

**Pola Makan dan Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa di Akademi Keperawatan Rumkit Tk III  
Dr. J. A. Latumeten Kota Ambon**

**Irene Tauran (koresponden)**

Akademi Keperawatan, Rumkit Tk III Dr. J. A. Latumeten; tauranireine@gmail.com

**Vernando Yanry Lameky**

Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku; deanvanesa23@gmail.com

**ABSTRACT**

**Background:** Gastritis is a disease that is often experienced by the community. Complaints of gastritis is a condition that interferes with daily life if not prevented properly it can be fatal. Gastritis usually occurs in individuals who have irregular eating patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and gastritis recurrence in university students. **Methods:** The research design was descriptive, with a cross-sectional design. The sampling technique used a total sampling of 30 respondents. **Results:** The results showed that the respondents based on age were 70% aged 20-21 years, gender 60% were women, based on where they lived, that was 70% of boarding houses, based on diet, that was 70% unhealthy, while based on recurrence, that was 80% had relapses. Chi-square analysis obtained  $p\text{-value} = 0.000$  ( $\alpha 0.05$ ) meaning that there is a significant relationship between diet and gastritis recurrence. **Conclusion:** unhealthy eating patterns are the main cause of gastritis. It is hoped that health education will continue to be intensified and maintain a healthy lifestyle.

**Keywords:** gastritis; recurrence; dietary habit

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Gastritis merupakan penyakit yang sering di alami oleh masyarakat. Keluhan gastritis merupakan suatu keadaan yang mengganggu kehidupan sehari-hari bila tidak di cegah dengan baik maka dapat berakibat fatal. Penyakit gastritis biasanya terjadi pada individu yang memiliki pola makan yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada mahasiswa. **Metode:** Desain penelitian adalah deskriptif, dengan rancangan potong lintang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu 30 responden. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan responden berdasarkan usia yaitu 70% berusia 20-21 tahun, jenis kelamin 60% yaitu perempuan, berdasarkan tempat tinggal yaitu 70% kost, berdasarkan pola makan yaitu 70% tidak sehat, sedangkan berdasarkan kekambuhan yaitu 80% mengalami kambuh. Analisis *chi-square* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) artinya ada hubungan yang signifikan pola makan dengan kekambuhan gastritis. **Kesimpulan:** pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab utama penyakit gastritis. Diharapkan adanya pendidikan kesehatan yang terus digencarkan dan mempertahankan pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** gastritis; kekambuhan; pola makan

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Secara histopologi dapat dibuktikan dengan adanya infiltrasi sel-sel radang pada daerah tersebut. Gejala-gejala gastritis selain nyeri di daerah ulu hati adalah mual, muntah, lemas, kembung dan terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing dan selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah bisa muntah darah<sup>(1)</sup>.

Menurut *World Health Organization* 2015, angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya Jepang 14,5%, Inggris 22%, Perancis 29,5%, China 31%, dan Kanada 35%. Di dunia, kejadian gastritis sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Prevalensi gastritis yang dikonfirmasi melalui endoskopi pada populasi di Shanghai sekitar 17,2% yang secara substantial lebih tinggi dari pada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimtomatik<sup>(2)</sup>.

Berdasarkan Profil Kesehatan 2018, gastritis merupakan salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%). Angka kejadian gastritis cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus 258.704.900 jiwa penduduk<sup>(3)</sup>.

Sedangkan menurut Data Dinas Kesehatan Kota Ambon tahun 2014, menyebutkan bahwa gastritis menempati urutan ke-4 dari 10 penyakit terbanyak dengan jumlah 9.838 kasus (4,9%) dan pada 2015 meningkat menjadi 10.237 kasus (4.92%)<sup>(4)</sup>.

Menurut Hariyani<sup>(5)</sup> pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, pola makan terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Penyembuhan gastritis memerlukan pengaturan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan.

berdasarkan penelitian yang dilakukan Angkow, Robot & Onibala<sup>(6)</sup> dengan jumlah sampel 77 responden, adapun faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian gastritis adalah pola makan, merokok, alkohol dan kopi, sedangkan faktor yang tidak memiliki hubungan dengan kejadian gastritis adalah penggunaan OAINS. Hal ini sejalan Uly, Wahyuni & Yuliarsa<sup>(7)</sup> bahwa kesalahan pola makan mahasiswa saat ini menjadi sebuah kebiasaan yang dapat menimbulkan gastritis yang disebabkan karena pola makan yang tidak teratur.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dari beberapa mahasiswa di akademi keperawatan Rumkit Tk III Dr. J. A. Latumeten didapatkan pola makan yang kurang sehat seperti telat makan, suka makan pedas, dan mengkonsumsi makan goreng-gorengan yang dapat menyebabkan gastritis. Dari delapan mahasiswa dan mahasiswi yang diwawancarai, ada lima responden mengalami gejala gastritis. Tiga responden memiliki gaya hidup yang kurang sehat seperti kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi baik pola makan maupun jenis makanan seperti selera makan makanan cepat saji.

Dalam mengatasi kondisi ini pemerintah Kota Ambon sudah mengupayakan pembangunan kesehatan untuk menurunkan angka kematian dan kesakitan pada penderita gastritis dengan memberikan edukasi terkait pola makan yang baik bagi tubuh namun berdasarkan data angka kejadian gastritis masih terus meningkat.

## Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada mahasiswa di Kota Ambon

## Tujuan

Tujuan dalam penelitian adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis. Manfaat penelitian ini adalah untuk menegakan dan menyusun intervensi keperawatan yang efektif dalam mencegah sekaligus mengatasi gastritis.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan (12 Oktober - 12 November 2021). Lokasi penelitian yaitu di Akademi Keperawatan Rumkit Tk III Dr. J. A. Latumeten. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengalami gastritis sebanyak 30 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Akademi Keperawatan, mengalami riwayat gastritis dan bersedia menjadi responden serta kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang sakit dan kondisi parah lainnya.

Instrumen penelitian ini menggunakan Instrumen menggunakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel<sup>(8)</sup>. Tahap pengolahan data penelitian ini adalah 1) *editing* yaitu mengecek kembali seluruh isi kuesioner agar jawaban yang didapat dari responden detail. 2) *coding* yaitu mengklasifikasi jawaban responden kedalam kategori yang sudah di rencanakan dengan menggunakan angka. 3) *skoring* yaitu memberikan nilai dengan kategori dan angka, adapun cara melakukan *skoring* yaitu (1) skor pada item gastritis dan pola makan, skor skor 1 = Selalu (>4x/ minggu), skor 2 = Kadang-kadang (3-4x/ minggu), skor 3 = Jarang (1-2x/ minggu, skor 4 = tidak pernah. 4) *tabulating* yaitu memasukan data ke dalam tabel dan menghitung jumlah setiap frekuensi baik data umum atau khusus. 5) *persentase* yaitu data dikelompokkan dalam tabel dan dianalisis menggunakan SPSS versi 20. Etika penelitian ini adalah lembar persetujuan (*informed consent*), kerahasiaan (*confidentiality*) dan tanpa nama (*anonymity*).

## HASIL

Hasil penelitian ini didapatkan sampel sebanyak 30 responden, kemudian karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pola makan dan kekambuhan) serta hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pola makan dan kekambuhan

Usia	Frekuensi	Persentase
18-19 tahun	7	23,3
20-21 tahun	21	70
> 22 tahun	2	6,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Tempat tinggal		
Rumah	9	30
Kost	21	70
Pola makan		
Sehat	9	30
Tidak sehat	21	70
Kekambuhan		
Kambuh	24	80
Tidak kambuh	6	20

Tabel 1 menjelaskan karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan mayoritas berusia 20-21 tahun yaitu 21 responden (70%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu 18 responden (60%), berdasarkan tempat tinggal mayoritas kost yaitu 21 responden (70%), berdasarkan pola makan mayoritas tidak sehat 21 responden (70%), sedangkan berdasarkan kekambuhan mayoritas kambuh yaitu 24 responden (80%).

Tabel 2. Hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis

Pola makan	Kekambuhan		Persentase	Jumlah	p
	Tidak kambuh	Kambuh			
Sehat	2	5	23,3	7	0,000
Tidak sehat	7	16	76,7	23	
Total	9	21	100	30	

Tabel 2 menunjukkan bahwa 76,7% responden memiliki pola makan tidak sehat dengan kekambuhan gastritis. Analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) artinya ada hubungan yang signifikan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mayoritas adalah usia 20-21 tahun. Penelitian ini sejalan dengan Saadah<sup>(9)</sup> bahwa responden yang mengalami gastritis adalah usia 20-21 tahun, hal ini disebabkan karena pada usia ini responden lebih banyak melakukan jajanan di kampus dibandingkan makan makanan dapur.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mayoritas jenis kelamin perempuan. Penelitian ini sejalan dengan Shalahuddin<sup>(10)</sup> menunjukkan mayoritas responden jenis kelamin perempuan yang memiliki penyakit gastritis dikarenakan perempuan menjalankan diet, takut gemuk, lebih suka makan makanan di kantin atau di luar rumah.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mayoritas tempat tinggal yaitu kost. Penelitian ini sejalan dengan Saadah<sup>(9)</sup> bahwa responden yang mengalami gastritis adalah responden yang kost, hal ini disebabkan karena keterbatasan fasilitas untuk menyediakan menu, waktu sehari-hari

habis untuk melakukan aktivitas sehingga responden tidak punya waktu untuk memasak makanan di kost.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mayoritas pola makan yaitu tidak sehat. Penelitian ini sejalan dengan Shalahuddin<sup>(10)</sup> menunjukkan mayoritas responden pola makan tidak sehat tidak dimana responden sering tidak ada selera atau cenderung bosan dengan menu yang diberikan oleh keluarga dirumah, sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang terkadang banyak dan terkadang sedikit, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mayoritas mengalami kekambuhan. Penelitian ini sejalan dengan Dilyana & Utami<sup>(11)</sup> bahwa responden yang mengalami kekambuhan gastritis adalah responden sering terlambat makan, suka mengkonsumsi makanan pedas dan suka mengkonsumsi makanan siap saji, malas makan makanan pokok dan hanya makan makanan sampingan, serta kebanyakan dari responden makan sehari hanya satu kali. Dari hal-hal yang dilakukan responden diatas dapat memicu terjadinya kekambuhan gastritis.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna pola makan dengan kekambuhan gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan Tussakinah, Masrul & Burhan<sup>(12)</sup> bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis hal ini dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik dimana akan terjadi peningkatan sekresi asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung. Hasil penelitian ini didukung oleh Uwa, Milwati & Sulasmini<sup>(13)</sup> bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis hal ini terjadi karena Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian Uwa, Milwati & Sulasmini<sup>(13)</sup> bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis hal ini terjadi karena pola makan yang tidak teratur sehingga membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung yang bisa menyebabkan gastritis. Penelitian lain yang relevan yaitu Barkah & Agustiyani<sup>(14)</sup> bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis karna ketidakmampuan lambung (indigesti), produksi asam lambung yang berlebihan akibat ketidakseimbangan faktor defensif dan faktor agresif yang menyebabkan produksi HCl dalam lambung meningkat dikarenakan pola makan yang kurang baik seperti cenderung konsumsi makanan pedas, konsumsi makanan atau minuman asam, waktu makan yang tidak teratur dan porsi makan yang berlebih. Hasil penelitian ini didukung oleh teori menurut Notoatmodjo<sup>(15)</sup> bahwa pola makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan yang baik.

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu responden, hanya satu Kampus karena alasan akses dalam melakukan penelitian yang kurang mendukung di tengah pandemi COVID-19 sehingga menjadi kendala. Dalam penelitian ini hanya di teliti satu variabel saja yaitu pola makan namun masih banyak sekali masalah kesehatan yang timbul pada masyarakat terkait gastritis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pratiwi W. Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di pondok pesantren daer el-qolam gantung, jayanti. Tangerang. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2013.
2. World health statistics 2015 [Internet]. World Health Organization. 2015 [cited 2022 Jan 12]. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/170250>
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan nasional rikesdas 2018 [Internet]. Kepala Badan dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta; 2018. 1–614 p. Available from: <https://archive.org/details/LaporanRikesdas2018NasionalPromkes.net/mode/2up>
4. Maluku DKP. Profil Kesehatan Provinsi Maluku 2015. 2015.
5. Hariyani S. Analisis pengetahuan, pola makan, dan status gizi remaja siswa smp ni singaparna. J Kesehat BIDKESMAS RESPATI. 2014;2(5):55–66.
6. Angkow J, Robot F, Onibala F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis di

- wilayah kerja puskesmas bahu kota manado. *J Keperawatan*. 2014;2(2).
7. Uly N, Wahyuni S, Yuliarsa IW. The effectivity of health media promotion (leaflet) in society's knowledge about gastritis in palopo indonesia. *PROCEEDING UMSURABAYA*. 2017;1(1):1–9.
  8. Yatmi F. Pola makan mahasiswa dengan gastritis yang terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan di universitas islam negeri jakarta. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017; 2017.
  9. Saadah HD. Hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis mahasiswa akper pemkab ngawi. *E-Journal Cakra Med*. 2018;5(1):1–5.
  10. Shalahuddin I. Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di sekolah menengah kejuruan ybcp3 garut. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-Ilmu Keperawatan, Anal Kesehat Dan Farm*. 2018;18(1):33–44.
  11. Diliyana YF, Utami Y. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *J Nurs Care Biomol*. 2020;5(1):19–24.
  12. Tussakinah W, Masrul M, Burhan IR. Hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap kekambuhan gastritis di wilayah kerja puskesmas tarok kota payakumbuh tahun 2017. *J Kesehat Andalas*. 2018;7(2):217–25.
  13. Uwa LF, Milwati S, Sulasmini S. Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di puskesmas dinoyo. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2019;4(1).
  14. Barkah A, Agustiyani I. Pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di puskesmas setu i. *J Antara Keperawatan*. 2021;4(1):52–8.
  15. Notoatmodjo S. *Health promotion and health behavior*. Jakarta: rineka cipta. 2012. p. 1–278.