

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA

**Nurromsyah Nasution^{1*}, Orita Satria², Fitri Apriani³, Siti
Damayanti⁴**

^{1 2} Universitas Bunda Thamrin

^{3 4} STIKes Medika Seramoe Barat

email : nurromsyah@gmail.com

Dispepsia merupakan salah satu sindrom gangguan pencernaan yang sering dijumpai di masyarakat dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari penderitanya. Keluhan dispepsia umumnya ditandai dengan rasa nyeri atau tidak nyaman pada ulu hati, mual, kembung, cepat kenyang, dan rasa penuh setelah makan. Salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya dispepsia adalah kondisi psikologis, terutama stres. Stres dapat memengaruhi fungsi saluran pencernaan melalui peningkatan sekresi hormon kortisol yang berperan dalam merangsang produksi asam lambung, sehingga dapat memperberat keluhan dispepsia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres dengan kejadian dispepsia di UPTD Puskesmas Cot Kuta Kabupaten Nagan Raya. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan pada periode 30 Juni sampai dengan 22 Juli 2025. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner gejala dispepsia untuk menilai kejadian dispepsia. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang sebanyak 28,3% dan stres sangat berat sebanyak 28,3%. Selain itu, mayoritas responden mengalami dispepsia kategori berat sebanyak 56,7%. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian dispepsia di UPTD Puskesmas Cot Kuta Kabupaten Nagan Raya. Petugas kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai manajemen stres sebagai salah satu upaya pencegahan kekambuhan dispepsia.

Kata Kunci: Dispepsia; Puskesmas; Stres.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND THE INCIDENCE OF DYSPEPSIA

Abstract

Dyspepsia is a digestive disorder syndrome commonly found in the community and may interfere with patients' comfort and daily activities. Dyspeptic symptoms generally include pain or discomfort in the epigastric area, nausea, bloating, early satiety, and postprandial fullness. One factor that may trigger dyspepsia is psychological condition, particularly stress. Stress can affect gastrointestinal function through increased cortisol secretion, which stimulates gastric acid production and may worsen dyspeptic symptoms. This study aimed to analyze the relationship between stress and the incidence of dyspepsia at UPTD Cot Kuta Public Health Center, Nagan Raya Regency. This study employed a correlational design with a quantitative approach. The sample consisted of 60 respondents selected using accidental sampling. The study was conducted from June 30 to July 22, 2025. Data were collected using the DASS-42 questionnaire to measure stress levels and a dyspepsia symptom questionnaire to assess the incidence of dyspepsia. The data were statistically analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents experienced moderate stress (28.3%) and extremely severe stress (28.3%). In addition, the majority of respondents experienced severe dyspepsia (56.7%). The Chi-Square test obtained a p-value of 0.000, which was less than 0.05. There was a significant relationship between stress and the incidence of dyspepsia at UPTD Cot Kuta Public Health Center, Nagan Raya Regency. Health workers are expected to improve education on stress management as an effort to prevent dyspepsia recurrence.

Keywords: *Dyspepsia; Public Health Center; Stress.*

1. PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan sindrom klinis yang ditandai dengan nyeri atau ketidaknyamanan pada epigastrium, seperti rasa penuh, cepat kenyang, kembung, mual, dan sensasi terbakar, yang dapat bersifat organik maupun fungsional (Piccirillo dkk, 2024). Dispepsia salah satu masalah kesehatan dominan di pelayanan primer yang menurunkan kualitas hidup dan produktivitas (Savarino dkk, 2021). Globalmente, prevalensi dispepsia mencapai 20–40%, dengan variasi yang dipengaruhi letak geografis urban-rural serta faktor psikososial dan pola diet populasi (Ford dkk, 2020; Oshima & Miwa, 2021). Di Indonesia, prevalensi penyakit ini berkisar 15–30%, menjadikannya satu dari 10 besar penyakit di puskesmas dengan kontribusi 30% pada total kasus gastrointestinal (Kemenkes RI, 2022).

Faktor psikologis, khususnya stres, menjadi komponen patofisiologi utama dalam eksaserbasi gejala melalui gangguan *brain-gut axis* (Black dkk, 2020). Stres merupakan respon adaptif tubuh terhadap tekanan fisik maupun emosional yang dapat memengaruhi fungsi sistem gastrointestinal melalui mekanisme *brain-gut axis*. Aktivasi stres dapat meningkatkan sekresi asam lambung, mengganggu motilitas gastrointestinal, serta meningkatkan sensitivitas viseral, yang pada

akhirnya memicu timbulnya gejala dispepsia (Drossman, 2021; Konturek dkk, 2022). Dengan demikian, stres memiliki kontribusi yang signifikan terhadap terjadinya dispepsia, terutama pada dispepsia fungsional.

Studi menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres dan kasus dispepsia. Studi oleh Sari dkk, (2022) menemukan bahwa orang yang sangat stres memiliki risiko lebih besar untuk mengalami dispepsia dibandingkan dengan orang yang tidak terlalu stres. Penelitian lain oleh Putri & Handayani, (2023) juga menunjukkan bahwa stres berhubungan signifikan dengan peningkatan frekuensi dan keparahan gejala dispepsia. Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Zamani dkk, (2021) mengungkapkan bahwa gangguan psikologis, termasuk stres dan kecemasan, merupakan determinan utama dalam gangguan gastrointestinal fungsional.

Namun, mayoritas studi terdahulu berfokus pada populasi spesifik di lingkungan urban, seperti mahasiswa dengan stres akademik (Ibrahim dkk, 2026; Nugrahani & Edison, 2023) pekerja industri (Li, X, Zhang & Wang, 2021), atau pasien di layanan kesehatan sekunder/rumah sakit (Faturahman, A. & Purwanto, 2021). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan data pada masyarakat umum di tingkat pelayanan primer. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menyasar populasi dewasa di Kecamatan Suka Makmue, guna mengeksplorasi hubungan stres dan dispepsia dalam konteks sosial-budaya pedesaan serta beban hidup masyarakat lokal.

Selain itu, data lokal terkait prevalensi dispepsia dan faktor risiko psikologis di wilayah tersebut masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian yang lebih kontekstual untuk menggambarkan kondisi nyata di masyarakat. Pendekatan berbasis wilayah menjadi penting untuk menghasilkan intervensi promotif dan preventif yang lebih efektif, terutama dalam pengelolaan faktor psikologis seperti stres sebagai bagian dari upaya penanganan dispepsia secara komprehensif.

Meskipun korelasi stres dan dispepsia telah mapan secara teoritis, penelitian ini memberikan perspektif krusial melalui analisis pada tingkat pelayanan primer di UPTD Puskesmas Cot Kuta. Fokus penelitian terletak pada karakteristik unik stresor psikososial dan profil demografi masyarakat lokal di Kecamatan Suka Makmue yang belum terepresentasi dalam studi terdahulu di perkotaan, sehingga hasilnya esensial sebagai dasar intervensi klinis yang berbasis kearifan lokal.

2. METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional. Tujuan dari desain ini adalah untuk melihat tingkat hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi, tanpa memperlakukan atau mengintervensi subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan di UPTD Puskesmas Cot Kuta, Kecamatan Suka Makmue, Kabupaten Nagan Raya. Waktu penelitian untuk pengumpulan data dilaksanakan mulai tanggal 30 Juni sampai dengan 22 Juli 2025. Penelitian ini melibatkan populasi pasien dispepsia di UPTD Puskesmas Cot Kuta secara inklusif. Karakteristik subjek mencakup spektrum usia yang luas, kedua jenis kelamin, serta latar belakang status ekonomi dan beban hidup yang beragam guna memastikan representasi data yang

akurat terhadap kondisi lapangan di wilayah kerja puskesmas. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi responden yang datang ke puskesmas dengan dispepsia harus mampu membaca dan menulis serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan pendekatan *Accidental Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kebetulan bagi siapa saja yang memenuhi kriteria saat penelitian berlangsung (Polit DF, 2018). Jumlah sampel penelitian adalah 60 responden yang dipilih menggunakan rumus Slovin.

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan termasuk kuesioner yang mengumpulkan data demografi, kuesioner stres yang menggunakan DASS 42, yang terdiri dari 14 pernyataan, dan kuesioner tentang dispepsia yang mengacu pada kriteria Rome IV, yang terdiri dari 6 pertanyaan.

Pengumpulan data diawali dengan perizinan melalui instansi terkait, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data kepada calon responden. Responden yang bersedia terlibat kemudian menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden dengan pendampingan peneliti untuk memastikan validitas jawaban. Tahap akhir melibatkan verifikasi kelengkapan data sebelum dilakukan proses pengolahan lebih lanjut.

Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden (Umur, Jenis Kelamin, pendidikan dan pekerjaan) dan setiap variabel independen (tingkat stress) serta variabel dependen (kejadian dispepsia), dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antarvariabel. Signifikansi statistik ditetapkan pada taraf $\alpha = 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

3. HASIL

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan data demografi

Kategori	f	%
Umur		
- Remaja Akhir 17-25 tahun	17	28.3
- Dewasa awal 26-35 tahun	13	21.7
- Dewasa akhir 36-45 tahun	8	13.3
- Lansia awal 46-55 tahun	13	21.7
- Lansia akhir 56-65 tahun	9	15.0

- Manula > 66 tahun	17	28.3
Jenis Kelamin		
- Laki-Laki	19	31.7
- Perempuan	41	68.3
Pendidikan		
- SD	6	10.0
- SMP	15	25.0
- SMA	27	45.0
- Perguruan Tinggi	12	20.0
Pekerjaan		
- IRT	20	33.3
- Mahasiswa	5	8.3
- Pedagang	3	5.0
- Pelajar	4	6.7
- Petani	7	11.7
- PNS	5	8.3
- Pegawai Swasta	10	16.7
- Wira swasta	6	10.0
Total	60	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia

Kategori	f	%
Tingkat Stres		
- Tidak Stres	7	11.7
- Stres Ringan	9	15.0
- Stres Sedang	17	28.3
- Stres Berat	10	16.7
- Stres Sangat Berat	17	28.3
Kejadian Dispepsia		
- Dispepsia Ringan	26	43.3
- Dispepsia Berat	34	56.7
Total	60	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa umur responden mayoritas berumur Remaja Akhir 17-25 dan Manula > 66 tahun sebanyak 17 responden (28.3 %), jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (68.3 %), pendidikan responden mayoritas

berpendidikan SMA sebanyak 27 responden (45 %), dan pekerjaan mayoritas berpekerjaan IRT sebanyak 20 responden (33.3 %).

Tabel 2 menjelaskan bahwa tingkat stress mayoritas stress sedang dan stress sangat berat sebanyak 17 responden (28.3 %), dan kejadian dispepsia mayoritas dispepsia berat sebanyak 34 responden (56.7 %),

ANALISA BIVARIAT

Tabel 3. Hubungan Stres Dengan Kejadian Dispepsia

Tingkat Stres	Kejadian Dispepsia				Total		p-value
	Dispepsia Ringan		Dispepsia Berat				
	f	%	f	%	f	%	
Tidak Stres	6	10.0	1	1.7	7	11.7	0.000
Stres Ringan	5	8.3	4	6.7	9	15.0	
Stres Sedang	14	23.3	3	5.0	17	28.3	
Stres Berat	0	0,0	10	16.7	10	16.7	
Stres Sangat Berat	1	1.7	16	26.7	17	28.3	
Total	26	43.3	34	56.7	60	100	

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji *Chi-Square* Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Cot Kuta Kecamatan Suka Makmue Kabupaten Nagan Raya Tahun 2025, dengan nilai *p-value* $0.000 \leq \alpha$ (0.05), yang diartikan yaitu ada hubungan Stres dengan kejadian Dispepsia.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian di UPTD Puskesmas Cot Kuta menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dan kejadian dispepsia ($p < 0,05$). Temuan ini didukung oleh profil demografis responden yang mayoritas berada pada rentang usia Remaja Akhir (17–25 tahun) serta kelompok Manula (>66 tahun) dengan total kumulatif 28,3%. Fenomena dispepsia pada remaja akhir di Kecamatan Suka Makmue berkaitan erat dengan masa transisi psikologis dan tekanan akademik atau awal memasuki dunia kerja, yang sering kali memicu kecemasan. Sementara pada kelompok manula, stres muncul akibat penurunan fungsi fisiologis dan isolasi sosial, yang secara teoritis mengaktivasi Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis, memicu pelepasan hormon kortisol yang meningkatkan sensitivitas lambung (Nurromsyah Nasution; Orita Satria, 2023; Putri & Santoso, 2023).

Dominasi responden perempuan (68,3%) dengan latar belakang pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) (33,3%) mempertegas bahwa beban psikososial domestik merupakan stresor utama dalam penelitian ini. Perempuan sering kali menghadapi "beban ganda" dalam mengelola rumah tangga yang memicu stres kronis. Stres ini menyebabkan ketidakseimbangan neurotransmitter serotonin pada Gut-Brain Axis, sehingga bermanifestasi pada gangguan motilitas lambung (Black & Ford, 2021). Selain itu, tingkat pendidikan yang mayoritas SMA (45%) dapat memengaruhi strategi coping individu; keterbatasan literatur kesehatan cenderung membuat responden memilih coping maladaptif dalam menghadapi tekanan hidup (Aziz dkk, 2023).

Salah satu temuan yang paling relevan dengan kearifan lokal adalah budaya konsumsi kopi. Di wilayah Nagan Raya, kopi bukan sekadar minuman, melainkan alat adaptasi terhadap stres. Bagi IRT dan kelompok dewasa, kopi digunakan sebagai stimulan untuk mengatasi kelelahan fisik dan emosional. Namun, bagi kelompok remaja akhir, konsumsi kopi telah bergeser menjadi gaya hidup masa kini dan sarana sosialisasi di kafe-kafe. Tren konsumsi kopi "kekinian" yang tinggi gula dan kafein pada kalangan muda ini, jika bertemu dengan stresor lingkungan, akan memperparah sekresi asam lambung secara agresif dan menurunkan ambang batas nyeri viseral (Nasution & Syahri, 2021; Sayuti & Syarif, 2024; Tan dkk, 2024; Zhang, Y. dkk, 2025).

Dengan demikian, dispepsia pada pasien di Puskesmas Cot Kuta merupakan bentuk somatisasi dari interaksi antara beban kerja domestik, transisi usia, dan gaya hidup konsumsi zat iritan. Oleh karena itu, penanganan tidak boleh hanya bersifat farmakologis melalui obat penurun asam lambung, tetapi harus melibatkan edukasi gaya hidup yang menasar kelompok spesifik, terutama edukasi bagi IRT mengenai manajemen stres dan bagi remaja mengenai batasan konsumsi kopi harian (Thirunavukkarasu dkk, 2022).

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan kasus dispepsia di UPTD Puskesmas Cot Kuta Kabupaten Nagan Raya. Kondisi emosional yang tidak stabil, terutama pada tingkat stres sedang hingga sangat berat, menyebabkan sekresi asam lambung meningkat, yang memperburuk gejala dispepsia. Disarankan pelayanan kesehatan dapat memberika edukasi terkait manajemen stres yang baik menjadi faktor krusial dalam mengurangi risiko kekambuhan, membantu menstabilkan kondisi fisik pasien, serta mencegah terjadinya gangguan pencernaan yang lebih berat pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, I., Palsson, O. S., Törnblom, H., Sperber, A. D., Whitehead, W. E., & Simrén, M. (2023). The Prevalence and Impact of Functional Gastrointestinal Disorders According to Rome IV Criteria: A Global Perspective., 38(2), 245-254. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 38(2), 245–254.
- Black, C. J., Drossman, D. A., Talley, N. J., Ruddy, J., & Ford, A. C. (2020). Functional gastrointestinal disorders: Advances in understanding and management. In *The Lancet* (Vol. 396, Issue 10263). <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.55-63>.
- Black, C. J., & Ford, A. C. (2021). Best Management of Irritable Bowel Syndrome and Functional Dyspepsia. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 18(1), 59–77. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312772>.
- Drossman, D. A. (2021). Functional gastrointestinal disorders: History, pathophysiology, clinical features, and Rome IV. *Gastroenterology Clinics of North America*, 50(2), 1–18.

- Faturahman, A., & Purwanto, H. (2021). Analisis faktor psikososial pada pasien dispepsia rawat jalan di rumah sakit umum daerah. *IJurnal Kedokteran Klinis*, 9(2), 88–95.
- Ford, A. C., Mahadeva, S., Carbone, M. F., Goh, K. L., & Talley, N. J. (2020). Global prevalence of and risk factors for uninvestigated dyspepsia: A meta-analysis. *Gut*, 69(12), 2213–2222.
- Ibrahim, N. K., Al-Ghamdi, A. S., Al-Ghamdi, M. S., & Al-Zahrani, A. A. (2026). Prevalence of dyspepsia and its association with stress among medical students: A cross-sectional study in an urban university setting. *Journal of Health Sciences*, 15(2), 45–58.
- Kemkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. *Jakarta:Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Konturek, P. C., Brzozowski, T., & Konturek, S. J. (2022). Stress and the gut: Pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. 73(3), 1–15. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 73(3), 1–15.
- Li, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2021). Occupational stress and gastrointestinal disorders among industrial workers: A contemporary analysis. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 34(3), 341–355. <https://doi.org/10.13075/ijom.1896.01654>
- Nasution, N., & Syahri, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsi Pada Remaja Di Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. 4(2), 216–220.
- Nugrahani, A. P., & Edison, E. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada mahasiswa tingkat akhir di wilayah perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(1), 12–20. <https://doi.org/10.14710/jkli.18.1.12-20>
- Nurromsyah Nasution; Orita Satria. (2023). Pengaruh Pola Diet DASH Terhadap Kejadian Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) Pada Remaja. 6(2), 941–947.
- Oshima, T., & Miwa, H. (2021). Epidemiology of functional dyspepsia. *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, 27(3), 347–356.
- Piccirillo, Pucinischi, Mennini, Strisciuglio, Lannicelli, & Giallorenzi. (2024). Gastrointestinal Bleeding in Children: Diagnostic Approach. *Ital J Pediatri*, 50(1), 1–12.
- Polit DF, B. C. (2018). *Essentials of Nursing Research: Appraising Evidence For Nursing Practice*. 9th Editio. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Putri, A., & Handayani, R. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 85–92. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02135-6>
- Putri, R. A., & Santoso, B. (2023). Korelasi Tingkat Stres dengan Kekambuhan Dispepsia pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 88–95.

- Sari, M., Firiani, S., & Lesteri, Sri, D. (2022). Stress and the gut: Pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options. *Journal of Physiology and Pharmacology*, 73(3), 1–15.
- Savarino, E., Zingone, F., Barberio, B., Di Sabbato, L., Holden, A., Black, C. J., & Ford, A. C. (2021). Functional dyspepsia and irritable bowel syndrome: overlap and common mechanisms. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 18(8), 579–593.
- Sayuti, M., & Syarif, H. (2024). Psikosomatik dalam Penyakit Dalam: Hubungan Ansietas dengan Sekresi Asam Lambung. *Aceh Medical Journal*, 8(1), 12–20.
- Tan, L., Li, Y. M., Xu, H. R., Le, Z. J., Wang, C. X., & Gao, X. Y. (2024). Stress-induced gut dysbiosis and its role in functional gastrointestinal disorders. *World Journal of Gastroenterology*, 30(4), 412–425.
- Thirunavukkarasu, R., Premkumar, S. J., Ramasamy, K. K., Dahiya, D. S., & Al-Haddad, M. (2022). Association of Anxiety and Depression with Functional Dyspepsia: A Systematic Review and Meta-Analysis. , 20(10), 2210-2222. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 20(10), 2210–2222.
- Zamani, M., Alizadeh, S., Kadkhoda, H., & Esmaeilzadeh, B. (2021). Zamani, M.(2021). Psychological factors in functional gastrointestinal disorders: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 6(9), 1–10.
- Zhang, Y., Chen, L. H., Liu, W. D., & Wang, J. P. (2025). New Insights into the Brain-Gut-Microbiota Axis in Functional Dyspepsia. *Frontiers in Psychiatry*, 16(Article), 108234.