

Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi

Hamidatus Dariz Saadah

Prodi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi
Email: hamidatusdariz@akperngawi.ac.id

Kata Kunci:

Pola Makan,
Kekambuhan
Gastritis,
Mahasiswa

Abstrak

Penyakit Gastritis yang dikenal dengan Maag merupakan penyakit yang sering di derita oleh masyarakat. Keluhan Gastritis merupakan suatu keadaan yang sering dan banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Tidak jarang kita jumpai penderita Gastritis kronis selama bertahun-tahun pindah dari satu dokter ke dokter yang lain untuk mengobati keluhan tersebut. Dari hasil penelitian para pakar, didapatkan jumlah penderita Gastritis antara pria dan wanita, ternyata Gastritis lebih banyak pada wanita dan dapat menyerang sejak usia dewasa muda hingga lanjut usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan jumlah populasi sebanyak 49 mahasiswa. Variabel independent adalah pola makan dan variable dependent adalah kekambuhan gastritis. Tehnik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling. Data diperoleh dari observasi kemudian data tersebut dianalisa dengan menggunakan rumus Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yaitu 25 (56,8%) mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak sehat dan 19 (43,2%) melakukan kebiasaan pola makan yang sehat. Sedangkan dari 44 mahasiwa yang pernah mempunyai penyakit Gastritis yang 27 (61,4%) kambuh dan 17 (38,6%) tidak kambuh. Dengan menggunakan uji korelasi Chi Square didapatkan $p = 0.300$ dan tingkat kesalahan $\alpha = 0,05$, dapat disimpulkan $p \text{ hitung} > \alpha$ berarti tidak ada hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada mahasiswa. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perlu meningkatkan pola makannya agar tidak terjadi kekambuhan gastritis di kemudian hari.

Relationship to Diet with Gastritis Recurrence Student of Akper Pemkab Ngawi

Keywords:

Diet, Gastritis
Recurrence,
Students

Abstract

Gastritis known as ulcer is a disease that is often suffered by the community. Gastritis complaints are a condition that is often and often found in everyday life. Not infrequently we encounter chronic gastritis sufferers for years moving from one doctor to another to treat the complaint. From the results of the experts' research, it was found that the number of patients with gastritis between men and women, turned out to be more gastritis in women and can attack from a young adult to elderly. This study aims to determine whether there is a relationship between diet and recurrence of student gastritis. The method used in this study is correlational with a total population of 49 students. Independent variables are diet and dependent variable is relapse of gastritis. The sampling technique used is Simple Random Sampling. Data obtained from observation then the data is analyzed using the Chi Square formula. The results showed that 25 (56.8%) had unhealthy eating habits and 19 (43.2%) had healthy eating habits. Whereas from 44 students who had gastritis, 27 (61.4%) relapsed and 17 (38.6%) did not relapse. By using Chi Square correlation test, it was found that $p = 0.300$ and error rate $\alpha = 0.05$, it can be concluded that $p \text{ count} > \alpha$ means there is no relationship between eating patterns and recurrence of gastritis in students. From the results of the study it can be concluded that students need to improve their diet in order to avoid recurrence of gastritis later on.

1. PENDAHULUAN

Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Secara histopologi dapat dibuktikan dengan adanya infiltrasi sel-sel radang pada daerah tersebut. Gastritis adalah salah satu penyakit yang paling banyak dijumpai di klinik penyakit dalam pada umumnya (Herlan, 2001). Pola makan sehat sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satunya adalah penyakit gastritis. Rasa sakit atau tidak enak daerah epigastrium sering dianggap sebagai simptom gastritis (Tambunan, 2004). Pola aktivitas yang padat dan kurangnya memperhatikan asupan nutrisi yang adequate serta banyaknya mengkonsumsi makanan yang bersifat asam atau pedas merupakan salah satu faktor pencetus dari penyakit gastritis. Sebagaimana di ketahui bahwa penyakit gastritis merupakan suatu penyakit akibat proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub-mukosa lambung yang biasanya dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya yaitu obat analgetik, anti inflamasi, bahan kimia, merokok, alkohol, stress fisik, refluks usus lambung, endotoksin serta makanan yang pedas dan asam (Ilham, 2004).

Dari hasil penelitian para pakar, didapatkan jumlah penderita Gastritis antara pria dan wanita, ternyata Gastritis lebih banyak pada wanita dan dapat menyerang sejak usia dewasa muda hingga lanjut usia. Faktor etiologi Gastritis lainnya adalah asupan alkohol berlebihan (20%), merokok (5%), makanan berbumbu (15%), obat-obatan (18%) dan terapi radiasi (2%) (Herlan, 2001). Berdasarkan data Dinkes tahun 2009 data kunjungan baru pasien gastritis dari 7 puskesmas di wilayah / kabupaten ngawi terdapat 327 kasus baru penderita gastritis. Sedangkan di Akper Ngawi sendiri terdapat 49 mahasiswa yang pernah menderita gastritis.

Cara untuk mencegah dari pada kekambuhan gastritis salah satunya dengan meningkatkan pola makan yang sehat, salah satunya dengan makan yang beraneka ragam, makanan yang banyak sumber karbohidrat, membiasakan sarapan pagi, minum air bersih dalam jumlah yang cukup dan menghindari minuman beralkohol. Dari masalah tersebut di atas, maka peneliti ingin mengadakan

penelitian tentang hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis mahasiswa akper ngawi. Hasil penelitian ini nantinya akan dapat digunakan sebagai acuan dalam mengidentifikasi kekambuhan gastritis pada mahasiswa.

2. BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan di kampus Akper Pemkab Ngawi pada bulan Oktober - November 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa akper Pemkab ngawi yang pernah menderita gastritis dalam kurun waktu ± 1 tahun berjumlah 49 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah menderita penyakit gastritis dalam kurun waktu ± 1 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan dihitung dengan rumus n sehingga didapatkan sampel sebanyak 44 orang. Pada penelitian ini dalam menentukan sampel menggunakan "*Simple Random sampling*". Kriteria inklusi yang digunakan adalah mahasiswa Akper Pemkab ngawi yang mempunyai penyakit gastritis, mahasiswa yang kambuh dan tidak kambuh gastritis, dan bersedia menjadi responden.

Variable independent pada penelitian ini adalah pola makan sedangkan variabel dependent adalah kekambuhan gastritis. Data pola makan dan kekambuhan gastritis dikumpulkan dengan cara pengisian kuesioner oleh responden. Data pola makan adalah system / kebiasaan mahasiswa dalam mengkonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh yang meliputi menghindari makanan yang mengandung gas, makan makanan yang mudah di cerna, makan makanan yang tidak merusak dinding lambung, menghindari beberapa karbohidrat yang sulit di cerna, menghindari makanan yang merangsang keluarnya asam lambung. Pengukuran pola makan mempunyai empat alternatif jawaban dengan menggunakan skala Likert. Masing-masing jawaban mempunyai nilai mulai dari 1 sampai 4 untuk pertanyaan mulai dari selalu sampai tidak pernah. Data kekambuhan gastritis adalah kejadian berulang penyakit gastritis yang di alami oleh mahasiswa yang meliputi nyeri di epigastrium, mual, muntah dan kembung. Data kekambuhan gastritis dikategorikan dengan

skala kuantitatif dimana dikatakan kambuh apabila terdapat gejala gastritis dan tidak kambuh apabila tidak terdapat gejala gastritis.

Kambuh adalah jatuh sakit lagi (biasanya lebih parah daripada dahulu). Kekambuhan adalah sering kambuh / sering jatuh sakit. (menurut kamus besar bahasa indonesia, 2007). Untuk orang-orang yang memiliki riwayat gastritis yang terus menerus kambuh, menurut kutipan berjudul gastritis yang di tulis oleh Hurih M Putra, 2006 dapat di cegah dengan: mengatur pola makan yang teratur, tidak mengkonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu yang lama, alkohol, atau zat kimia lain yang dapat merusak dinding lambung, hindari makanan yang dapat mengiritasi lambung terutama makanan pedas, asam, gorengan, atau berlemak, ganti obat-obatan penghilang nyeri ati steroid dengan obat yang mengandung acetaminophen, di haruskan dalam jumlah dan waktu yang benar, lakukan olahraga yang terratur, hindari stress, makanan yang di makan harus higienis, hindari merokok dan alkohol, hindari pemakaian non steroid jangka panjang.

3. HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan **Tabel 1** menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelompok umur adalah sebagian besar responden yaitu 34 (77,3%) berusia 20 - 22 tahun, serta sebagian kecil responden yaitu 4 (9,1 %) berusia 18 – 20 tahun. Sedangkan jenis kelamin adalah sebagian besar responden yaitu 36 (81,8 %) berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil responden yaitu 8 (18,2 %) berjenis kelamin laki - laki. Berdasarkan Tingkat / semester adalah sebagian besar responden yaitu 17 (38,6 %) tingkat I serta sebagian kecil responden 11 (25,0 %) adalah tingkat II. Sebanyak 33 (75%) tinggal di kost serta sebagian kecil responden 11 (25,0 %) tinggal di rumah. Menurut pengetahuan tentang informasi menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 36 (81,8 %) mendapatkan informasi tentang Gastritis dari kuliah dan sebagian kecil yaitu 1 (2,3 %) mendapatkan informasi dari RS. Sebanyak 21(45,7 %) penghasilan orang tua 1,5 – 3jt. Dan 8 (18,2%) penghasilan orang tua 500rb – 1,5 jt. Sebanyak 25 (56,8%) mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak sehat dan 19 (43,2%) melakukan kebiasaan pola makan

yang sehat. Berdasarkan kekambuhan menunjukkan bahwa dari 44 mahasiwa yang pernah mempunyai penyakit Gastritis yang 27 (61,4%) kambuh dan 17 (38,6%) tidak kambuh.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi, bulan Oktober - November 2017

Karakteristik subjek penelitian	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
18 – 20	4	9,1%
20 – 22	34	77,3%
Lebih dari 22	6	13,6%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	8	18,2%
Perempuan	36	81,8%
Tingkat		
I	17	38,6%
II	11	25,0%
III	16	36,4%
Tempat tinggal		
Rumah	11	25%
Kost	33	75%
Asal Informasi		
Kuliah	36	81,8%
RS	1	2,3%
Buku	3	6,8%
Media Elektronik	4	9,1%
Penghasilan		
500rb – 1,5jt	8	18,2%
1,5– 3jt	21	47,7%
Lebih dari 3jt	15	34,1%
Pola Makan		
Sehat	19	43,2%
Tidak Sehat	25	56,8%
Kekambuhan		
Kambuh	27	61,4%
Tidak Kambuh	17	38,6%

Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiwa

Tabel 2. Distribusi Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa di Akademi Keperawatan Pemkab Ngawi

		KEKAMBUHAN		
		Kambuh	Tidak Kambuh	Total
POLA MAKAN	sehat	10	9	19
	Tidak sehat	17	8	25
Total		27	17	44

Uji Chi-Square nilai = $\rho = 0.300$

Dari hasil Uji Chi-Square di peroleh nilai $\rho = 0.300$ di bandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$,

4. BAHASAN

Berdasarkan tabel 4.7 dari 44 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 25 (56,8%) mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Hal ini disebabkan karena 8 (18,2%) responden penghasilan orang tua 1,5jt – 3jt semua mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Dan dari 33 (75%) responden yang tinggal di kost, terdapat 22 responden mempunyai pola makan yang tidak sehat. Sesuai dengan teori Mubarak, (2007) status sosial ekonomi dan tempat tinggal adalah salah satu faktor yang memepengaruhi seseorang melakukan kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Sedangkan sebagian responden yaitu 19 (43,2%) mempunyai kebiasaan pola makan yang sehat hal ini dikarenakan 15 (34,1 %) responden penghasilan orang tua lebih dari 3jt terdapat 11 responden yang mempunyai kebiasaan pola makan sehat. Menurut Dr Sunita Almatseir, M Sc (2005), bahwa bebera faktor yang mempengaruhi pola makan antara lain faktor budaya, agama, status social ekonomi, personal prefence, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang dan kesehatan.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden sebanyak 27 (61,4%) mengalami kekambuhan gastritis, dan 17 (38,6%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden yaitu 33 (75 %) berjenis kelamin perempuan. Sesuai dengan teori Mubarak, (2007) bahwa stress adalah salah satu faktor yang memepengaruhi seseorang melakukan kebiasaan pola makan yang tidak

sehat. Perempuan mempunyai tingkat stress lebih tinggi di banding dengan laki – laki, sehingga perempuan kemungkinan besar mempunyai pola makan yang tidak sehat. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurih M Putra (2000), bahwa pola makan, makanan yang merangsang, olahraga dan stress adalah faktor yang mempengaruhi kekambuhan.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa hasil tabel *chi square test* dapat diperoleh nilai $\rho = 0.3$ hasil ini di bandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka H1 diterima berarti tidak ada hubungan antara Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. Karena kekambuhan gastritis tidak hanya di pengaruhi dengan pola makan yang sehat. ada beberapa faktor yang mempengaruhi, antara lain olahraga, makanan, dan stress. (M Putra ,2000).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisa dan pembahasan pada tiap – tiap variabel Hubungan pola makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi, pada bulan Oktober - November 2017, dapat disimpulkan bahwa : Pola makan Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi didapat 25 (56,8%) pola makan tidak sehat dan 19 (43,2%) pola makan sehat, kekambuhan Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi didapatkan 27 (61,4%) kambuh dan 17 (38,6) tidak kambuh, hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi yaitu Tidak Ada Hubungan dengan hasil $\rho = 0,300$, melihat hasil penelitian bahwa sebaigiana besar responden mempunyai pola makan yang tidak sehat, untuk itu di harapkan hal ini dapat mengatur pola makan yang lebih baik.

6. REFERENSI

- Ginanjar. (2008). *Promosi Kesehatan Keluarga*, <http://www.kompas.com>.
- Harahap Mawali. (2000). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : Hipokrates
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2005). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Mansjoer Arif. (2002). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : FKUI
- Mubarak, dkk. (2007). *Promosi Kesehatan*, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Edisi 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nursalam. (2001). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Niven, Neil. (2002). *Psikologi Kesehatan Pengantar Untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain*. Jakarta : Salemba.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*, Jakarta:Salemba
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suharsini, Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Asahmahasta