam, jeda makan yang terlalu lama akan mengakibatkan pengosongan lambung yang dapat mengakibatkan gesekan antara dinding-dinding lambung yang mana kondisi ini dapat meningkatkan produksi asam lambung Berdasarkan hasil wawancara, beberapa jenis makanan iritatif yang sering dikonsumsi responden adalah makanan yang pedas dan asam seperti bakso pedas, sambal jeruk, cuka, rujak, salome pedas, dll. Sebanyak 32 orang sering/kadang mengonsumsi makanan yang bersifat iritatif, dan sebanyak 27 orang mengonsumsi makanan iritatif jika ingin saja. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang pedas dan asam dapat meningkatkan risiko munculnya gejala dispepsia, hal ini dikarenakan apabila dinding lambung telah rusak maka suasana yang sangat asam di dalam lambung akan

memperberat iritasi pada dinding lambung, selain itu dapat mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan rasa mual dan muntah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Linda Lestari, et al tahun 2022 tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dispepsia pada usia produktif (15-64) di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoong Kecamatan Lhoong Kabupaten Aceh Besar tahun 2022”. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad S.F. Syah, dkk tahun 2022 tentang “Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun” bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sela Aprilia, et al tahun 2024 tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh tahun 2023” juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan sindrom dispepsia fungsional.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan peneliti berpendapat bahwa ketidakteraturan pola makan berkaitan dengan kesibukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari yang mengakibatkan responden kurang memperhatikan bahkan sering melewatkan waktu untuk makan. Untuk meminimalisir risiko terjadinya kejadian dispepsia, diharapkan masyarakat dapat memperbaiki pola makan dengan cara mengatur waktu sebaik mungkin agar kegiatan/aktivitas sehari-hari bisa tetap efektif tanpa harus menunda ataupun melewatkan waktu makan dan mengurangi mengonsumsi jenis makanan yang bersifat iritatif.

### **Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Tahun 2023**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian dispepsia. Hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa sebanyak 47,5% responden yang menderita dispepsia merupakan perokok aktif, hal ini disebabkan karena rokok dapat mengganggu faktor defensif lambung, memperburuk peradangan pada lambung, serta mempercepat pengosongan lambung sehingga orang yang memiliki perilaku sebagai perokok aktif berisiko mengalami kejadian dispepsia. Ditemukan juga bahwa terdapat 20,8% responden yang mengalami dispepsia memiliki perilaku merokok dan sering mengonsumsi kopi/teh yang merupakan minuman yang bersifat iritatif sehingga dapat meningkatkan

produksi asam lambung serta jeda makan yang terlalu lama dapat mengakibatkan produksi asam lambung karena lambung yang kosong terlalu lama, asam yang diproduksi bisa mengiritasi dinding lambung. Hasil temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa sebanyak 52,2% responden yang memiliki perilaku merokok tidak menderita dispepsia, hal ini disebabkan karena sebanyak 40,0% responden memiliki jeda waktu makan yang ideal yakni 3-4 jam dan sebanyak 70,0% responden yang kadang-kadang juga mengonsumsi cemilan (roti kemasan) sehingga dapat mengurangi risiko peradangan di lambung, membantu menstabilkan kinerja lambung, serta membantu mencegah perut kosong terlalu lama.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vania Julia Permatasari Putri, et al tahun 2022 tentang “Hubungan Antara Gaya Hidup dan Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi” juga menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian sindrom dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Muhammad S.F. Syah, et al tahun 2022 tentang “Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun” bahwa terdapat hubungan bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD puskesmas Oebobo, peneliti berpendapat bahwa perilaku merokok tidak ada hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia, hal ini disebabkan oleh responden yang merokok memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi makanan selingan atau cemilan di sela-sela merokok, hal tersebut dapat membuat lambung selalu terisi, sehingga efek rokok yang dapat menurunkan kinerja lambung dapat diminimalisir karena adanya makanan yang masuk ke dalam lambung.

### **Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Alkohol dengan Kejadian Dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Tahun 2023**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku mengonsumsi alkohol dengan kejadian dispepsia, dimana responden yang aktif mengonsumsi alkohol memiliki risiko 2,283 kali lebih besar untuk menderita dispepsia dibandingkan dengan responden yang tidak aktif mengonsumsi alkohol. Hasil temuan di lapangan kebiasaan mengonsumsi alkohol ditemukan sebanyak 61,1% memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol

(kadang-kadang atau jika ingin saja) menderita dispepsia dan sebanyak 69,2% yang mengonsumsi alkohol jenis bir, sebanyak 64,3% yang mengonsumsi alkohol jenis wine, 61,5% yang mengonsumsi alkohol jenis whisky dan 50,0% yang mengonsumsi alkohol jenis arak/tuak. Kebiasaan mengonsumsi alkohol pada responden bisa terjadi karena tingkat stres yang berlebihan yang dialami oleh responden akibat tekanan pekerjaan, rasa solidaritas dengan sesama, sehingga kebiasaan mengonsumsi alkohol terus berlangsung hal tersebut didukung oleh kurangnya pemahaman responden akan pengaruh konsumsi alkohol bagi kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivan Wijaya, dkk tahun 2020 tentang “Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar” yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara mengonsumsi alkohol terhadap kejadian syndrom dispepsia di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Muhammad S.F. Syah, et al tahun 2022 tentang “Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeritas Khairun” bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD puskesmas Oebobo, peneliti berpendapat bahwa perilaku mengonsumsi alkohol pada responden diakibatkan oleh kurangnya pemahaman responden akan pengaruh konsumsi alkohol yang berlebihan bagi kesehatan. Mengonsumsi alkohol dapat mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung, kerusakan pada mukosa lambung jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak.

### **Hubungan Stres dengan Kejadian Dispepsia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Oebobo Tahun 2023**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD puskesmas Oebobo menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian dispepsia, dimana responden yang memiliki tingkat stres yang tinggi memiliki risiko 4,371 kali lebih besar untuk menderita dispepsia dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat stres yang rendah. Berdasarkan temuan di lapangan terdapat 59,3% berisiko yang menderita dispepsia karena tingkat stres yang tinggi dan sebanyak 25,0% tidak berisiko menderita dispepsia karena memiliki tingkat stres yang rendah. Tingkat stress yang terjadi pada responden diakibatkan oleh rutinitas yang dilakukan selalu sama setiap harinya karena sebagian responden adalah ibu rumah tangga dan mahasiswa/pelajar. Hal ini memicu

responden mengalami stres karena hanya sedikit waktu untuk beristirahat akibat tuntutan pekerjaan maupun tekanan akademik yang banyak, serta kurangnya perhatian dari orang-orang terdekat sehingga mengakibatkan responden merasa tertekan secara psikologis dan responden juga kurang memperhatikan kesehatannya serta kurang mengatur pola hidupnya, yang dapat mengakibatkan responden memiliki risiko menderita dispepsia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad S.F. Syah, et al tahun 2022 tentang “Hubungan Faktor Risiko dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun” bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun. Penelitian yang dilakukan oleh Sela Aprilia, et al tahun 2024 tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Batoh Kota Banda Aceh tahun 2023” juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan sindrom dispepsia fungsional.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap responden di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo, peneliti berpendapat bahwa stress yang dialami oleh responden diakibatkan oleh kurangnya waktu istirahat karena banyak pekerjaan/kegiatan yang harus dilakukan dan tuntutan akademik yang membuat responden mengalami tekanan secara psikologis. Meminimalkan stres diperlukan untuk mencegah timbulnya gangguan-gangguan kesehatan akibat perubahan fisiologis maupun biokemis akibat stres, termasuk dyspepsia. 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 risiko menderita dispepsia (Hidayat et al., 2023).

## **SIMPULAN**

1. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit dispepsia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo dimana p value sebesar 0,000 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) dengan nilai Odds Ratio sebesar 11,926 (nilai  $OR > 1$ )
2. Tidak ada hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian penyakit dispepsia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo dimana p value sebesar 0,190 ( $p \text{ value} < 0,05$ )
3. Ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian penyakit dispepsia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo dimana p value sebesar 0,043 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) dengan nilai Odds Ratio sebesar 2,283 (nilai  $OR > 1$ )

4. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian penyakit dispepsia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Oebobo dimana p value sebesar 0,002 (p value < 0,05) dengan nilai Odds Ratio sebesar 4,371 (nilai OR>1)

## REFERENSI

- Hidayat, Rahmat, Agung Susanto, and Anik Lestari. 2023. "Literature Review: The Relationship between Eating Habits and Dyspepsia in Adolescents." *Amerta Nutrition* 7(4): 626–37. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/download/45287/26868/257358>.
- Lenga, T.L *et al.* 2022. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Selama Covid-19 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal* 23(1): 113–19. <https://journal.unram.ac.id/index.php/LMJ/article/view/529%0Ahttps://journal.unram.ac.id/index.php/LMJ/article/download/529/238>.
- Natu, Deny Leonardo, I Made Artawan, and Idawati Trisno. 2022. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang." *Cendana Medical jurnal* 10(23): 1–7. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CMJ/article/view/6819>.
- Ndun, Elistho A., Sigit Purnawan, and Deviarbi Sakke Tira. 2024. "FAKTOR RISIKO KEJADIAN DISPEPSIA PADA MASYARAKAT USIA 15-64 TAHUN DI KELURAHAN OESAO WILAYAH KERJA." 13(1): 37–49. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/299>.
- Putri, Adhytiyani Nurhasni, Ima Maria, and Deri Mulyadi. 2022. "Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2018." *Journal Of Medical Studies* 2(1): 36–47. <https://online-journal.unja.ac.id/joms/article/view/18091>.
- Putri, Intan Sari, and Widyatuti. 2019. "Stres Dan Gejala Dispepsia Fungsional Pada Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)* 7(2): 203–14. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4881>.
- Putri, Vania Julia Permatasari, M. Dody Izhar, and Hendra Dhermawan Sitanggang. 2022. "Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi." *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)* 2(1): 8–18. <https://ejurnal.poltekkestanjungpinang.ac.id/index.php/jksti/article/view/42>.
- Syah, Muhammad S F, Abdul A Manaf, and Fera The. 2022. "Hubungan Faktor Risiko Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Khairun." *Scientific Journal Of Medical Faculty Of Halu Oleo University (MEDULA)* 10(1): 9–17. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/medula/article/view/25877>.
- Syahputra, Rinaldi, and Nondang Purnama Siregar. 2021. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020." *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 10(2): 101–9. <https://jurnal.fk.uinsu.ac.id/index.php/ibnunafis/article/view/178>.
- Ulfa, Nurmaliza, Nurlinawati, and Yuliana. 2021. "Hubungan Jenis Dan Frekuensi Makan

Dengan Suspect Dispepsia Mahasiswa S1 Keperawatan UNJA.” *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 2(1): 41–52. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/view/135>.

Wibawani, Evalina Ayu, Yuldan Faturahman, and Anto Purwanto. 2021. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam Di RSUD Koja.” *Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia* 17(1): 257–66. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jkki/article/view/3605>.

Wijaya, Ivan, Nur Hamdani Nur, and Herlinda Sari. 2020. “Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar.” *Jurnal Promotif Preventif* 3(1): 58–68. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/149>.