

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES
DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA MASYARAKAT
DI WILAYAH PUSKESMAS KRAMATMULYA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

**Oleh :
WULAN SARI SEPTIANI
CMR0210113**



**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA MASYARAKAT DI WILAYAH PUSKESMAS KRAMATMULYA TAHUN 2025

Diajukan Oleh :

Nama : Wulan Sari Septiani

NIM : CMR0210113

Kuningan, September 2025

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Hamdan, SKM., MKM
NIDN. 0404038905

Pembimbing II



Yuli Desi Amalia, SKM., MKM
NIDN. 0424129801

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA MASYARAKAT DI WILAYAH PUSKESMAS KRAMATMULYA TAHUN 2025

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 19 September 2025

Penguji I



Ade Saprydin, SKM., MKM
NIDN. 0417026301

Penguji II



Hamdan, SKM., MKM
NIDN. 0404038905

Penguji III



Yuli Desi Amalia, SKM., MKM
NIDN. 0424129801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia



Ns. Heri. Hermansyah. S. Kep., MKM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Kesehatan
Masyarakat UBHI



Fitri Kurnia Rahim, SKM., MPH
NIK. 890125.201209.078

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : WULAN SARI SEPTIANI

NIM : CMR0210113

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Perguruan Tinggi : Universitas Bhakti Husada Indonesia

Judul : Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan
Kejadian Dispepsia Pada Masyarakat Di Wilayah
Puskesmas Kramatmulya Tahun 2025.

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu universitas dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun yang belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Kuningan, September 2025



Wulan Sari Septiani
CMR0210113

LEMBAR PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan juga pada Nabi Muhammad SAW.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT Yang Maha Kuasa, segala nikmat, kekuatan, dan kesabaran yang diberikan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa izin dan karunia-Nya, perjalanan ini tak mungkin dapat saya lalui hingga selesai.
2. Cinta pertama saya, yaitu Ayah Iim Ibrohim yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam hidup saya. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa yang tak pernah putus, serta dukungan moral dan materi yang senantiasa diberikan. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, terimakasih telah menjadi alasan penulis untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana yang Ayah impikan. Semoga saya bisa menjadi anak yang sholehah, membanggakan, dan selalu berbakti kepada Ayah dan Mamah yang telah membesarkan saya dengan penuh cinta dan pengorbanan.
3. Untuk pintu surgaku tercinta ibu Yuyun Yuningsih yang mana telah melahirkanku dan membesarkan ku, hingga saat ini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun beliau mampu senantiasa memberikan yang terbaik kepada anak-anaknya, tak kenal lelah mendoakan untuk kebaikan masa depanku serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana semoga mamah panjang umur dan bahagia selalu.
4. Kepada adikku Humaira Syahiirah Fauziyyah dan saudara - saudara tercinta Delia Noviani dan Yeni Alfiani, yang selalu memberikan semangat dan menjadi teman berbagi dalam suka maupun duka. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.

5. Untuk dosen Pembimbing bapak Hamdan, SKM., MKM dan Ibu Yuli Desi Amalia, SKM., MKM dengan tulus saya menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, serta waktu yang telah Bapak dan Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta memberikan masukan yang membangun hingga saya mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga segala kebaikan dan dedikasi Bapak dan Ibu menjadi amal jariyah yang terus mengalir.
6. Kepada teman-teman seperjuangan, Anandita, Ayunda, Nadilla, Nola, Rizka, Rima, Siti, Suci, terima kasih atas dukungan, tawa, nasihat, dan semangat yang kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam proses penyusunan skripsi ini. Setiap momen kebersamaan kita adalah kenangan berharga yang tak akan terlupakan.

Skripsi ini adalah wujud kecil dari perjuangan panjang yang saya jalani. Semoga karya ini dapat bermanfaat dan menjadi awal dari perjalanan panjang saya ke depan.

Wulan Sari Septiani

ABSTRAK

Latar Belakang: Dispepsia merupakan nyeri atau rasa tidak nyaman terutama pada perut bagian atas, dimana keluhan meliputi mual, muntah, cepat kenyang dan rasa panas di dada. Prevalensi dispepsia di Indonesia pada tahun 2024 mencapai 45-60%, dispepsia termasuk kedalam 10 besar penyakit tertinggi di Indonesia. Prevalensi kasus dispepsia di Kabupaten Kuningan pada tahun 2024 dengan jumlah 8.525 kasus. Di Puskesmas Kramatmulya, kasus penyakit Dispepsia tertinggi pada tahun 2024 mencapai 1.657 kasus terjadi pada seluruh kelompok usia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan,

dan tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada masyarakat di wilayah Puskesmas Kramatmulya tahun 2025.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode analitik deskriptif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini pola makan dan tingkat stres dengan kejadian dispepsia. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.657 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *accidental sampling* sebanyak 107 orang. Analisis dilakukan dengan univariat, bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* untuk melihat kekuatan hubungan. Pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner

Hasil: Sebagian besar variabel pola makan buruk 55,1%. Hampir setengahnya variabel tingkat stres sangat tinggi 37,4%. Variabel pola makan nilai $p:0,001$ dan $r:0,313$. Variabel tingkat stres nilai $p:0,000$ dan $r:0,388$.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan dan kolerasi yang kuat antara pola makan, dan tingkat stres dengan kejadian dispepsia pada masyarakat di wilayah Puskesmas Kramatmulya tahun 2025.

Saran: Diharapkan dapat memperbaiki pola makan dengan konsumsi gizi seimbang secara teratur, mengelola stres melalui aktivitas fisik dan menyeimbangkan waktu antara kerja dengan istirahat untuk mencegah dispepsia.

Kata Kunci: Dispepsia, pola makan, tingkat stres, Wilayah Puskesmas Kramatmulya

Kepustakaan: 5 Buku (2017-2023), 58 Jurnal (2018-2025)

**BHAKTI HUSADA UNIVERSITY OF INDONESIA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES, PUBLIC HEALTH BACHELOR'S
STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE THESIS, SEPTEMBER 2025**

**WULAN SARI SEPTIANI
CMR0210113**

**RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND STRESS
LEVELS WITH THE INCIDENCE OF DYSPEPSIA IN THE COMMUNITY
IN THE KRAMATMULYA PUBLIC HEALTH CENTER AREA IN 2025**

VI + 144 Pages, 9 Tables, 4 Figures, 16 Appendices

ABSTRACT

Background: Dyspepsia is pain or discomfort, especially in the upper abdomen, with symptoms including nausea, vomiting, early satiety, and a burning sensation in the chest. The prevalence of dyspepsia in Indonesia in 2024 reached 45-60%, making it one of the top 10 diseases in Indonesia. The prevalence of dyspepsia cases in Kuningan Regency in 2024 was 8,525 cases. At the Kramatmulya Community Health Center, the highest number of dyspepsia cases in 2024 reached 1,657 cases across all age groups. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary patterns and stress levels with the

incidence of dyspepsia in the community in the Kramatmulya Community Health Center area in 2025.

Methods: This study used observational and quantitative analytical methods with a cross-sectional approach. The variables are dietary patterns and stress levels with the incidence of dyspepsia. The population in this study was 1,657 people. The sampling technique used was accidental sampling of 107 people. Analysis was performed using univariate and bivariate analyses using the Spearman Rank test to determine the strength of the relationship. Data collection through interviews using a questionnaire.

Results: Most of the variables of poor eating patterns are 55.1%. Almost half of the variables indicate very high stress levels at 37.4%. The p-value for eating pattern variables is 0.001 and r: 0.313. The p-value for stress level variables is 0.000 and r: 0.388.

Conclusion: There is a significant relationship and strong correlation between dietary patterns and stress levels and the incidence of dyspepsia in the community in the Kramatmulya Community Health Center area in 2025.

Recommendations: It is hoped that people can improve dietary patterns by regularly consuming balanced nutrition, managing stress through physical activity, and balancing work and rest time to prevent dyspepsia.

Keywords: Dyspepsia, dietary patterns, stress levels, Kramatmulya Community Health Center area

Bibliography: 5 Books (2017-2023), 58 Journals (2018-2025)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa yang maha mendengar lagi maha melihat dan atas segala limpahan rahmat dan taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Kramatmulya Tahun 2025”**. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Husada Indonesia. Adapun dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Maka peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan (YPBHK).
2. Bapak Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia beserta jajarannya.
3. Bapak Ns. Heri Hermansyah S.Kep,MKM selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
4. Ibu Fitri Kurnia Rahim, S.KM., MPHM selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Husada Indonesia.
5. Bapak Hamdan, SKM., MKM selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan ilmu, motivasi, bimbingan dan arahan dengan penuh perhatian dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Yuli Desi Amalia, SKM., MKM selaku Dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, arahan dan bimbingan serta masukan yang berguna bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Ade Saprudin SKM., MKM selaku Penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan atas masukannya yang bermanfaat bagi penulis supaya hendak diperbaiki dalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Staf Dosen Program S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan ilmu kepada saya.
9. Kepada keluarga tercinta dan orang-orang tersayang, terutama kepada mamah saya terimakasih atas segala doa, dukungan, support, dan kasih sayangnya yang selalu menguatkan menyemangati selama proses penyusunan ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan kesalahan didalam penulisan skripsi ini, untuk itu saya membutuhkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi pembuatan skripsi kedepannya menjadi lebih baik lagi. Demikianlah yang dapat saya sampaikan, atas perhatiannya saya mengucapkan terimakasih.

Kuningan, September 2025

Wulan Sari Septiani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7

1.4	Manfaat Penelitian	7
1.4.1	Manfaat Teoritis	7
1.4.2	Manfaat Praktis	7
1.5	Keaslian Penelitian.....	8
BAB II		13
TINJAUAN PUSTAKA		13
2.1	Tinjau Teoritis	13
2.1.1	Pola Makan	13
2.2	Konsep Dasar Stres	18
2.2.1	Definsi Stres	18
2.2.2	Faktor Risiko Penyebab Stres	20
2.2.3	Sumber-Sumber Stres.....	20
2.2.4	Tanda Dan Gejala Stres	22
2.2.5	Jenis Stres.....	24
2.2.6	Tingkat Stres	25
2.3	Dispepsia.....	28
2.3.1	Definisi Dispepsia	28
2.3.2	Klasifikasi Dispepsia.....	29
2.3.3	Etiologi Dispepsia	30
2.3.4	Epidemiologi.....	33
2.3.5	Patofisiologi Dispepsia	34

2.3.6	Diagnosa.....	37
2.3.7	Manifestasi Klinis	41
2.3.8	Komplikasi	43
2.3.9	Pencegahan.....	44
2.3.10	Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Dispepsia.....	49
2.3.11	Pengukuran Dispepsia.....	51
2.4	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia	52
2.5	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia	53
2.6	Kerangka Teori.....	54
BAB III.....		55
KERANGKA KONSEP DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS		55
3.1	Kerangka Konsep	55
3.2	Definisi Operasional.....	56
3.3	Hipotesis.....	57
BAB IV		58
METODOLOGI PENELITIAN		58
4.1	Jenis Dan Desain Penelitian	58
4.2	Variabel Penelitian	58
4.2.1	Variabel <i>Independent</i> (Variabel Bebas).....	59
4.2.2	Variabel <i>Dependen</i> (Variabel Terikat)	59
4.3	Populasi Dan Sampel	59
4.3.1	Populasi.....	59

4.3.2	Sampel Penelitian.....	59
4.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	61
4.4	Instrument Penelitian	62
4.4.1	Uji Validitas.....	64
4.5	Teknik Pengumpulan Data	65
4.5.1	Sifat Dan Sumber Data.....	65
4.5.2	Teknik Pengumpulan Data	66
4.5.3	Tahapan Pengumpulan Data	66
4.6	Rancangan Pengolahan dan Analisis Data	67
4.6.1	Teknik Pengolahan Data	67
4.6.2	Analisis Data	70
4.7	Etika Penelitian	73
BAB V.....		75
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		75
5.1	Hasil Penelitian	75
5.1.1	Gambaran lokasi penelitian.....	75
5.1.2	Analisis <i>Univariat</i>	76
5.1.3	Analisis <i>Bivariat</i>	79
5.2	Pembahasan Penelitian.....	81
5.2.1	Analisis <i>Univariat</i>	81
5.2.2	Analisis <i>Bivariat</i>	87

5.3	Keterbatasan penelitian	93
BAB VI		94
SIMPULAN DAN SARAN		94
6.1	Simpulan	94
6.2	Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....		96
LAMPIRAN.....		102

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tabel Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1 Interpretasi Skor <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS).....	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Antara Pola Makan dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia	56
Tabel 4. 1 Interpretasi Analisis Univariat.....	70
Tabel 4. 2 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	72
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Penderita Dipepsia di Wilayah Puskesmas Kramatmulya Tahun 2025	77
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Pola Makan, dan Tingkat Sters pada Penderita Dipepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Kramatmulya Tahun 2025	78
Tabel 5. 3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Masyarakat Di Wilayah Puskesmas Kramatmulya Tahun 2025	79
Tabel 5. 4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Dispepsia pada Masyarakat di Wilayah Puskesmas Kramatmulya Tahun 2025	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Alur Diagnosis Dispepsia Yang Belum Di Investigasi.....	38
Gambar 2 Kerangka Teori.....	54
Gambar 3 Kerangka Konsep	55
Gambar 4 Peta Wilayah Puskesmas Kramatmulya	76

DAFTAR SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
EKG	: <i>Elektrokardiografi</i>
GERD	: <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i>
GI	: <i>Gastrointestinal</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PPI	: <i>Proton Pump Inhibitor</i>
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kerja Kegiatan Penyusunan Skripsi	103
Lampiran 2 Permohonan Izin Studi Pendahuluan Ke Ke Puskesmas Kramatmulya	104
Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kuningan	105
Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kuningan.....	106
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kuningan	107
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Puskesmas Kramatmulya	108
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol	109
Lampiran 8 Informed Consent	110
Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	111
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian.....	112
Lampiran 11 Data Distribusi Penderita Penyakit Dispepsia Bulan Januari - Desember 2024.....	118
Lampiran 12 Output SPSS Hasil Penelitian.....	119
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi.....	124
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup.....	125