

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Ngawi

Putri Nirmalawati^{1*}, Hamidatus Daris Saadah², Raudhotun Nisak³.
¹²³DIII Keperawatan/Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi
*Email: hamy.daries@gmail.com

Kata Kunci

Kejadian Gastritis,
Pola Makan,
Remaja.

Abstrak

Gastritis yaitu peradangan mukosa lambung. Dengan tanda gejalanya anoreksia, rasa penuh pada epigastrium, mual dan muntah. Penyebab dari gastritis ialah umur, pola makan, *helicobacter pylori*, makanan pedas, kopi dan alkohol. Pola makan adalah perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan setiap harinya meliputi frekuensi makan, jenis makanan dan jadwal makan. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi yang menggunakan pendekatan cross sectional dengan teknik simple random sampling yang berjumlah 109 responden. Menggunakan instrumen kuesioner dan data diolah menggunakan uji spearman's rho. Hasil didapatkan responden didominasi jenis kelamin perempuan 79 responden (72,4%) berusia 16 tahun berjumlah 83 responden (76,2%) dengan pola makan tidak baik berjumlah 79 responden (72,5%) dan mengalami kejadian gastritis sebanyak 26 responden (23,9%). Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan p value 0,021. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor yang belum diteliti seperti lamanya sakit atau faktor penyebab lain dari kejadian gastritis.

***The Relationship Between Diet And Gastritis Incidence In Class X Students Of
SMA N 1 Ngawi***

Key Words:

*Gastritis Incidence,
Diet, Adolescents.*

Abstract

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa. Symptoms include anorexia, epigastric fullness, nausea and vomiting. The causes of gastritis are age, diet, Helicobacter pylori, spicy food, coffee and alcohol. Diet is a person's behavior in consuming food every day including eating frequency, type of food and eating schedule. So it is necessary to conduct research to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. Quantitative research with descriptive correlation design using a cross sectional approach with simple random sampling technique totaling 109 respondents. Using a questionnaire instrument and the data was processed using the spearman's rho test. The results showed that respondents were dominated by female sex 79 respondents (72.4%) aged 16 years amounted to 83 respondents (76.2%) with bad eating patterns totaled 79 respondents (72.5%) and experienced gastritis as many as 26 respondents (23 respondents). ,9%). The results showed a significant relationship between diet and the incidence of gastritis with a p value of 0.021. Further researchers can examine unexplored factors such as duration of illness or other factors causing gastritis.

1. PENDAHULUAN

Remaja memiliki pola hidup yang tidak sehat karena seringnya makan makanan cepat saji, makan yang terlalu cepat sampai kekeyangan dan tidak teratur. Kebiasaan pola makan remaja yang tidak baik menimbulkan beragam penyakit, diantaranya yaitu penyakit gastritis. Pola makan erat hubungannya dengan meningkatnya asam lambung sehingga dapat memicu terjadinya gastritis (Restiana, 2019).

World Health Organization (WHO) (2017), peristiwa gastritis di dunia sebanyak 1,8-21 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Kanada (35%), Chiina (31%), Perancis (29%), Inggris (22%) dan Jepang (14,5%). Di Asia Tenggara sekitar 586.635 penduduk setiap tahunnya. Menurut WHO,(2017)

peristiwa gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Nilai yang cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa menurut Restiana, (2019). Prevalensi di Jawa Timur pada tahun 2015 penyakit gastritis mencapai 44,5% yaitu dengan jumlah 58.116 peristiwa Dinkes Jatim, 2018 di kutip dalam Purnama, (2020). Prevalensi gastritis Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi terdapat 17.327 kasus gastritis di Kabupaten Ngawi dikutip dari Dinkes Kabupaten Ngawi, (2018). Berdasarkan hasil penelitian dari (Saadah, 2018) pada mahasiswa Akper Pemkab Ngawi pada bulan Oktober-November 2017, didapatkan kesimpulan dari 44 mahasiswa 27 mahasiswa kambuh dan 17 tidak kambuh. Ketidakteraturan pola makan akan menentukan peluang

yang besar terjadinya penyakit gastritis. Peneliti telah melakukan studi awal terhadap 10 remaja 4 diantaranya memiliki pola makan yang baik dan 6 remaja lainnya memiliki pola makan yang tidak baik dan mengalami gastritis.

Gastritis terjadi karena pola makan yang tidak baik sehingga terjadi peningkatan sekresi asam lambung yang akhirnya mengiritasi mukosa lambung.

Agar remaja terhindar dari penyakit gastritis maka dilakukan penyuluhan pada lingkungan sekolahnya tentang cara mengatur pola makan yang baik. Penanganan untuk mengatasi gastritis pada remaja supaya tidak memperparah penyakit gastritis yaitu dengan banyak minum air putih ± 8 gelas (1500cc/hari), istirahat yang cukup, menghindari makan makanan yang pedas dan masam, menghindari makanan yang mengandung gas (ubi dan nangka), hindari stress, mengatur pola makan yang baik yaitu dengan mengatur jadwal makan, menghindari makanan berlemak tinggi, makanan beralkohol dan berkafein, dan penanganan farmakologis maupun nonfarmakologis untuk penderita gastritis. Kita dapat melakukannya dengan cara mengubah menu makanan setiap harinya agar tidak bosan dan lebih tertarik untuk makan di rumah yang lebih sehat. Gastritis dapat disembuhkan dengan cara mengatur pola makan yang baik dan menghindari kekosongan lambung yang terlalu lama.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan

pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer yang bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa kelas X di SMA N 1 Ngawi. Variabel independennya ialah pola makan dan variabel dependennya ialah terjadinya gastritis. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner secara online di SMAN 1 Ngawi Kecamatan Ngawi Kabupaten Ngawi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini ialah karakteristik responden menurut usia, jenis kelamin, pola makan, dan kejadian gastritis.

Tabel 1. Usia Responden

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	15 Tahun	20	18,3%
2	16 Tahun	83	76,2%
3	17 Tahun	6	5,5%
Jumlah		109	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa 20 responden (18,3%) berusia 15 tahun, 83 responden (76,2%) berusia 16 tahun dan 6 responden (5,5%) berusia 17 tahun.

Tabel 2. Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	30	27,5%
2	Perempuan	79	72,5%
Jumlah		109	100%

Dari tabel di atas didapatkan hasil 79 responden (76,2%) berjenis kelamin perempuan, 30 responden (27,6%) berjenis kelamin laki-laki.

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	42	38,5%
2	Tidak Baik	67	61,5%
Jumlah		109	100%

Tabel 3. Pola Makan

Hasil penelitian didapatkan 42 responden (38,5%) memiliki pola makan baik, sedangkan 67 responden (61,5%) memiliki pola makan tidak baik.

No	Kejadian Gastritis	Frekuensi	Persentase
1	Menderita Gastritis	26	23,9%
2	Tidak Ada Keluhan	83	76,1%
Jumlah		109	100%

Hasil penelitian didapatkan 26 responden (23,9%) yang menderita gastritis, sedangkan 83 responden (76,1%) yang memiliki tidak ada keluhan.

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat menjelaskan data mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa kelas x SMA N 1 Ngawi

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Ngawi

No	Kejadian Gastritis	Pola Makan				Jumlah	R	P Value
		Baik		Tidak Baik				
		N	%	n	%			
1	Mengalami Gastritis	1	42,3%	1	57,7%	26	-	0,021

tis		0	
2	Tidak Mengalami Gastritis	5	67,3%
		6	5%
Jumlah		6	38,7%

Dari table diatas didapatkan 15 responden (57,7%) mengalami kejadian gastritis dengan pola makan tidak baik dan 11 responden (42,3%) memiliki pola makan baik tetapi mengalami gastritis. Sedangkan 27 responden (35,5%) tidak mengalami gastritis dengan pola makan tidak baik dan 56 responden (67,5%) pola makan yang baik. Dari hasil uji *spearman's rho* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,021 < \alpha 0,05$ dengan korelasi negative yaitu -0,220 ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa kelas x SMA N 1 Ngawi dengan keerat hubungan rendah dan berbandiing terbalik.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden mengisi kuesioner pola makan dan mengalami kejadian gastritis ini adalah remaja perempuan. Gejala dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantung, (2018) yang mendapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami gastritis dari pada laki-laki. Dikarenakan remaja perempuan lebih memperdulikan postur tubuh dibanding dengan remaja laki-laki. Sehingga perempuan memiliki peluang lebih besar terkena gastritis.

Distribusi umur responden dalam penelitian ini di dominasi oleh umur 16 tahun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shalahuddin (2018) yang mengisi kuesioner lebih mendominasi pada umur 16 tahun. Hasil pengamatan peneliti

didapatkan rentan umur tersebut, karena responden dituntun untuk hidup lebih mandiri dari yang sebelumnya sangat bergantung dengan orang tua baik dalam memilih makanannya.

2. Pola Makan

Hasil dari penelitian sebagian responden memiliki pola makan yang tidak baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indi (2018) yang mendapatkan pola makan yang tidak baik pada remaja. Karena seringnya makan utama kurang dari 3 kali sehari, jenis makanan yang dikonsumsi cenderung memicu terjadinya gastritis seperti makan makanan pedas, masam, sering mengonsumsi makanan instan. Berdasarkan pemaparan diatas menurut peneliti Sebagian responden memiliki pola makan tidak baik yang bisa mengakibatkan terjadinya gastritis. Peneliti berharap kepada seluruh siswa siswi agar lebih memperhatikan dan menjaga pola makan sehari-hari.

3. Kejadian Gastritis

Hasil dari penelitian didapatkan responden mengalami kejadian gastritis. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Desty (2019) menunjukkan responden mengalami kejadian gastritis. Dapat dilihat dari kuesioner yang menyebutkan bahwa responden mengalami gastritis dengan diagnosa dari dokter. Menurut pendapat dari peneliti responden sering mengabaikan makanan yang tidak baik ataupun melakukan pencegahan untuk menghindari terjadinya penyakit gastritis. Sebagian responden juga sering mengonsumsi makanan yang cenderung dapat mengakibatkan terjadinya gastritis.

4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa Kelas X SMA N 1 Ngawi

Hasil Analisa dari peneliti didapatkan hubungan pola makan dengan kejadian gastritis yaitu responden mengalami gastritis

dengan pola makan yang tidak baik. Berdasarkan hasil uji spearman's rho didapatkan nilai p value 0,021 dengan korelasi negatif yaitu -0,220 yang berarti korelasi memiliki keeratan rendah dimana semakin banyak pola makan maka semakin rendah terjadinya gastritis. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2017) dengan hasil p value <0,000 sehingga terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dan korelasi negatif yaitu -0,713. Menurut asumsi peneliti, kejadian gastritis ini disebabkan karena responden memiliki pola makan yang tidak baik yaitu makan kurang dari 3 kali sehari dengan jadwal makan pagi, siang, malam yang tidak teratur dan banyak mengonsumsi makanan pedas dan masam sehingga dapat memicu terjadinya gastritis.

4. SIMPULAN

Dari apa yang sudah dibahas dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa kelas X SMA N 1 Ngawi sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja yang mengisi kuesioner dengan mengalami kejadian gastritis berjenis kelamin perempuan (72,5%). Usia responden didominasi kelompok usia 16 tahun (76,2%).
2. Mayoritas responden (72,5%) memiliki pola makan yang tidak baik
3. Mayoritas responden (23,8%) mengalami terjadinya gastritis
4. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.

5. REFERENSI

- Barkah, A., & Agustiyani, I. (n.d.). *Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I Karakteristik Responden*. 4(1), 52–58.
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020).

- HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA KEDIRI (The Relationship Of Dietary Habit With Incidence Of Gastritis Teenage In The Health Centers Of Balowerti Kediri) Seiring berkembangnya zaman telah terjadi pergeseran epidemiologi , penyakit menu. 5(1), 19–24.*
- Restiana, D. E. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019.*
- Saadah, H. D. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. 5(1), 1–5.*
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2018). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN YBKP3 GARUT Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. 18, 33–44.*
- Syahputri, I. W. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Angkatan 2017 dan 2018 Yang Datang Berobat Di Poliklinik Universitas Sumatera Utara Tahun 2019.*
- Tussakinah, W., & Burhan, I. R. (2018). *Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. 7(2), 217–225.*
- Rahayu, Purnama. (2020). *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Gastritis Di Ruang Sedap Malam RSI Nashrul Ummah Lamongan. Surabaya. Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya.*
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi. (2018). *Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kabupaten. Ngawi. Kabupaten Ngawi*