

## Hubungan Stres dan Pola Makan dalam Manifestasi Sindrom Dispepsia: Studi Literatur

Atikah Aulia Ramadhani Noho<sup>\*1</sup>, Lina Handayani<sup>2</sup>, Yuniar Wardani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>atikanoho@gmail.com

### Abstrak

Sindrom dispepsia atau dikenal dengan penyakit magh merupakan gangguan pencernaan umum yang sering terjadi dikalangan masyarakat dan dapat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya. Dispepsia dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, termasuk stres dan pola makan. Stres dapat memicu perubahan fisiologis yang berdampak pada fungsi gastrointestinal, sementara pola makan yang tidak teratur atau konsumsi makanan tertentu dapat mengganggu fungsi kerja lambung. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dan pola makan terhadap manifestasi sindrom dispepsia melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis. Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review dengan panduan PRISMA melalui pencarian literatur di Google Scholar dan PubMed menggunakan kata kunci "stres", "pola makan", dan "dispepsia". Dari 1.370 artikel yang ditemukan, 10 studi memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Studi yang dianalisis menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi secara konsisten berhubungan dengan peningkatan risiko dispepsia. Selain itu, pola makan yang buruk, konsumsi makanan pedas dan berlemak, serta kebiasaan makan tidak teratur turut berkontribusi terhadap kejadian dispepsia. Manajemen stres dan pola makan sehat merupakan strategi penting dalam pencegahan dan pengelolaan sindrom dispepsia. Studi ini mendukung perlunya intervensi berbasis gaya hidup untuk mengurangi beban penyakit akibat dispepsia.

**Kata Kunci:** *Dispepsia, Pola Makan, Stres*

### Abstract

*Dyspepsia syndrome, also known as magh disease, is a common digestive disorder that often occurs among the public and can affect the sufferer's quality of life. Dyspepsia can be influenced by various factors, including stress and diet. Stress can trigger physiological changes that impact gastrointestinal function, while irregular eating patterns or consumption of certain foods can disrupt stomach function. This study aims to evaluate the relationship between stress levels and diet on the manifestation of dyspepsia syndrome through a systematic review and meta-analysis. This research uses the Systematic Literature Review method with PRISMA guidelines through literature searches on Google Scholar and PubMed using the keywords "stress", "eating patterns", and "dyspepsia". Of the 1,370 articles found, 10 studies met the inclusion criteria and were analyzed further. The studies analyzed showed that high levels of stress were consistently associated with an increased risk of dyspepsia. Apart from that, poor diet, consumption of spicy and fatty foods, and irregular eating habits also contribute to the incidence of dyspepsia. Stress management and healthy eating patterns are important strategies in the prevention and management of dyspepsia syndrome. This study supports the need for lifestyle-based interventions to reduce the burden of disease due to dyspepsia.*

**Keywords:** *Diet, Dyspepsia, Stress*

## 1. PENDAHULUAN

Data (WHO, 2019) menunjukkan bahwa kasus dispepsia di seluruh dunia mencapai 13-40% dari total populasi di setiap negara. Studi tersebut menunjukkan bahwa prevalensi dispepsia sangat bervariasi antara 5-43% di eropa, Amerika Serikat, dan Oseania, dengan kasus di cina mencapai 69% dari 782 kasus, di Hongkong mencapai 43% dari 1.353 kasus, di Korea mencapai 70% dari 476 kasus, dan di Malasia mencapai 70% dari 476 kasus (Sari et al., 2022). Di Indonesia sendiri jumlah 380.774 kasus, nyeri perut dan gastroenteritis ringan lainnya menempati urutan ketiga dari sepuluh penyakit yang paling umum pada pasien rawat inap (Kemenkes, 2016). Sebuah senter juga melaporkan bahwa dispepsia di

Indonesia mencapai 40% (Bayupurnama, 2021). Penyebab pasti dari sindrom dispepsia masih belum sepenuhnya dipahami, berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai kontributor potensial, termasuk stres dan pola makan.

Stres telah diakui secara luas sebagai salah satu faktor yang dapat memperburuk berbagai kondisi kesehatan, termasuk gangguan pencernaan. Teori 'Brain-Gut', menyoroti hubungan kompleks antara stres dan sistem pencernaan, mengindikasikan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat memengaruhi pergerakan dan fungsi saluran pencernaan (Mayer, 2016). Menurut (Enck et al., 2017) faktor sifat psikososial juga dapat berdampak negatif terhadap perjalanan klinis dan menentukan hasil pengobatan pada dispepsia fungsional. Penelitian oleh (Fond et al., 2014) menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat stres tinggi memiliki prevalensi lebih tinggi terhadap gangguan pencernaan fungsional, termasuk dispepsia fungsional. Penelitian ini mendukung konsep bahwa stres psikososial memainkan peran penting dalam patofisiologi gangguan pencernaan.

Di sisi lain, pola makan juga memainkan peran penting dalam kesehatan pencernaan. Konsumsi makanan yang tidak teratur, jenis makanan tertentu, serta kebiasaan makan yang buruk dapat memperburuk gejala dispepsia. Pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan yang pedas, berlemak, atau bersifat asam, juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko sindrom dispepsia. Hal ini didukung dengan studi yang dilakukan oleh (Mahadeva & Ford, 2016) faktor makanan yang dapat menyebabkan dispepsia meliputi makanan tinggi lemak pada pola makan orang barat dan makanan pedas dengan kandungan cabai yang tinggi pada pola makan orang Asia Selatan dan Tenggara. Penelitian yang dilakukan oleh (Kawamura & at al, 2020) juga menemukan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur, termasuk melewatkan sarapan dan makan larut malam, dikaitkan dengan peningkatan kejadian dispepsia. Studi ini menyoroti pentingnya kebiasaan makan yang teratur dan seimbang dalam mengelola gejala dispepsia.

Penelitian yang mengkaji hubungan antara stres, pola makan, dan sindrom dispepsia menjadi sangat penting mengingat dampak signifikan dari gangguan kesehatan ini terhadap kesejahteraan individu. Memahami bagaimana kedua faktor ini berinteraksi dan mempengaruhi manifestasi sindrom dispepsia dapat memberikan wawasan yang berharga untuk pengembangan strategi pengelolaan yang lebih efektif. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres dan pola makan dalam manifestasi sindrom dispepsia secara lebih mendalam untuk memahami lebih baik bagaimana faktor-faktor seperti stres dan pola makan dapat mempengaruhi risiko dan keparahan sindrom dispepsia.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara stres dan gangguan pencernaan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Nugrahani & Edison, 2023) menyatakan bahwa stres memiliki hubungan terhadap terjadinya sindrom dispepsia. Hal ini didukung oleh penelitian (Widya et al., 2023) menunjukkan bahwa stres psikologis berperan dalam meningkatkan keparahan gejala dispepsia. Sementara itu, penelitian (Thoriq & Ariati, 2023) menemukan bahwa ketidakaturan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan dispepsia fungsional. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amelia, 2022) menunjukkan bahwa pola makan yang buruk, termasuk melewatkan waktu makan dan konsumsi makanan tinggi lemak, pedas berkontribusi terhadap terjadinya dispepsia. Namun penelitian-penelitian tersebut masih terbatas dalam melihat interaksi antara stres dan pola makan secara bersamaan dalam mempengaruhi kejadian dispepsia.

Sindrom dispepsia ini dapat dialami oleh semua individu dan dari berbagai golongan usia serta dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk stres dan pola makan. Stres dapat memicu gangguan fisiologis yang berdampak pada fungsi gastrointestinal, seperti peningkatan sekresi asam lambung dan perubahan motilitas usus, yang pada akhirnya dapat memperburuk gejala dispepsia. Selain itu, pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas, berlemak, dan berkafein juga telah dikaitkan dengan peningkatan risiko dispepsia (Sari et al., 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dan pola makan dalam manifestasi sindrom dispepsia dalam studi literatur.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah literatur review untuk menelaah hubungan stres dan pola makan dalam manifestasi sindrom dispepsia. Penyusunan literatur review akan dilakukan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA). Strategi pencarian literatur melalui Google Scholar dan PubMed dengan menggunakan kata kunci stres, pola makan dan dyspepsia. Publikasi jurnal yang di ambil 5 tahun terakhir sesuai dengan topik penelitian. Seleksi sumber-sumber dilakukan berdasarkan kriteria eksklusi dan inklusi yang meliputi :

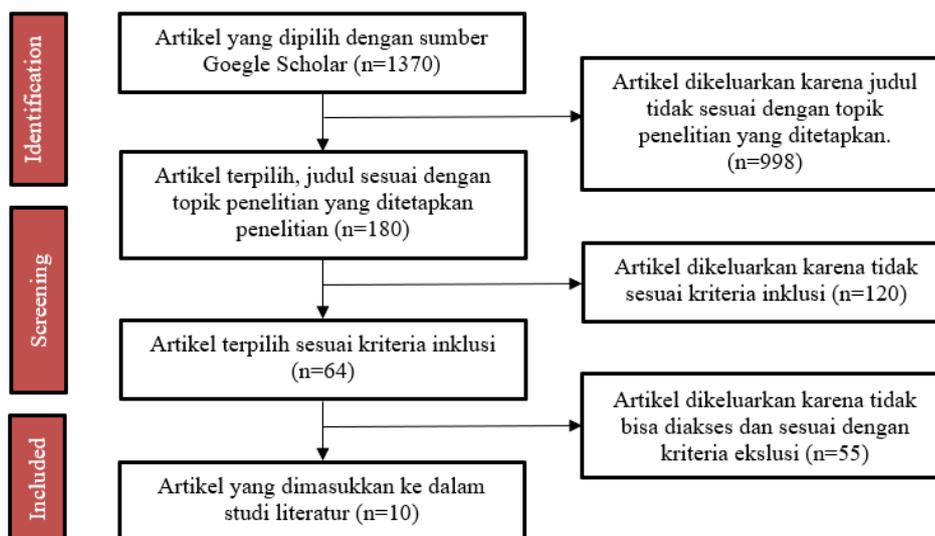
Kriteria inklusi:

- Artikel yang membahas hubungan stres dan pola makan dengan sindrom dispepsia
- Artikel yang tersedia dalam bahasa yang dimengerti oleh peneliti (Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris)
- Artikel yang berkualitas memiliki relevansi yang kuat dengan topik yang diteliti, berasal dari sumber yang kredibel, memiliki metodologi yang akurat, serta terakreditasi.

Kriteria eksklusi:

- Artikel yang tidak memberikan informasi yang cukup relevan untuk memenuhi tujuan penelitian.
- Artikel yang tidak memenuhi standar struktur yang lengkap.

Proses pencarian dan pengeklusian artikel yang digunakan dalam tinjauan literatur ini menggunakan pedoman PRISMA dijelaskan sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram PRISMA

Berdasarkan hasil penelusuran dengan memasukkan kata kunci, didapatkan 1.370 artikel. Artikel-artikel tersebut kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Penyortiran dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan didapatkan 10 artikel. Hasil review artikel dapat dilihat pada tabel.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal google shoolar ditemukan 10 artikel yang sesuai kriteria inklusi dari pengkajian 1.370 artikel antara tahun 2019-2024 sebagai berikut.

Tabel 1. Daftar Jurnal Referensi yang Digunakan

Penulis (tahun)	Judul	Metode	Kesimpulan Hasil
Prasetyo, Yuliana, and Nyoman (2023)	Hubungan Antara Pola Makan dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2019	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional menggunakan analisis univariat, bivariat, dan multivariat.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 75,4% responden mengalami gejala dispepsia. Ditemukan juga dari analisis bivariat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres terhadap kejadian dispepsia ( $p < 0,005$ ) dan dari analisis multivariat terdapat pengaruh parsial yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia ( $p < 0,005$ ). Dapat disimpulkan bahwa pola makan dan tingkat stres berhubungan dengan munculnya gejala dispepsia dan dapat dipertimbangkan sebagai faktor risiko dispepsia. Namun, hanya tingkat stres yang berpengaruh secara independen terhadap kejadian dispepsia.
Cheng et al (2022)	<i>The Efficacy of Cognitive Behavior Stress Management on Functional Dyspepsia</i>	Penelitian ini menggunakan metode observasi sistematis dan meta-analisis untuk efektivitas Cognitive Behavior Stress Management (CBSM) dalam mengatasi gangguan fungsional.	Pengamatan klinis menunjukkan tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi yang dialami pada pasien dispepsia fungsional dengan korelasi positif terhadap tingkat keparahan penyakit. Manajemen stres berbasis kognitif-perilaku telah terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan fisik dan emosional.
Octaviana, Noorhidayah and Rachman (2021)	Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa di SMP Negeri 2 Karang Intan	Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain studi cross-sectional. analisis menggunakan uji chi-square	Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dengan kejadian dispepsia, dengan nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ). Selain itu, terdapat juga hubungan antara stres dengan kejadian dispepsia, dengan nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ).
Andika and Safitri (2023)	Korelasi Antara Tingkat Stress Dan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dispepsia pada Pasien Rawat Jalan di RSU Bhayangkara Kota Banda Aceh	Penelitian ini menggunakan rancangan crosssectional menggunakan analisa Univariate dan bivariate dengan menggunakan uji chi-square	Ada korelasi yang terjadi antara tingkat stress dengan kejadian dyspepsia dengan nilai $p = 0.000$ dan tidak ada korelasi antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian dyspepsia dengan nilai $p = 0.091$ .
Hamidah, Karim and Vanchapo (2023)	Hubungan Antara Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia pada	Survey analitik dengan menggunakan desain cross-sectional. Analisis data	Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia dimana nilai $p \text{ value} = 0.033 < \alpha = 0.05$ , dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan

	Mahasiswa Stikes Faathir Husada Tangerang Tahun 2022	menggunakan uji chi-square	kejadian dispepsia p value = $0.07 > \alpha = 0.05$ .
Ashari, Yuniati and Murti (2021)	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman	Analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional dengan Analisis data menggunakan uji Chi-Square	Didapatkan hasil menunjukkan hubungan tingkat stres dengan kejadian dispepsia fungsional p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). artinya Terdapat hubungan tingkat stres dengan kejadian dispepsia fungsional.
Sitakar, Shahab and Zahra (2023)	Hubungan Pola Makan dengan Sindroma Dispepsia pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran	Metode penelitian menggunakan studi analitik dengan desain cross sectional.	Hasil analisa statistik menggunakan uji chi-square diperoleh hasil terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia yaitu ( $p < 0,05$ ).
Rusmanto <i>et al.</i> (2022)	Pengaruh Stres, Keteraturan Makan, dan Makanan Minuman Iritatif terhadap Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang	Penelitian ini menggunakan observasi analitik cross sectional study dengan uji analysis uji chi-square dilanjutkan uji regresi logistik.	Terdapat pengaruh yang signifikan antara sindrom dispepsia dengan stres ( $p = 0,022$ ) dan keteraturan makan ( $p = 0,006$ ). Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara makanan minuman iritatif terhadap sindrom dispepsia ( $p = 0,998$ ).
Putri, Izhar and Sitanggang (2022)	Hubungan Antara Gaya Hidup dan Stres dengan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi	Metode penelitian menggunakan studi analitik dengan desain cross sectional.	Hasil uji statistic menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian dispepsia dengan nilai p value = 0.005, dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dan merokok dengan kejadian dispepsia dengan nilai p value = 0.583 dan 0.451.
Rettura et al (2023)	<i>Role of Low-FODMAP diet in functional dyspepsia: "Why", "When", and "to Whom"</i>	Penelitian ini menggunakan metode observasi naratif (naratif review) yang menganalisis literatur ilmiah terkait peran diet	Penelitian ini menemukan bahwa diet rendah FODMAP (Low-FODMAP Diet/LFD) berpotensi mengurangi gejala dispepsia fungsional (FD), terutama pada pasien dengan <i>Post-Prandial Distress Syndrome</i> (PDS). Mekanisme yang diduga berperan adalah reduksi fermentasi usus, tekanan

---

rendah FODMAP (Low-FODMAP Diet/LFD) dalam dispepsia fungsional (FD).	osmotik, dan distensi lambung akibat FODMAP.
--	--

---

### 3.2. Diskusi

Dispepsia atau gangguan pencernaan adalah kondisi yang umum terjadi dan dapat memengaruhi orang dari segala usia dan latar belakang. Kondisi ini ditandai dengan rasa tidak nyaman atau nyeri di bagian atas perut, sering kali disertai gejala seperti kembung, bersendawa, mual, dan kadang-kadang muntah. Dispepsia bisa bersifat episodik atau kronis, dan penyebabnya sangat beragam, mulai dari faktor organik hingga fungsional (Talley & Ford, 2015). Secara umum, dispepsia dibagi menjadi dua kategori utama: dispepsia organik dan dispepsia fungsional. Dispepsia organik disebabkan oleh kondisi medis yang dapat diidentifikasi, seperti penyakit tukak lambung, penyakit refluks gastroesofageal (GERD), atau infeksi *Helicobacter pylori*. Sebaliknya, dispepsia fungsional, yang juga dikenal sebagai dispepsia non-ulkus, tidak menunjukkan kelainan struktural atau biokimia yang jelas, dan sering kali dihubungkan dengan gangguan motilitas gastrointestinal atau hipersensitivitas visceral (Gisbert & Calvet, 2024).

Berdasarkan tabel hasil penelitian di atas didapatkan mayoritas hasil stres dan pola makan memiliki hubungan dalam manifestasi sindrom dyspepsia, walaupun ada penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara stress dan pola makan dengan dispepsia. Penelitian Hubungan Antara Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2019 yang dilakukan oleh (Prasetyo, A et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan tingkat stres terhadap kejadian sindrom dyspepsia dengan nilai *p-value* 0,000. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widya et al., 2023) yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara stress dengan pola makan pada pekerja di PT. Hasina Jaya dengan nilai *p-value* 0,001 dan 0,000. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Rusmanto et al., 2022) yang juga menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara stres dan keteraturan makan dengan kejadian dispepsia dengan nilai *p-value* 0,022 dan 0,006, walaupun tidak terdapat pengaruh antara makanan dan minuman iritatif dengan dyspepsia.

Dari segi stres, penelitian oleh (Ashari et al., 2022) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian sindrom dispepsia. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres dapat menjadi faktor yang penting dalam patogenesis dispepsia. Menurut (Afifah, 2018) stres dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan mencetuskan keluhan pada orang sehat. Stres akut dapat mempengaruhi fungsi lambung dan usus, sehingga dapat menyebabkan gejala dispepsia seperti rasa sakit di ulu hati, rasa tidak enak di perut bagian atas, rasa kembung, mual, muntah, dan sendawa (Viola, 2016). Stres dapat memperburuk gejala dispepsia dengan mengubah pola makan, sehingga meningkatkan konsumsi makanan dan minuman yang menjadi penyebab dispepsia. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical Gastroenterology* menemukan bahwa stres dapat meningkatkan konsumsi makanan dan minuman yang menjadi penyebab dispepsia pada individu dengan dispepsia (Natu et al., 2022).

Pola makan yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi timbulnya dispepsia. Makanan yang dikonsumsi secara cepat atau dalam keadaan stres dapat memperburuk gejala dispepsia. Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* menemukan bahwa makanan yang dikonsumsi secara cepat dapat meningkatkan gejala dispepsia pada individu dengan sindrom irritable bowel (IBS) (Zakiah et al., 2021). Dalam konteks pola makan, penelitian yang dilakukan oleh (Andika & Safitri, 2023) menunjukkan bahwa meskipun tidak ada korelasi antara kebiasaan minum kopi dengan kejadian dispepsia, tetapi variabel pola makan secara umum dapat mempengaruhi manifestasi sindrom dispepsia. Temuan ini juga didukung oleh (Sitakar et al., 2023) yang menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan buruk dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran. Menurut (Afifah, 2018) pola makan yang tidak teratur dapat memicu timbulnya gejala dispepsia karena lambung menjadi sulit beradaptasi sehingga produksi asam lambung menjadi tidak terkontrol. Pola makan yang buruk seperti tergesa-gesa, jadwal tidak teratur, dan

tidak menjaga kesadaran terhadap faktor penyebab dispepsia dapat mempengaruhi kejadian dispepsia (Liana et al., 2020).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Nugrahani & Edison, 2023) dan (Sesrianty & Hamzah, 2022) pada mahasiswa menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan pola makan dengan dispepsia dengan nilai signifikansi 0,188 dan 0,497. Hal ini bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Widya et al., 2023) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia, menemukan bahwa mengkonsumsi obat pereda nyeri (NSAID), riwayat penyakit lambung, tingkat stress yang tinggi, pola makan yang tidak teratur, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, serta faktor usia, jenis kelamin, dan konsumsi kopi merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kejadian sindrom dispepsia. Dan tingkat stress merupakan variabel paling dominan yang berhubungan dengan kejadian dispepsia. Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat interaksi kompleks antara stres dan pola makan dalam manifestasi sindrom dispepsia. Ketika mengalami tingkat stress yang tinggi, pola makan yang tidak sehat, dapat meningkatkan risiko kejadian dispepsia. Oleh karena itu, manajemen stress dan pola makan yang baik harus diterapkan dalam strategi pencegahan sindrom dispepsia.

Berbagai teori telah dikemukakan untuk menjelaskan mekanisme dan penyebab dispepsia. Teori asam lambung dan *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) menekankan peran asam lambung berlebih dan infeksi oleh *H. pylori* sebagai penyebab utama dispepsia (McCull, 2010). Teori motilitas gastrointestinal mengaitkan dispepsia dengan gangguan pergerakan usus dan lambung, yang menyebabkan pengosongan lambung yang lambat dan ketidaknyamanan (Tack & Talley, 2013). Teori hipersensitivitas visceral berpendapat bahwa dispepsia disebabkan oleh peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan normal di saluran pencernaan (Carbone & Tack, 2014). Faktor psikososial juga dianggap berperan penting dalam dispepsia, dengan stress dan gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan memperburuk gejala (Lacy & at al, 2001). Selain itu, teori diet dan gaya hidup menyoroti bahwa pola makan, kebiasaan diet, dan gaya hidup, seperti konsumsi makanan pedas, alkohol, merokok, dan gaya hidup sedentari, dapat berkontribusi pada munculnya gejala dispepsia (Locke & at al, 2000).

Menurut (Habibie, 2021) untuk mengatasi dispepsia, terapi farmakologi yang dapat digunakan adalah obat golongan, PPI (lansoprazol, omeprazole), antagonis H<sub>2</sub> (simetidin, ranitidine, nizatidin, atau famotidine), antasida, dan juga dapat diberikan kombinasi antara ketiga obat tersebut. Dalam beberapa kasus, terapi non-farmakologis seperti perubahan pola makan dan pengurangan stress juga dapat membantu mengatasi dispepsia (Herman & Lau, 2020). Hal ini didukung oleh (Moayyedi et al., 2013) mengatakan penatalaksanaan dispepsia dapat melibatkan pendekatan multidisiplin yang mencakup perubahan gaya hidup, modifikasi diet, dan terapi medis. Pengobatan biasanya dimulai dengan penggunaan antasida atau penghambat pompa proton (PPI) untuk mengurangi produksi asam lambung. Jika ada dugaan infeksi *H. pylori*, terapi eradikasi dengan antibiotik mungkin diperlukan. Pendekatan psikologis, seperti terapi kognitif perilaku, juga dapat bermanfaat bagi pasien dengan dispepsia yang berkaitan dengan stress atau kecemasan.

Dalam kesimpulan, hubungan antara stress dan pola makan dalam manifestasi sindrom dispepsia sangat kompleks dan multifaktoral. Stress dapat memperburuk gejala dispepsia bahkan dapat mengubah pola makan individu. Begitupun pola makan yang buruk juga dapat memicu dan memperparah sindrom dispepsia sehingga manajemen stress dan pola makan yang seimbang sangat penting dalam pencegahan dan pengobatan sindrom dispepsia. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan memahami dan mengelola stress serta memantau dan menjaga pola makan untuk mencegah terjadinya sindrom dispepsia.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress yang tinggi dan pola makan yang tidak sehat berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko sindrom dispepsia, di mana stress menjadi faktor dominan yang mempengaruhi fungsi gastrointestinal dan memicu gejala dispepsia. Selain itu, pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan pedas, berlemak, serta jadwal makan yang tidak teratur, juga berkontribusi terhadap perburukan gejala. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang

melibatkan manajemen stres dan perbaikan pola makan diperlukan untuk mengurangi prevalensi dan dampak sindrom dispepsia.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah studi yang dianalisis, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, sifat observasional penelitian ini belum dapat sepenuhnya menjelaskan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi intervensi berbasis gaya hidup, seperti pengelolaan stres dan perubahan pola makan, serta melakukan studi eksperimental guna mengonfirmasi temuan dan mengembangkan strategi penanganan yang lebih efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2018, September 8). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <https://www.semanticscholar.org/paper/Hubungan-Tingkat-Stres-dan-Pola-Makan-dengan-pada-Afifah/1f30b9bd753148b28094d0fb1b4293eddf0101ac>
- Amelia, K. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Dispepsia pada Mahasiswa Tingkat Akhir [bachelorThesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67282>
- Andika, F., & Safitri, F. (2023). Korelasi Antara Tingkat Stress dan Kebiasaan Minum Kopi dengan Kejadian Dispepsia pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Bhayangkara Kota Banda Aceh. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 9(1), 499. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.2841>
- Ashari, A. N., Yuniati, Y., & Murti, I. S. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA FUNGSIONAL PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MULAWARMAN. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(2), 98–102. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1826>
- Ashari, A. N., Yuniati, Y., & Murti, I. S. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman: Correlation of Dietary Pattern with the Incidence of Functional Dyspepsia in Students of the Faculty Medicine Mulawarman University. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 4(2), 120–125. <https://doi.org/10.25026/jsk.v4i2.688>
- Bayupurnama, P. (2021). Dispepsia & Penyakit Refluks Gastroesofageal. EGC.
- Carbone, F., & Tack, J. (2014). Gastrointestinal mechanisms underlying functional gastric disorders. *Digestive Diseases (Basel, Switzerland)*, 32(3), 222–229. <https://doi.org/10.1159/000357854>
- Cheng, M., Zhou, X.-E., Xu, Y.-C., & Dou, H.-M. (2022). The efficacy of cognitive behavior stress management on...: *Medicine*. [https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2022/05130/the\\_efficacy\\_of\\_cognitive\\_behavior\\_stress.3.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2022/05130/the_efficacy_of_cognitive_behavior_stress.3.aspx)
- Enck, P., Azpiroz, F., Boeckxstaens, G., Elsenbruch, S., Feinle-Bisset, C., Holtmann, G., Lackner, J. M., Ronkainen, J., Schemann, M., Stengel, A., Tack, J., Zipfel, S., & Talley, N. J. (2017). Functional dyspepsia. *Nature Reviews. Disease Primers*, 3, 17081. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.81>
- Fond, G., Loundou, A., Hamdani, N., Boukouaci, W., Dargel, A., Oliveira, J., Roger, M., Tamouza, R., Leboyer, M., & Boyer, L. (2014). Anxiety and depression comorbidities in irritable bowel syndrome (IBS): A systematic review and meta-analysis. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 264(8), 651–660. <https://doi.org/10.1007/s00406-014-0502-z>
- Gisbert, J., & Calvet, X. (2024). Helicobacter Pylori “Test-and-Treat” Strategy for Management of Dyspepsia: A Comprehensive Review. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.1038/ctg.2013.3>
- Habibie, B. Y. (2021). Terapi pada Dispepsia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), Article 3. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.517>

- Hamidah, S., Karim, A., & Vanchapo, A. R. (2023). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA MAHASISWA STIKES FAATHIR HUSADA TANGERANG TAHUN 2022. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 9(2), 139–146. <https://doi.org/10.32660/jpk.v9i2.677>
- Herman, H., & Lau, S. H. A. (2020). Risk Factors for Dyspepsia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1094–1100. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.471>
- Kawamura, A., & at al. (2020). Association between breakfast skipping and dyspepsia among the young Japanese population. *Internal Medicine*, 7, 1001–1007.
- Kemenkes. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*.
- Lacy, B. E., & at al. (2001). The effect of stress on digestive function and disorders. *Gastroenterology Clinics of North America*.
- Liana, M., Andora, N., & Atikah, S. N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Blambangan Kecamatan Blambangan Pagar Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.57084/jikpi.v1i1.313>
- Locke, G. R., & at al. (2000). Risk factors for dyspepsia: A population-based study. *American Journal of Gastroenterology*.
- Mahadeva, S., & Ford, A. C. (2016). Clinical and epidemiological differences in functional dyspepsia between the East and the West. *Neurogastroenterology and Motility*, 28(2), 167–174. <https://doi.org/10.1111/nmo.12657>
- Mayer, E. (2016). *The Mind-Gut Connection: How the Hidden Conversation Within Our Bodies Impacts Our Mood, Our Choices, and Our Overall Health*. Harper Wave.
- McCull, K. E. L. (2010). Clinical practice. *Helicobacter pylori* infection. *The New England Journal of Medicine*, 362(17), 1597–1604. <https://doi.org/10.1056/NEJMc1001110>
- Moayyedi, P., Delaney, B. C., Vakil, N., Forman, D., & Talley, N. J. (2013). The efficacy of proton pump inhibitors in nonulcer dyspepsia: A systematic review and economic analysis. *Gastroenterology*, 127(5), 1329–1337. <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2004.08.026>
- Natu, D. L., Artawan, I. M., & Trisno, I. (2022). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN SINDROM DISPEPSIA PADA MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA KUPANG. *Cendana Medical Journal*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6819>
- Nugrahani, D. A. D., & Edison, C. (2023). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA MAHASISWA RUMPUN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS INDONESIA: Correlation between Academic Stress Level and Incidence of Dyspepsia within Health Science Cluster Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 361–369. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1417>
- Octaviana, E. S. L., Noorhidayah, N., & Rachman, A. (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa di SMP Negeri 2 Karang Intan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), Article 2.
- Prasetyo, A, Yuliana Yuliana, & I Nyoman MI Nyoman Gede Wardana. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2019. *Jurnal Medika Udayana*, 17.
- Putri, V. J. P., Izhar, M. D., & Sitanggang, H. D. (2022). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
- Rettura, F., Lambiase, C., Grosso, A., Rossi, A., Tedeschi, R., Ceccarelli, L., & Bellini, M. (2023). Role of Low-FODMAP diet in functional dyspepsia: “Why”, “When”, and “to Whom.” *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology*, 62–63, 101831. <https://doi.org/10.1016/j.bpg.2023.101831>

- Rusmanto, A. D., Maharani, F. N., Setiawan, M., & Arofah, A. N. (2022). Pengaruh stres, keteraturan makan, dan makanan minuman iritatif terhadap sindrom dispepsia pada mahasiswa angkatan 2019i Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah iMalang.
- Sari, A., Anggraini, R. S., & Prasetyo, R. B. (2022). Upaya Pencegahan Dispepsia Menggunakan Bahan Alami sebagai Obat Herbal serta Kegiatan Penanaman Toga (Tanaman Obat Keluarga) Kota Batam 2022. Publikasi Kegiatan Abdimas,.
- Sesrianty, V., & Hamzah, N. A. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Makanan Iritatif Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Di Puskesmas X Kota Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/4952>
- Sitakar, R. N., Shahab, F., & Zahra, S. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Sindroma Dispepsia pada Mahasiswa Pre-klinik Fakultas Kedokteran. *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.30596/jih.v4i3.16304>
- Tack, J., & Talley, N. J. (2013). Functional dyspepsia—Symptoms, definitions and validity of the Rome III criteria. *Nature Reviews. Gastroenterology & Hepatology*, 10(3), 134–141. <https://doi.org/10.1038/nrgastro.2013.14>
- Talley, N. J., & Ford, A. C. (2015). Functional Dyspepsia. *The New England Journal of Medicine*, 373(19), 1853–1863. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1501505>
- Thoriq, M. A., & Ariati, A. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Angkatan 2018. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 22(1), Article 1. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.363>
- Viola, A. (2016). Hubungan Stres dengan Pola Makan pada Penderita Sindroma Dispepsia di Puskesmas Andalas [Diploma, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/19829/>
- WHO, W. H. O. (2019). Pernyataan Hari Tanpa Tembakau Sedunia.
- Widya, W., Badriah, D. L., Wahyuniar, L., & Mamlukah, M. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA PEKERJA DI PT. HAMSINA JAYA MPGG CIREBON 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 361–369. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.924>
- Zakiyah, W., Agustin, A. E., Fauziah, A., Sa'diyyah, N., & Mukti, G. I. (2021). Definisi, Penyebab, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Jurnal Health Sains*, 2(7), 978–985. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i7.230>