

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA

Syamsu Dwi Wahyuni
(STIKes Buana Husada Ponorogo)
Rumpiati
(STIKes Buana Husada Ponorogo)
Rista Eko Muji Lestariningsih
(STIKes Buana Husada Ponorogo)

ABSTRAK

Pola makan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan gastritis. Oleh karena itu perlunya mengatur pola makan yang baik dan teratur sebagai salah satu tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Tujuan penelitian adalah untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo. Desain penelitian studi Korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo tahun 2017. Tehnik pengambilan sampel adalah *Accidental Sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden. Variabel *independent* adalah Pola Makan, sedangkan variabel *dependent* adalah Kejadian Gastritis. Uji statistik yang digunakan *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik yaitu sebanyak 52 responden (54.7%) dan sebagian besar responden terjadi gastritis yaitu sebanyak 62 responden (65.3%). Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan hasil $p\text{ value} = 0.000$ $p < 0.05$, maka H_0 ditolak berarti Ada Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo, dengan tingkat korelasi -0.713 berarti korelasi memiliki keeratan sangat kuat dimana semakin baik pola makan remaja semakin rendah tingkat kejadian gastritis.

Kata Kunci: Pola Makan, Kejadian Gastritis, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja adalah harapan bangsa, sehingga tidak berlebihan jika dikatakan bahwa masa depan bangsa yang akan datang ditentukan pada keadaan remaja saat ini. Namun, di zaman yang modern ini kehidupan remaja semakin mengkhawatirkan, ditandai dengan gaya hidup instan dan kesalahan-kesalahan pola makan yang menjadi tren saat ini. Gaya hidup yang instan dan kurang sehat membuat remaja menyukai makanan instan pula seperti sering makan *junk food* atau *fast food* (makanan cepat saji), sering makan mi instan, sering minum *soft drink*, minum minuman beralkohol, suka *ngemil* yang tidak sehat, suka makan kekenyangan, makan yang terlalu cepat, makan yang tidak teratur dan sering jajan sembarangan yang tidak memperhatikan kebersihan dan nilai gizi dari makanan tersebut. Kesalahan-kesalahan pola makan remaja saat ini menjadi sebuah kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit salah satunya adalah penyakit gastritis yang di sebabkan karena pola makan yang tidak teratur. Pola makan sangat terkait dengan produksi asam lambung. Gastritis biasanya terjadi ketika mekanisme pelindung dalam lambung mulai berkurang sehingga mengakibatkan kerusakan dinding lambung (Hidayah, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO), insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%). Di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus (Budiana, 2006). Prevalensi gastritis di Jawa Timur pada tahun 2011 mencapai 44,5% yaitu dengan

jumlah 58.116 kejadian (Dinkes Jatim, 2011). Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo selama tahun 2015 daerah yang paling banyak penderita gastritis yaitu Puskesmas Nailan 3221 kasus (kasus lama 2609, kasus baru 612), Puskesmas Ponorogo Selatan 2847 kasus (kasus lama 1405, kasus baru 1442), dan Puskesmas Ngrayun 2120 kasus (kasus lama 1839, kasus baru 281).

Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo merupakan salah satu Pondok yang ada di Kabupaten Ponorogo tepatnya di Kelurahan Nologaten yang berada di lingkup Wilayah Puskesmas Ponorogo Selatan. Jumlah santri di Pondok tersebut sekitar 130 santri putri yang berkisar dari umur 12 sampai 23 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29 Oktober 2016 dan 31 Oktober 2016 didapatkan hasil dari 130 total santri, ternyata 71 santri (54,6%) memiliki riwayat gastritis (maag) dan 59 santri (45,4%) tidak memiliki riwayat gastritis. Dimana karakteristik pola makan santri yang mempunyai riwayat gastritis diantaranya 25,4% santri kadang-kadang sarapan, 42,2% memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali dalam sehari, serta 22,5% santri selalu mengkonsumsi makanan pedas dan asam. Selain itu berdasarkan wawancara beberapa santri, selain mengkonsumsi makanan yang disediakan Pondok sebagian dari mereka juga sering membeli makanan dan camilan dari luar atau membawa dari rumah sendiri, terutama setelah pulang dari liburan akhir pekan.

Penyakit gastritis atau yang sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadinya gastritis. Gejala-gejala sakit gastritis selain nyeri di daerah ulu hati juga menimbulkan gejala seperti mual, muntah, lemas, kembung, terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing, selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah, bisa muntah darah (Wijoyo dalam Pratiwi, 2013).

Dampak dari penyakit gastritis dapat mengganggu aktifitas pasien sehari-hari karena munculnya berbagai keluhan seperti rasa sakit di ulu hati, rasa terbakar, mual, muntah, lemas, tidak nafsu makan dan keluhan-keluhan lainnya. Bila penyakit ini tidak ditangani secara optimal dan di biarkan hingga kronis, gastritis akan berkembang menjadi ulkus peptikus yang pada akhirnya mengalami komplikasi perdarahan, perforasi gaster, peritonitis dan bahkan kematian (Valle dalam Zakaria, 2013). Untuk mencegah penyakit gastritis sebaiknya pasien memilih makanan yang seimbang sesuai kebutuhan dan jadwal makan yang teratur, memilih makan yang lunak, mudah dicerna, makan dalam porsi kecil tapi sering, hindari stress dan tekanan emosi yang berlebihan serta menghindari makanan yang menaikkan asam lambung (Muttaqin, 2011).

METODE PENELITIAN

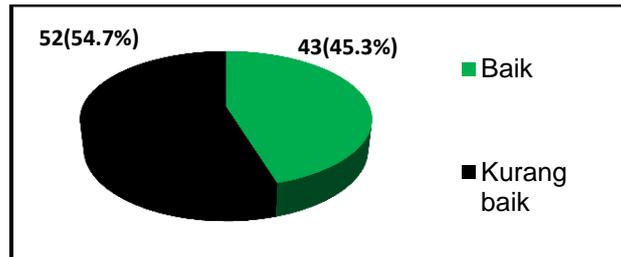
Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *Cross sectional* yang dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Maret 2017, di Pondok Pesantren Al-Munjiyah Jalan Lawu No. 04 Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo tahun 2017 sedangkan sampel dalam penelitian ini sebagian santri di Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo tahun 2017 dengan jumlah 95 responden yang diambil dengan menggunakan tehnik *Accidental Sampling*.

Variabel independen penelitian ini adalah pola makan sedangkan variabel dependen adalah kejadian gastritis. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Data yang sudah dikumpulkan diolah dan dianalisis menggunakan *software* komputer. Analisa terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel, dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk diagram *pie*, sedangkan analisa bivariat untuk melihat hubungan antar variabel. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Korelasi Spearman Rank*.

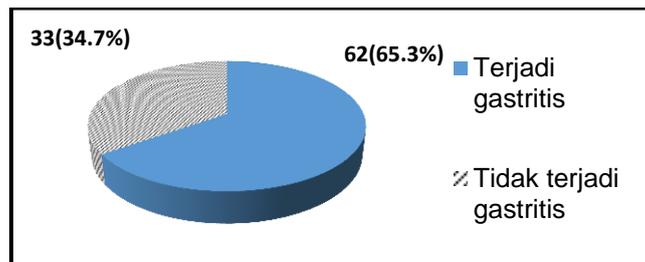
HASIL PENELITIAN

Pola Makan

Frekuensi makan: dari hasil penelitian diketahui bahwa yang memiliki frekuensi makan < 2 kali sehari sebanyak 21 responden (22.1%). Jenis makanan: dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang menyukai jenis makanan yang beresiko menimbulkan gastritis sebanyak 48 responden (50.5%). Porsi makan: dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai porsi makan yang tidak sesuai dengan anjuran makan bagi remaja yaitu sebanyak 72 responden (75.8%).



Gambar 1. Pola Makan Remaja di Pondok Pesantren Al-Munjiyah



Gambar 2. Kejadian Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Munjiyah

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Pondok Pesantren Al-Munjiyah

Pola makan	Kejadian Gastritis				Total	
	Tidak terjadi gastritis		Terjadi Gastritis			
	n	%	n	%	n	%
Baik	31	32.6%	12	12.7%	43	45.3%
Kurang Baik	2	2.1%	50	52.6%	52	54.7%
Total	33	34.7%	62	65.3%	95	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 43 responden yang mempunyai pola makan baik terdapat 31 responden (32.6%) tidak terjadi gastritis dan 12 responden (12.7%) terjadi gastritis. Sedangkan dari 52 responden yang mempunyai pola makan kurang baik terdapat 2 responden (2.1%) tidak terjadi gastritis dan 50 responden (52.6%) terjadi gastritis. Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *p value* = 0.000 berarti < 0.05, maka ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dari hasil *Correlation Coefficient* juga diperoleh nilai - 0.713. atau korelas negatif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan diagram pola makan Remaja Pondok Pesantren Al-Munjiyah, Durisawo, Kelurahan Nologaten, Kabupaten Ponorogo didapatkan hasil bahwa dari 95 responden yang di teliti, jumlah responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 43 santri (45.3%) dan responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 52 santri

(54.7%), yang terdiri dari 21 responden (22.1%) memiliki frekuensi makan < 2 kali sehari, 48 responden (50.5%) menyukai jenis makanan yang beresiko dapat menimbulkan gastritis dan 72 responden (75.8%) mempunyai porsi makan yang tidak sesuai dengan anjuran makan bagi remaja.

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan Possion (2009). Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian responden memiliki frekuensi makan < 2 kali sehari sehingga beresiko menimbulkan terjadinya gastritis. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makanan utama atau kurang (Hudha dalam Pratiwi, 2013).

Hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar responden menyukai jenis makanan yang beresiko dapat menimbulkan gastritis, maka tidak heran banyak responden yang mengalami gastritis. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Smeltzer dan Bare (2006) menyatakan bahwa jenis makanan yang sembarangan seperti makanan yang pedas dan asam-asam akan merangsang dinding lambung untuk mengeluarkan asam lambung, pada akhirnya kekuatan dinding lambung akan menurun, tidak jarang kondisi ini akan menimbulkan luka pada dinding lambung sehingga dapat menimbulkan terjadinya gastritis. Hasil penelitian lagi, juga menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai porsi makan yang tidak sesuai dengan anjuran makan bagi remaja sehingga banyak responden yang mengalami gastritis. Menurut Kemenkes RI (2014) jumlah atau porsi makan remaja sesuai dengan anjuran makan bagi remaja tersusun atas makanan pokok (4-5 porsi/hari), sayuran (2-3 porsi/hari), lauk pauk (2-3 porsi/hari), dan buah 4-5 porsi/hari).

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang digambarkan oleh penelitian Fitri, Yusuf, dan Yuliana (2013) tentang gambaran pola makan penderita gastritis, bahwa keteraturan makan responden 38.5% jarang makan teratur, 33.3% jarang sarapan, 59.0% selalu makan dua kali sehari, 51.3% tidak pernah makan tepat waktu, 46.1% selalu terlambat makan dan 51.3% menunggu lapar dulu baru makan. Penelitian lain yang berhubungan dengan pola makan yang dilakukan oleh Hartati, Utomo dan Jumaini (2014), gambaran pola makan responden menunjukkan 67 orang (58.3%) responden memiliki pola makan teratur, namun masih ditemukan responden yang memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 48 orang (41.7%), sehingga angka resiko gastritis pada mahasiswa masih cukup tinggi.

Didapatkan hasil penelitian bahwa dari 95 responden yang diteliti, jumlah responden yang terjadi gastritis sebanyak 62 responden (65,3%) dan yang tidak terjadi gastritis sebanyak 33 responden (34,7%). Di dapatkan remaja sering makan terlambat, jarang makan 3 kali sehari, sering mengkonsumsi makanan yang beresiko dapat menimbulkan gastritis seperti pedas, asam dan makan makanan instan (cepat saji), dan kadang-kadang mengkonsumsi minuman bersoda.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Rahma, Ansar, dan Rismayanti (2013) bahwa gambaran dari resiko gastritis disebabkan karena responden sering mengkonsumsi jenis makanan yang beresiko seperti makanan yang pedas, bersantan, dan mengandung gas, memiliki frekuensi makan yang tidak tepat, mengkonsumsi kafein, dan OAINS. Hal ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis yaitu pola makan diantaranya makan yang tidak teratur, jenis makan yang merangsang peningkatan asam lambung, frekuensi makan yang tidak tepat, faktor stress, alkohol, usia, OAINS dan rokok (Muttaqin dan Sari, 2011).

Berdasarkan hasil analisis tabel silang hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Munjiyah, Durisawo, Kelurahan Nologaten, Kabupaten Ponorogo menunjukkan bahwa 43 responden mempunyai pola makan baik dimana terdapat 31 responden (32.6%) tidak terjadi gastritis dan 12 responden (12.7%) terjadi gastritis. Sedangkan dari 52 responden yang mempunyai pola makan kurang baik terdapat 2 responden (2.1%) tidak terjadi gastritis dan 50 responden

(52.6%) terjadi gastritis. Dari hasil uji statistik *Spearman rank* yang menggunakan SPSS 16.0 dengan tingkat $\alpha = 0.05$ didapatkan hasil $p \text{ value} = 0.000 < \alpha$ sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo, Kelurahan Nologaten, Kabupaten Ponorogo. Dari hasil *Correlation Coefficient* juga diperoleh nilai -0.713 . atau korelasi negatif. Artinya korelasi memiliki keeratan sangat kuat dimana semakin baik pola makan remaja, semakin rendah tingkat kejadian gastritis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Pada hasil terlihat bahwa dari 52 responden yang mempunyai pola makan kurang baik, hampir seluruhnya (96%) terjadi gastritis. Respon negatif terhadap pola makan kurang baik yang dimiliki remaja tersebut cenderung akan menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, hal itu terjadi karena kesukaan remaja mengkonsumsi makanan yang tidak bervariasi seperti mengkonsumsi makanan dengan rasa yang pedas atau asam, ditambah lagi dengan kebiasaan mereka menunda jadwal makan serta kesukaan mereka makan dalam porsi yang besar. Hal ini sesuai dengan pernyataan Baliwati (2004) yang mengatakan bahwa makan dalam porsi yang besar ini dapat menyebabkan refluks isi lambung, yang pada akhirnya akan membuat kekuatan dinding lambung menurun, kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung. Sedangkan mengkonsumsi makanan pedas atau asam secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, bila kondisi ini berlangsung terus-menerus akan terjadi kelebihan asam yang akan mengiritasi dinding mukosa lambung (Smeltzer, 2006).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hartati, Utomo dan Jumaini (2014) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antar pola makan dengan resiko gastritis pada mahasiswa yang menjalani sistem KBK dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p \text{ value} = 0.004$ ($\alpha 0.05$). Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Pratiwi (2013) dengan hasil analisa didapatkan ada hubungan umur dengan gastritis ($p \text{ value} = 0.003$), ada hubungan jenis kelamin dan gastritis ($p \text{ value} = 0.004$), ada hubungan jenis makan dengan gastritis ($p \text{ value} = 0.023$), ada hubungan pola makan dengan gastritis ($p \text{ value} = 0.000$), tidak ada hubungan frekuensi makan dengan gastritis ($p \text{ value} = 0.165$) dan tidak ada hubungan porsi makan dengan gastritis ($p \text{ value} = 0.436$).

Peneliti melihat bahwa kejadian gastritis ini banyak disebabkan karena pola makan yang tidak teratur seperti kebanyakan santri hanya makan 1-2 kali sehari bahkan ada juga santri yang makan hanya 1 kali sehari dengan porsi makan yang banyak. Disamping itu jumlah kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam makanan yang dikonsumsi tidak seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik yaitu sebanyak 52 responden (54.7%) dan sebagian besar responden terjadi gastritis yaitu sebanyak 62 responden (65.3%). Dari hasil uji statistik *Spearman rank* yang menggunakan SPSS 16.0 dengan tingkat $\alpha = 0.05$ didapatkan hasil $p \text{ value} = 0.000 < \alpha$ sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo, Kelurahan Nologaten, Kabupaten Ponorogo. Dari hasil *Correlation Coefficient* juga diperoleh nilai -0.713 . atau korelasi negatif. Artinya korelasi memiliki keeratan sangat kuat dimana semakin baik pola makan remaja, semakin rendah tingkat kejadian gastritis

Bagi perkembangan Ilmu Keperawatan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber kajian ilmiah khususnya tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Bagi profesi keperawatan, diharapkan tenaga kesehatan bisa melakukan promosi kesehatan kesekolah-sekolah/pondok pesantren yang bukan jurusan kesehatan dalam upaya pencegahan resiko terjadinya gastritis. Bagi Pondok Pesantren Al-Munjiyah Durisawo, diharapkan dapat mempertimbangkan hasil penelitian ini karena banyaknya santri yang terjadinya gastritis sehingga perlu lebih diperhatikan lagi dalam masalah pola makan santrinya dan sebaiknya bagi setiap guru yang mengajar agar bisa menyelesaikan jadwal mengajarnya tepat waktu. Bagi santri, diharapkan

untuk tetap menjaga kesehatannya dengan menjaga pola makan yang teratur ditengah kesibukan yang padat dan menghindari hal-hal yang dapat menimbulkan gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo. 2015.
- Fitri, R., Yusuf, L., & Yuliana. 2013. Deskripsi pola makan penderita maag pada mahasiswa. Skripsi. FKIK Universitas Negeri Padang. Sumatera Barat. [internet]. Bersumber dari <http://ejournal.unp.ac.id/> (diakses pada tanggal 30 Oktober 2016, jam 10.15).
- Hartati, S., Utomo, W., & Jumaini. 2014. Hubungan Pola Makan dengan Resiko Gastritis pada Mahasiswa yang Menjalani Sistem KBK, JOM PSIK Vol. 1 No.2
- Hidayah, Ainun. 2012. Kesalahan-kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan. Jogjakarta: Buku Biru.
- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta.
- Muttaqin, A., & Sari, K. 2011. Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan Keperawatan Medical Bedah. Jakarta: Selemba Medika.
- Pratiwi, Wahyu. 2013. Hubungan Pola makan dengan Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanit, Tangerang. Skripsi FKIK Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta. [internet]. Bersumber dari <http://repository.uinjkt.ac.id> (diakses pada tanggal 19 Juli 2016, jam 11.30).
- Rahma, M., Ansar, J., & Rismayanti. 2013. Faktor resiko kejadian gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili. Skripsi. FKIK Universitas Hasanudin, Makasar. [internet]. Bersumber dari <http://repository.unhas.ac.id> (diakses pada tanggal 20 Juli 2016 jam 9.05).
- Smeltzer dan Bare. 2006. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth, Ed 8. Jakarta: EGC.
- Zakaria, Rama. 2013. Pengetahuan Tentang Pola Makan yang Benar dan Sikap dalam Mencegah Kekambuhan Gastritis Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Mlarak, Ponorogo. KTI FIK Universitas Muahammadiyah. Ponorogo.