



Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa

**Abdul Wahab¹, Elvi Sahara Lubis², Santy Deasy Siregar^{3*}, Masryna Siagian⁴,
Juti Arto Simbolon⁵**

¹⁻⁵Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia

Abstrak

Gastritis biasanya dapat terjadi pada orang yang memiliki pola makan yang tidak teratur serta mengonsumsi makanan yang dapat merangsang produksi asam lambung. Kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO pada tahun 2017 mencapai 40,8% dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa di FKM UNPRI. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain studi *cross sectional* dengan jumlah sampel 67 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Data yang didapat kemudian dilakukan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gastritis pada mahasiswa ($P_v=0,001$), namun tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah makanan yang dikonsumsi ($P_v=0,497$) dan frekuensi makan ($P_v=0,075$) dengan kejadian gastritis pada mahasiswa FKM UNPRI.

Kata Kunci: Frekuensi makan, gastritis, jenis makan, jumlah makan.

Abstract

Gastritis occurs in people who have an irregular diet and eat foods that stimulate the production of stomach acid. According to WHO, the prevalence of gastritis in Indonesia in 2017 reached 40.8% with a prevalence of 274,396 cases from 238,452,952 inhabitants. This study aims to examine the relationship between diet and the incidence of gastritis in students at FKM UNPRI. The type of research in this study is descriptive analytic with a cross sectional study design with a sample of 67 respondents taken by purposive sampling method. The data obtained were then carried out with a chi-square statistical test to see the relationship between variables. From the results of the study, it was found that there was a significant relationship between the type of food consumed and the incidence of gastritis in students ($P_v = 0.001$), but there was no significant relationship between the amount of food consumed ($P_v = 0.497$) and the frequency of eating ($P_v = 0.075$) with the incidence of gastritis in FKM UNPRI students.

Keywords: Frequency of food, gastritis, type of food, Amount of food.

Korespondensi*: Santy Deasy Siregar, Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Sekip, Kel. Sikambing, Kec. Medan Petisah, Kota Medan, E-mail: santysiregar@gmail.com, Telp: +6281376907108

<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1542>

Received : 19 November 2021 / Revised : 02 Januari 2022 / Accepted : 23 Februari 2022

Copyright © 2022, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Gastritis dapat terjadi dikarenakan adanya inflamasi pada mukosa lambung yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak teratur baik dalam hal frekuensi, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.¹ Data dari Profil Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa gastritis masuk ke dalam 10 penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia.²

Penyakit gastritis masih dianggap remeh oleh sebagian masyarakat, padahal jika terus dibiarkan penyakit ini akan mengakibatkan rusaknya fungsi lambung, gangguan gizi, komplikasi, bahkan dapat mengakibatkan kematian.³ Mahasiswa yang merupakan usia remaja sekaligus sebagai penerus bangsa yang harus diperhatikan kondisi kesehatannya terutama dalam hal pola makan. Namun faktanya seiring dengan perkembangan teknologi dan pergeseran jenis dan pola makanan yang cenderung serba instan, banyak usia remaja terserang gastritis dikarenakan tidak memperhatikan asupan dan gizi makanan dan minuman yang dikonsumsinya bahkan cenderung mengikuti pola makan yang sedang *trend* dan sering membiarkan perut kosong dikarenakan banyaknya aktivitas yang dilakukannya.

Butuh perawatan khusus dalam penanganan gastritis karena jika tidak ditangani dengan baik akan mengganggu masa tua. Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan untuk mencegah terjadinya penyakit ini sejak dini.⁴ Banyak penelitian yang telah memperlihatkan buruknya pola makan pada remaja yang berakibat pada kejadian gastritis, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu, dkk yang memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kejadian gastritis dengan frekuensi makan yang tidak teratur.⁵

Hal yang sama juga dinyatakan oleh Diliyana bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gastritis dengan pola makan pada usia remaja.⁶ Melihat fenomena dari hasil survei pendahuluan pada mahasiswa, mereka cenderung memiliki pola konsumsi yang tidak sehat seperti

konsumsi *junk food* dan sering membiarkan perut kosong ditengah kesibukannya sebagai mahasiswa.

Ditambah lagi mereka merupakan mahasiswa jurusan kesehatan yang tau mengenai bagaimana pola hidup yang sehat, namun mengenyampingkan hal tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Pada penelitian ini juga nantinya peneliti akan memberikan edukasi tentang cara mencegah gastritis dan pengaturan pola makan yang benar dilihat dari segi frekuensi, jenis, dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Metode

Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan metode cross section. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4 - 18 Desember 2019 di FKM UNPRI. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKM UNPRI Medan dengan jumlah 324 mahasiswa aktif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁷

Dari hasil seleksi diperoleh jumlah sampel 67 orang dengan pertimbangan bahwa masa perkuliahan minimal 2 tahun, sehingga dapat diketahui kebiasaan makan mahasiswa selama menjadi mahasiswa dan mahasiswa berasal dari jurusan kesehatan sehingga dapat diketahui tinggi dan rendahnya pengetahuan dan perilakunya dalam menjaga kesehatannya.

Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh melalui data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang meliputi, identitas mahasiswa (nama responden, umur, jenis kelamin, aktivitas diluar kuliah, status tempat tinggal), pola makan (jumlah konsumsi makanan, jenis konsumsi makanan dan frekuensi konsumsi makanan) dan kejadian gastritis untuk mengetahui mahasiswa mengalami kejadian gastritis yang dilakukan langsung oleh peneliti. Data sekunder meliputi gambaran lokasi

penelitian, jumlah dan daftar nama mahasiswa FKM UNPRI Medan.

Hasil penelitian disajikan dengan menggunakan analisis univariat (frekuensi) dan bivariat (*chi-square*) dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Kategori	n	%
Jumlah Makan	Baik	5	7,5
	Tidak Baik	62	92,5
Jenis Makan	Tidak Mengiritasi	19	28,4
	Mengiritasi	48	71,6
Frekuensi Makan	Baik	11	16,4
	Tidak Baik	56	83,6

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh Mahasiswa, sebagian besar mahasiswa memiliki frekuensi jumlah makan yang tidak baik yaitu sebanyak 62 orang (92,5%), sedangkan yang memiliki frekuensi jumlah makan yang baik hanya 5 orang (7,5%). Berdasarkan jenis makan mahasiswa, sebagian besar mahasiswa mengonsumsi makanan yang mengiritasi lambung yaitu berjumlah 48 orang (71,6%) dan hanya 19 orang (28,4%) yang tidak mengonsumsi makanan yang mengiritasi. Berdasarkan frekuensi makan, hanya 11 mahasiswa (16,4%) yang memiliki frekuensi makan tidak baik 56 (83,6%).

Tabel 2. Hubungan Jumlah Makan, Jenis Makan, dan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa FKM UNPRI Medan

Variabel	Kategori	Kejadian Gastritis				Pvalue
		Gastritis		Tidak Gastritis		
		n	%	n	%	
Jumlah Makan	Tidak Baik	20	32,2	42	67,7	0,497
	Baik	1	20	4	80	
Jenis Makan	Mengiritasi	9	18,8	39	81,2	0,001
	Tidak Mengiritasi	12	63,2	7	36,8	
Frekuensi Makan	Tidak Baik	15	26,8	41	73,2	0,075
	Baik	6	54,5	5	45,4	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah makan ($Pvalue = 0,497$) dan frekuensi makan mahasiswa ($Pvalue = 0,075$) dengan kejadian gastritis, namun terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa dengan $Pvalue = 0,001$.

Pembahasan

Hasil penelitian pada penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah makan dengan kejadian gastritis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Thomy mengenai hubungan frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Didapatkan nilai $Pvalue = 0,436$ ($>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan

jumlah makan (porsi makan) dengan kejadian gastritis pada remaja.⁸

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nage, *et al* tentang hubungan antara pola makan dengan terjadinya gastritis pada pasien yang dirawat di RSUD kota Makasar yang menyebutkan terdapat hubungan jumlah makan dengan terjadinya gastritis pada pasien yang dirawat.⁹

Sebagian besar responden dengan kebiasaan makan tidak baik, tidak mengalami gastritis. Hal tersebut diasumsikan bahwa responden yang jumlah makan tidak baik tetapi tidak mengalami gastritis dikarenakan meskipun jumlah makanan yang dikonsumsi dalam sehari tidak terlalu banyak tetapi jika makan nya lebih sering dan dengan porsi makan yang lebih sedikit, dengan demikian dapat

meringankan kerja lambung. Untuk mengatasi gastritis dianjurkan untuk makan sedikit tapi sering/makanan kecil, mempertahankan netralisir HCl, melarutkan isi lambung pada kerja minimal asam mukosa lambung.¹⁰

Terdapat lima responden dengan jumlah makan baik 1 orang mengalami gastritis. Hal tersebut diasumsikan bahwa responden dengan jumlah makan yang dikonsumsi baik tetapi mengalami gastritis dikarenakan berdasarkan hasil wawancara, responden memiliki jadwal makan yang tidak teratur. Responden memiliki kebiasaan tidak makan malam. Hal tersebut membuat responden mengalami penyakit gastritis. Asumsi tersebut sesuai dengan teori Abata bahwa jadwal makan yang tidak teratur kerap membuat lambung sulit beradaptasi. Jika hal ini berlangsung terus-menerus, akan terjadi kelebihan asam dan akan mengiritasi dinding lambung. Rasa perih dan mual pun akan muncul.¹¹

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gastritis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah Handayani tentang hubungan frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan dengan kejadian gastritis pada remaja yang menyimpulkan tidak ada hubungan jenis makan dengan kejadian gastritis pada remaja.⁸ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sani, dkk yang menyebutkan adanya hubungan jenis makan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri kota Kendari tahun 2017.¹²

Sebagian besar responden dengan jenis makan yang mengiritasi lambung, tidak mengalami gastritis. Hal tersebut diasumsikan bahwa responden dengan jenis makan mengiritasi tetapi tidak mengalami gastritis dikarenakan berdasarkan hasil analisis, meskipun mengonsumsi jenis makan yang mengiritasi tetapi dikonsumsi sesudah makan, maka kecil kemungkinan akan terjadi peningkatan asam lambung. Sesuai dengan teori Abata bahwa

mengonsumsi jenis makanan yang merangsang, apabila dikonsumsi terus-menerus tanpa adanya asupan makanan yang masuk, maka akan terjadi peningkatan asam lambung yang memperburuk perangsangan kolinergik.¹¹

Terdapat sembilan belas responden dengan jenis makan tidak mengiritasi dua belas orang mengalami gastritis. Hal tersebut diasumsikan bahwa responden yang jenis makan tidak mengiritasi tetapi mengalami gastritis dikarenakan meskipun mengonsumsi jenis makan yang tidak berisiko menimbulkan gastritis, tetapi responden memiliki kebiasaan minum kopi dan teh yang berlebihan. Hal tersebut membuat responden mengalami penyakit gastritis. Asumsi tersebut sesuai dengan teori Supriasa kebiasaan minum kopi dan teh yang berlebihan dapat meningkatkan produksi asam lambung.¹³

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islami yang mengatakan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada pasien dewasa rawat jalan di Rumah Sakit umum Daerah Pariaman tahun 2016.¹⁴ Namun, Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah yang menyimpulkan tidak ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada remaja.⁸

Terdapat 56 responden dengan frekuensi makan tidak baik 41 orang tidak mengalami gastritis. Hal tersebut diasumsikan bahwa responden dengan frekuensi makan tidak baik tetapi tidak mengalami gastritis dikarenakan berdasarkan hasil analisis, meskipun frekuensi makannya < 3 kali sehari, apabila diselingi dengan mengonsumsi makanan ringan (cemilan) maka asam lambung akan tetap terkontrol. Sesuai dengan teori Ratu yang mengatakan bahwa porsi makan kecil namun diberikan berkali-kali atau dengan kata lain, tiap 3 jam sekali, perut harus diisi dengan makanan, dapat mengurangi

pengeluaran getah lambung serta menetralkan kelebihan asam lambung.¹⁵

Terdapat 11 responden dengan frekuensi makan baik 6 orang mengalami gastritis. Hal tersebut diasumsikan jika responden yang frekuensi makan baik tetapi mengalami gastritis dikarenakan berdasarkan hasil wawancara, meskipun frekuensi makannya 3 kali sehari tetapi responden memiliki kebiasaan memakan makanan yang terlalu panas maupun terlalu dingin. Hal tersebut membuat responden mengalami penyakit gastritis. Sesuai dengan teori Ratu bahwa makanan yang terlalu panas maupun terlalu dingin akan menimbulkan rangsangan thermis.¹⁵

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gastritis pada mahasiswa, artinya mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan yang mengiritasi lambung seperti makanan yang sangat asam, pedas dan bersantan lebih memungkinkan untuk mengalami gastritis daripada mahasiswa yang menjaga jenis makanan yang dikonsumsinya. Sedangkan faktor jumlah makanan dan frekuensi makan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Meskipun tidak semua variabel terkait dengan kejadian gastritis, peneliti menyampaikan edukasi mengenai pola makan yang benar pada mahasiswa guna mencegah kejadian gastritis.

Penelitian selanjutnya disarankan agar menambahkan variabel tingkat pengetahuan terhadap kesehatan pada mahasiswa non kesehatan dengan jumlah sampel yang lebih besar, agar dapat diketahui apakah terdapat perbedaan pola makan mahasiswa non kesehatan dan kesehatan terhadap kejadian gastritis.

Daftar Pustaka

1. 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.
2. Litbangkes Kemenkes. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta; 2018.
 3. Hungan P. Hubungan Pola Makan dengan Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Merdeka Surabaya. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Merdeka*; 2018.
 4. Bayti CS, Indah, Jubaidah, Priani NK, Jayanthi S. Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh. *J Biol Edukasi*. 2021;13(Juni):43–7.
 5. Pasaribu MP, Lampus BS, Sapulete M. The Relationship Between Eating Habits with the Gastritis at the Medical Faculty Level of Student 2010 Sam Ratulangi University Manado. *J Kedokt Komunitas Dan Trop*. 2014;2(2):49–57.
 6. Diliyana YF, Utami Y. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *J Nurs Care Biomol [Internet]*. 2020;5(1):19–24. Available from: <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>
 7. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta; 2017.
 8. Handayani M, Thomy TA. Hubungan Frekuensi, Jenis, dan Porsi Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja. 2018;1:40–6.
 9. Nage E, Mujahid M, Muzakkir M. Hubungan Antara Pola Makan dengan Terjadinya Gastritis pada Pasien yang Dirawat di RSUD Kota Makassar. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2018;12(4):442–7.
 10. Mardalena I. *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Pustaka Baru Press; 2018.
 11. Abata Q. *Ilmu Penyakit Dalam*. Yayasan PP Al-Furqon; 2014.
 12. Sani W, Tina L, Jufri N. Analisis Faktor Kejadian Penyakit Gastritis pada Petani Nilam di Wilayah Kerja Puskesmas Tiworo Selatan Kab. Muna Barat Desa Kasimpa Jaya Tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy Unsyiah*. 2017;2(5):184565.
 13. DH IDNS. *Asuhan Gizi Klinik*. Buku Kedokteran EGC; 2019.
 14. Islami M. Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis pada Pasien Dewasa Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Pariaman Tahun 2016. *Universitas Andalas*; 2016.
 15. Ratu R. *Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien*. Nuha Medika; 2017.