



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEKAMBUHAN GASTRITIS PADA REMAJA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SIMPANG KANAN KABUPATEN ACEH SINGKIL

Maryono¹, Khairunnisak²

¹Poltekkes Kemenkes Aceh

²Poltekkes Kemenkes Aceh

E-mail: maryonoakpermbo@gmail.com

Article History:

Received: 20-08-2024

Revised: 10-09-2024

Accepted: 19-09-2024

Keywords: Pola makan, Gastritis, Remaja

Abstract: Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi. Gastritis sebagian besar terjadi pada usia remaja. Hal ini diduga berkaitan erat dengan pola makan dan stress yang dialami di kalangan remaja. Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung, seperti : asinan, cuka, sambal, serta kebiasaan merokok dan minum alkohol, dapat meningkatkan jumlah penderita gastritis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah Cross sectional Study, dengan jumlah sampel sebanyak 63 remaja. Analisis data mencakup analisis univariat dengan mencari distribusi frekuensi, dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square dengan nilai kemaknaan ($\alpha=0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, berjenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan SMA. Kebanyakan memiliki pola makan pada kategori buruk yaitu sebanyak 33 orang atau sekitar 52,4%. Kebanyakan responden mengalami kekambuhan gastritis yaitu 35 orang atau 55,6%. Dari hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja dengan p value 0,009 ($p < 0,05$). Disarankan kepada Petugas Kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil untuk lebih meningkatkan lagi promosi kesehatan tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat oleh remaja, dan bila perlu melakukan kunjungan ke sekolah-sekolah untuk memberi penyuluhan.

PENDAHULUAN

Gastritis adalah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submucosa lambung. Gastritis dapat menyerang pada semua lapisan masyarakat dari semua tingkat usia dan jenis kelamin tetapi dari beberapa survey menunjukkan bahwa gastritis lebih banyak menyerang pada usia produktif. Di usia produktif masyarakat rentan terserang karena tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah dialami. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan terjadi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik dan faktor stress [1].

Kejadian gastritis bisa menyerang semua jenis kelamin karena pola makan yang buruk dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok. Penyakit gastritis ini lebih menyerang kepada usia remaja sampai dewasa sehingga butuh perawatan khusus karena akan mengganggu pada masa tua, sehingga dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit ini sejak dini [2].

Menurut Badan penelitian kesehatan WHO tahun 2020 terdapat beberapa negara di dunia yang angka presentase dari kejadian gastritis tinggi yaitu Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8% [3].

Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung, seperti : asinan, cuka, sambal, serta kebiasaan merokok dan minum alkohol, dapat meningkatkan jumlah penderita gastritis. Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi. Akhir-akhir ini peningkatan penyakit Gastritis atau yang secara umum dikenal dengan istilah sakit "maag" atau sakit ulu hati meningkat sangat pesat dan banyak di keluhkan masyarakat. Kejadian penyakit gastritis terjadi karena pola hidup yang bebas hingga berdampak pada kesehatan tubuh [4].

Di usia produktif masyarakat rentan terserang karena tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah dialami. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan terjadi dipengaruhi oleh pola makan yang tidak baik dan faktor stress. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi seseorang atau kelompok perorangan pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan menjadi kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari kebiasaan makan dapat diartikan dengan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan [1].

Hasil penelitian Herliyanti, dkk (2023) tentang "Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Pustu Mantimin" dengan metode penelitian deskriptif analitis menggunakan rancangan *cross sectional* menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin dengan hasil nilai Chi Square hitung 5.719 Chi Square Tabel 43.775 dengan hasil taraf sig $0,022 < 0.05$ [5].

Sejalan dengan hal tersebut hasil penelitian Diliyana & Utami (2020) tentang "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri" dengan metode penelitian deskriptif analitis menggunakan rancangan *case control* menunjukkan hasil bahwa pada kelompok kasus gastritis terdapat 64,7 % responden dengan pola makan tidak sehat dan pada kelompok

kontrol non gastritis terdapat 52,4% responden dengan pola makan tidak sehat. Sedangkan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan hasil p value sebesar 0,048 dengan taraf signifikansi 0,05. Adapun kriteria pengujian adalah hipotesis nol (H_0) ditolak jika $p < 0,05$. Karena p value dalam uji statistik lebih besar dari pada 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pola makan yang tidak sehat memicu terjadinya penyakit gastritis [6]

Studi pendahuluan di Puskesmas Simpang Kanan di peroleh data tentang kejadian gastritis pada tahun 2022 yaitu sebanyak 671 orang, 250 diantaranya merupakan kasus lama dan 421 orang kasus baru. Sedangkan pada tahun 2023 jumlah penderita gastritis sebanyak 473 orang, 226 diantaranya merupakan kasus baru dan dari jumlah tersebut 63 orang diantaranya berusia remaja (28%). Hasil wawancara di wilayah kerja Puskesmas Simpang Kanan dengan remaja yang mengalami gastritis mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui tentang penyakit gastritis dan cara pencegahannya, dan diantaranya mengatakan sering mengkonsumsi makanan pedas, asam dan sering makan tidak tepat waktu, ada yang minum minuman bersoda dan kopi sehingga menyebabkan rasa mual dan kembung, selain itu sering makan terlambat, tidak sarapan pagi dan jarang sekali mengkonsumsi makanan yang mengandung serat. Jika hal ini tidak ditindak lanjuti dengan baik akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan dapat mengganggu aktivitas pasien.

LANDASAN TEORI

Pola makan merupakan suatu perilaku seseorang atau kelompok untuk memenuhi kebutuhan makan yang melibatkan sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Faktor yang mempengaruhi pola makan diantaranya 1) Pengaruh teman sebaya, 2) Aktivitas yang terlalu banyak, 3) Tingkat ekonomi, 4) Kemajuan industri makanan seperti, *fastfood*, makanan pedas, *junk food* dan sebagainya [7]

Gastritis adalah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin tetapi dari beberapa survei menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif. Pada usia produktif masyarakat rentan terserang gejala gastritis karena dari tingkat kesibukan, gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan yang terjadi pada penderita gastritis dapat dipengaruhi oleh pengaturan pola makan yang tidak baik dan juga dipengaruhi oleh faktor stres [4,8,9].

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *crosssectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil yang mengalami gastritis sebanyak 63 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari kuesioner pola makan dan kekambuhan gastritis. Data dikumpulkan dengan cara mengajukan pertanyaan dalam bentuk kuesioner secara langsung kepada responden tentunya setelah memperoleh izin, responden mendapat penjelasan dan didampingi saat mengisi kuesioner. Peneliti tidak mengarahkan responden untuk memilih jawaban tertentu, namun semuanya tergantung kepada responden. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi (*bivariat*) yaitu suatu teknik untuk menentukan sampai sejauh mana terdapat

hubungan antara variable. Metode uji statistic yang digunakan adalah *uji chi square*. Perhitungan statistic untuk analisa tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari umur, jenis kelamin, dan pendidikan. Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil

No	Karakteristik Individu	Frekuensi	(%)
Umur			
1	13 - 16 tahun	46	73
2	17 – 25 tahun	17	27
Jumlah		63	100
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	13	20,6
2	Perempuan	50	79,4
Jumlah		63	100
Pendidikan			
1	SMA	46	73
2	SMP	17	27
Jumlah		63	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden berumur 16 tahun yaitu 29 orang (46%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 50 orang (79.4%), kategori pendidikan kebanyakan SMA yaitu 46 orang (73%)

2. Pola Makan

Pola Makan dikategorikan menjadi dua kategori yaitu baik dan buruk. Hasil analisis pola makan dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pola Makan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	Baik	30	47,6
2	Buruk	33	52,4
Jumlah		63	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola makan pada kategori buruk yaitu sebanyak 33 orang atau sekitar 52,4%.

3. Kekambuhan Gastritis

Kekambuhan gastritis dikategorikan menjadi dua kategori yaitu kambuh dan tidak kambuh. Hasil pengukuran kekambuhan gastritis dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	Kambuh	35	55,6
2	Tidak Kambuh	28	44,4
Jumlah		63	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kebanyakan responden mengalami kekambuhan gastritis yaitu sebanyak 35 orang atau 55,6%.

4. Hubungan Pola makan dengan Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil

Hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis dikatakan bermakna bila nilai p value lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4. Hubungan Pola makan dengan Kekambuhan Gastritis

Pola Makan	Kekambuhan Gastritis				Jumlah	p	
	Tidak Kambuh		Kambuh				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	19	63,3	11	33,7	30	100	0,009
Buruk	9	27,3	24	72,7	33	100	
Total	28		35		63	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 remaja yang memiliki pola makan baik, 19 orang (63,3%) diantaranya tidak mengalami kekambuhan gastritis. Sedangkan dari 33 remaja yang memiliki pola makan buruk, 24 orang (72,7%) mengalami kekambuhan gastritis. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0,009$ ($p<0,05$). Keputusan yang diambil adalah dengan menerima H_a , artinya ada hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kekambuhan gastritis. Pada hasil terlihat bahwa dari 33 responden yang mempunyai pola makan buruk, 24 orang (72,7%) diantaranya mengalami kekambuhan gastritis. Respon negatif terhadap pola makan kurang baik yang dimiliki remaja tersebut cenderung akan menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa penuh, 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) dalam Wahyuni (2017) 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 [10].

Analisis hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *chi square* yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis dengan p value 0,009 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Deliyana (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja ($p\text{-value} = 0,048$), orang yang memiliki pola makan tidak sehat resiko untuk terkena gastritis antara 0.154 sampai 0.995 dari pada orang yang memiliki pola makan sehat [6].

Demikian juga halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Restiana (2019), berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Nilai *coefficient correlation* 0.617 menyatakan bahwa hubungan antara keduanya sangat kuat [11].

Menurut Persagi (2007) dalam Sumbara (2020) menyatakan bahwa kasus gastritis biasanya terjadi karena adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitive apabila asam lambung meningkat. Pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit beradaptasi, bila hal ini berlangsung secara terus menerus akan terjadi kelebihan asam lambung sehingga dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi dan terjadilah gastritis [12].

Remaja yang memiliki pola makan yang baik memungkinkan untuk dapat mengontrol dirinya dari masalah kesehatan khususnya pencernaan sehingga kejadian gastritis dapat dicegah. Masa remaja merupakan masa yang rentan terjadinya masalah-masalah pencernaan, hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan yang kurang sehat, ditambah lagi dengan pergaulan dan tingkat stress yang dialami juga memberi pengaruh terhadap kesehatan pencernaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 13-16 tahun, berjenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan SMA. Kebanyakan memiliki pola makan pada kategori buruk yaitu sebanyak 33 orang atau sekitar 52,4%. Kebanyakan responden mengalami kekambuhan gastritis yaitu 35 orang atau 55,6%. Dari hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja dengan p value 0,009 ($p < 0,05$)

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih penulis ucapkan kepada Prodi D3 Keperawatan Meulaboh Poltekkes Kemenkes Aceh yang telah mendukung sepenuhnya kegiatan penelitian dan juga pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Tussakinah, Masrul, Burhan. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol 7, No 2. 2018; 217-225
- [2] Amri dkk. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*. Vol 2, No 4, September 2020; 659-666
- [3] Siwi, Sumarni, Hidayat. Upaya Peningkatan Sikap Remaja dalam Pencegahan Gastritis Melalui Edukasi Kesehatan Pengaturan Pola Makan yang Sehat. *Borneo Community Health Service Journal*. Vol 4 No 1, Februari 2024; 14-20

- [4] Afrian N. Buku ajar asuhan pada gangguan sistem gastrointestinal; Jakarta : TIM. 2018
- [5] Herliyanti, Harun, Suwandewi. Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal of Nursing Invention*. Vol. 4 No. 2. 2023; 126-133
- [6] Diliyana, Utami. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular* . Vol 5, No 1, Tahun 2020 ;19-24
- [7] Madalena. Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan System Pencernaan, 4ed edn. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. 2015
- [8] National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Gastritis. 2014). Tersedia dari: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-disease/gastritis>
- [9] Nauri. Buku ajar asuhan keperawatan pada gangguan sistem gastrointestinal, 1ed edn. Jakarta Timur : Trans Info Media.2015
- [10] Wahyuni, Rumpiati, Lestariningsih. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global health science*, Volume 2 Issue 2, Juni 2017 ; 149-154
- [11] Restiana. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebon Sari Kabupaten Madiun. Skripsi. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. 2019
- [12] Sumbara. Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis. *Journal of Nursing*. Vol 1, No 1, Juli n 2022 ; 6-9