

## Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I

Asep Barkah<sup>1</sup>, Indah Agustiyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara, Indonesia  
indah2179@gmail.com

<b>Info Artikel</b>	<b>ABSTRACT</b>
<i>Article history:</i> Dikirim 20 Mei, 2021 Direvisi 13 Juni, 2021 Diterima 18 Juli, 2021	<p>Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang di tandai dengan nyeri ulu hati, mual, kembung dan rasa perih di Epigastrium. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan Cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah semua pasien yang datang ke Puskesmas Setu dengan jumlah populasi 4400 pasien dan tehnik sampling yang digunakan adalah probability sampling yaitu sebanyak 98 responden . Pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan berupa kuesioner pada fresponden untuk diisi. Setelah data terkumpul kemudian data diolah, diedit dan ditabulasi, kemudian data dianalisa dengan menggunakan uji statistic SPSS 21,0 dengan tingkat kemaknaan <math>p &lt; (\alpha) = 0,05</math>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis dengan nilai <math>p = 0,04 &lt; 0,05 (\alpha)</math>, jenis makanan memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian gastritis dengan nilai <math>p = 0,015 &lt; 0,05 (\alpha)</math> dan porsi makan memiliki hubungan yang cukup bermakna dengan kejadian gastritis dengan nilai <math>p = 0,023 &lt; (\alpha)</math>. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis , dan disarankan kepada penderita gastritis untk mengatur pola makan sehingga tidak memicu terjadinya peningkatan asam lambung.</p>
<i>Kata Kunci: Pola Makan, Kejadian Gastritis</i>	
<p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC BY-SA</a> license.</i></p> 	
<b>Corresponding Author:</b> Nama : Indah Agustiyani Address : Jl. Swadaya No.19, Jatibening, Kec. Pondokgede Kota Bekasi, Jawa Barat 17412, Indonesia Email : indah2179@gmail.com	

### 1. PENDAHULUAN

Dua masalah yang di hadapi dalam pembangunan adalah penyakit menulan dan peningkayan penyakit tidak menular (PTM). Penyakit tidak menular merupakan penyakit yang dapat

disebabkan oleh gaya hidup, salah satu penyakit yang dapat disebabkan oleh gaya hidup adalah gastritis.

WHO (2012) menyebutkan bahwa insiden gastritis di dunia sekitar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Sedangkan di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Kemenkes (2015) angka kejadian gastritis di Indonesia tepatnya di Jawa Barat mencapai 31,2%. Berdasarkan hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan Depkes RI (2013) angka kejadian tertinggi mencapai 91,6% di Kota Medan, dan di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%. Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5% Palembang 35,35% Aceh 31,7% dan Pontianak 31,2%. Di Puskesmas Setu I pada tahun 2019 penderita gastritis menduduki urutan keempat dari sepuluh besar penyakit terbanyak di Puskesmas Setu I.

Pola makan merupakan cara atau kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang. Banyak faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang seperti sosial budaya, pendidikan, ekonomi, agama, lingkungan dan kebiasaan. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan berbagai penyakit salah satunya adalah gastritis.

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*, dimana variabel dependen dan independen di dapat dari data primer yang dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan dengan menggunakan kuesioner.

Populasi pada penelitian ini jumlah pasien Puskesmas Setu I pada bulan Januari dan Februari sebanyak 4400. Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* yaitu pengambilan sampling yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017).

Diperoleh hasil 98 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Analisa data pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik SPSS 21.0, terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan membuat tabel distribusi frekuensi tiap variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan menguji hubungan antara variabel dependen dan independen.

## 3. HASIL

### Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Makan	N	%
Tidak Teratur	60			61,2%
Teratur	38			38,8%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 98 responden yang memiliki frekuensi makan yang tidak teratur sebanyak 60 responden (61,2%) lebih besar daripada responden yang memiliki frekuensi makan teratur sebanyak 38 responden (38,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jenis Makanan	N	%
Merangsang	50		51,0%
Tidak Merangsang	48		49,0%

Tabel 2 menggambarkan bahwa responden yang mengonsumsi makanan yang merangsang sebanyak 50 responden (51%). Sedangkan yang mengonsumsi makanan yang tidak merangsang 48 responden (49%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Porsi Makan	N	%
Salah	49		50%
Benar	49		50%

Karakteristik responden berdasarkan porsi makan, jumlah responden yang porsi makannya sudah benar dengan responden yang porsi makannya masih salah berimbang jumlahnya yaitu 49 responden.

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis

Frekuensi Makan	Kejadian Gastritis				Total		P Value
	Penderita		Bukan		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Teratur	42	70	18	47.4	60	61.2	0.043
Teratur	18	30	20	52.6	38	38.8	

Dari table 4 digambarkan dari 98 jumlah responden, penderita gastritis yang frekuensi makannya tidak teratur ada 42 responden (70%) lebih banyak dari jumlah penderita gastritis yang pola makannya teratur 18 responden (30%). Sedangkan yang bukan penderita gastritis yang memiliki frekuensi makan tidak teratur 18 responden (47,4%), dan bukan penderita gastritis yang pola makannya teratur lebih banyak yaitu 20 responden (52,6%). Dari 98 responden yang frekuensi makannya tidak teratur 60 responden (61,2%) sedangkan yang frekuensi makannya teratur 38 responden (38,8%). Dari hasil uji statistic nilai Pvalue (0,043) <  $\alpha$ (0,05) yang berarti bahwa H0 ditolak, berarti ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis.

Tabel 5. Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis

Jenis Makanan	Kejadian Gastritis				Total		P Value
	Penderita		Bukan		N	%	
	N	%	N	%			
Merangsang	37	61.7	13	34.2	50	51	0.015
Tidak Merangsang	23	38.8	25	65.8	48	49	

Dari tabel 5 didapati hasil jumlah penderita gastritis yang sering mengkonsumsi jenis makanan yang merangsang asam lambung ada 37 responden (61,7%) dan yang tidak mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung ada 23 responden (38,8%). Responden yang bukan penderita gastritis yang sering mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung ada 13 responden (34,2%) lebih sedikit dari yang tidak mengkonsumsi jenis makanan yang merangsang asam lambung 25 responden (65,8%). Dari jumlah responden 98 orang, yang sering mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung ada 50 responden (51%), sedangkan yang tidak mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung 48 responden (49%). Hasil uji statistic didapati hasil Pvalue 0,015 <  $\alpha$  (0,05) yang artinya H0 ditolak yaitu ada hubungan yang signifikan antara jenis makanan yang merangsang asam lambung dengan kejadian gastritis.

Tabel 6. Hubungan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis

Porsi Makan	Kejadian Gastritis				Total		P Value
	Penderita		Bukan		N	%	
	N	%	N	%			
Salah	46	60	13	34.2	49	50	0.023
Benar	24	40	25	65.8	49	50	

Dari table 6 Jumlah penderita gastritis yang porsi makannya salah ada 46 responden (60%) lebih banyak dari penderita gastritis yang pola makannya benar 24 responden (40%). Bukan penderita gastritis yang pola makannya salah ada 13 responden (34,2%) lebih sedikit dari yang porsi makannya benar 25 responden (65,8%). Jadi dari 98 responden yang porsi makannya salah ada 49 responden (50%) sama dengan yang porsi makannya benar 49 responden (50%). Hasil uji statistic nilai Pvalue 0,023 <  $\alpha$  (0,05) yang artinya ada hubungan antara porsi makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I.

#### 4. PEMBAHASAN

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makanan selingan (Depkes, 2013). Dari hasil pengumpulan kuesioner didapati bahwa responden yang frekuensi makannya tidak teratur lebih banyak dibanding dengan responden yang frekuensi makannya teratur. Hal ini bisa disebabkan karena banyak responden yang tidak sempat sarapan sebelum beraktivitas karena tidak sempat, dan ada juga yang tidak makan siang karena terlalubuk dengan pekerjaannya.

Responden yang sering mengonsumsi jenis makanan yang merangsang asam lambung jumlahnya lebih banyak. Responden laki-laki banyak yang merokok sedangkan responden wanita banyak yang menyukai makanan yang pedas dan asam seperti sambal dan rujak.

Porsi makan responden dalam penelitian ini memiliki jumlah yangimbang antara responden yang porsi makannya sudah benar dan responden yang pola makannya masih belum benar.

Frekuensi makan yang tidak teratur mudah terkena gastritis, Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam maka, asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium (Burnner dan Sudarth, 2010).

Frekuensi makan yang tidak teratur dapat disebabkan oleh beberapa hal salah satunya adalah pekerjaan, tuntutan pekerjaan yang ditunggu *deadline* membuat orang lupa untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya terutama dalam menjaga pola makan. Pola kerja super sibuk dapat menyebabkan stress karena tekanan kerja yang tinggi membuat pekerja kantoran sangat rentan mengalami penyakit gastritis. Menurut para ahli kedokteran menyatakan kenaikan asam lambung dapat disebabkan oleh stress atau ketegangan kejiwaan. Walaupun pekerjaan bukan merupakan factor penyebab gastritis tapi stress yang diakibatkan oleh pekerjaan dapat menyebabkan gastritis.

Pada table 2 digambarkan bahwa jenis makanan memiliki peranan dalam terjadinya gastritis, dengan peluang kejadian 3x bagi orang yang sering mengonsumsi makanan yang merangsang asam lambung seperti alkohol, rokok, kopi, makanan asam, pedas, makanan yang mengandung gas dan berlemak. Dalam penelitian yang dilakukan berta Yolanda S(2015) dijelaskan bahwa Kopi adalah minuman yang terdiri dari berbagai jenis bahan dan senyawa kimia, termasuk lemak, karbohidrat, asam amino, asam nabati yang disebut dengan fenol, vitamin dan mineral. Kafein yang terkandung dalam kopi dapat mempercepat terbentuknya asam lambung, asam lambung yang berlebihan dapat menyebabkan produksi gas dalam lambung berlebih sehingga menimbulkan kembung. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kafein mengendurkan esofagus atau kerongkongan.

Dalam penelitian yang dilakukan Rosalia dkk (2017) dijelaskan bahwa konsumsi alkohol dengan dosis rendah dan sedang, dapat menyebabkan perubahan pada produksi asam lambung, dan cedera pada mukosa lambung, serta mempengaruhi pergerakan lambung dan usus. Sedangkan pada dosis tinggi alkohol bisa menyebabkan luka pada lambung dan perdarahan. Alkohol mengandung etanol yang dapat merusak mukosa lambung, mengganggu pertahanan mukosa lambung dan memungkinkan difusi kembali asam lambung dan pepsin ke dalam jaringan lambung hal ini menimbulkan peradangan

Lailatul muniroh (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa responden yang memiliki riwayat kebiasaan konsumsi sambal 3 sendok teh atau lebih sebagian besar mengalami gastritis, rasa pedas pada sambal merupakan salah satu bahan makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga suasana asam lambung dapat menjadi semakin tinggi. Jika ditambah lagi ada perlukaan di mukosa lambung makan tercipta sensasi perih di ulu hati.

Makanan berlemak juga berpengaruh pada penderita gastritis, karena makanan yang berlemak membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dicerna. Kandungan lemak harus dipecah menjadi partikel yang lebih kecil agar bisa diserap oleh usus halus. Semakin lama di lambung maka lambung akan memproduksi asam lambung lebih banyak pula untuk membantu mencerna. Selain makanan dan minuman di atas rokok juga bisa menyebabkan gastritis. Bahan kimia yang terkandung di dalam rokok merupakan zat-zat yang sangat merugikan bagi kesehatan. Bukan hanya buruk untuk system pernafasan rokok juga dapat memicu penyakit di system pencernaan. Terdapat lebih dari 300 bahan kimia yang terkandung di dalamnya, salah satu kandungan zat kimia di dalam rokok adalah nikotin, Nikotin ini dapat menghilangkan rasa lapar, hal itulah yang menyebabkan orang yang merokok tahan untuk tidak makan jika sudah merokok.

Penelitian yang dilakukan marianovianty (2017) yang berjudul Hubungan Prilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tehnik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang dikatakan bahwa ada hubunganyang sangat kuat antara perilaku merokok dengan kejadian gastritis dengan nilai  $P_{\text{value}} (0,00) < \alpha (0,05)$  . disitu juga dijelaskan bahwa zat racun dalam rokok dapat mengakibatkan kerusakan atau luka pada lambung. Selain itu rokok jugamenurunkan sekresi bikarbonat dari pancreas keduodenum sehingga mengakibatkan keasaman duodenum lebih tinggi pada perokok.

Dari table 3 Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara porsi makan dengan kejadian gastritis. Porsi makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung yang pada akhirnya membuat kekuatan dinding lambung menurun, selain itu apabila jumlah kalori yang masuk berlebih bisa mengakibatkan kelebihan berat badan.

Untuk penderita gastritis dianjurkan untuk makan dalam porsi kecil. Sering Makan porsi kecil akan mencegah pencernaan kita terganggu dan tubuh akan berfungsi secara efisien. Beberapa penelitian dilkukan di universitas di California dan new Mexico menyatakan mereka yang makan berkali-kali dalam porsi kecil memiliki kadar glukosa, insulin, dan kolesterol yang lebih sehat.

## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I. Dengan adanya penelitian ini diharapkan agar instansi mengadakan penyuluhan kepada masyarakat tentang pola makan sehat untuk mencegah terjadinya gastritis.

## ACKNOWLEDGMENT

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta yang telah mengikuti studi ini dan terima kasih kepada STIKes Abdi Nusantara yang telah memberikan dana.

## REFERENCES

- Muniroh Lailatul ( 2017). *RiwayatMakanan Yang Meningkatkan AsamLambung Sebagai Faktor RisikoGastritis* , Jurnal of the Indonesian nutrition association, Vol 38, No 1
- Novianty, Maria (2017). *Hubungan Prilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tehnik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, Nursing news, Vol 2, Nomo 1.
- Profil Puskesmas Setu I tahun 2019. Rosalia dkk. (2017). *Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan nyeri Lambung Pada Mahasiswa Lakilaki Program Studi Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang* , nursing news, vol 2, nomor 3.
- Smeltzer, Suzanne C. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth*, Ed. 8. Jakarta;EGC.
- WHO.2012. Jurnal Kesehatan & Keperawatan Vol.4 No 1: [Http.eprints.ung.ac.id](http://eprints.ung.ac.id).
- Yolanda S, Berta( 2015). *Effect Of Coffee And Stress With The Incidence Of Gastritis* berta . lampung university.