



**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS
PADA PEKERJA PT. AGRAWATIE DI DUSUN BOLONG
LEMBANG RANTELIMBONG KECAMATAN KURRA
KABUPATEN TANA TORAJA
TAHUN 2021**

Valentina Saalino¹, Yusan Pabebang², Fredy Buntu³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tana Toraja^{1,2,3}

valensaalino@gmail.com

Abstrak (Indonesia)

Gastritis atau sering kita menyebutnya sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu aktivitas dan bila tidak ditangani dengan baik dapat juga berakibat fatal. Pola makan yang tidak sehat dan teratur (frekuensi makan, jenis makanan dan porsi/jumlah makanan) menjadi pemicu terjadinya gangguan pada lambung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong, Kecamatan Kurra.

Jenis penelitian ini adalah *survey analitik* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pekerja PT. Agrawatie berjumlah 70 orang dengan jumlah sampel sebanyak 38 orang dengan tehnik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling*. Pengumpulan data primer dengan cara observasi, wawancara dan menggunakan kuisioner sedangkan data sekunder dari instansi terkait dan media internet. Pengolahan data menggunakan program windows SPSS versi 21. Data diuji dengan *Chi-Square* dengan taraf kesalahan 5% (0,05) dan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil uji Chi-Square penelitian menunjukkan pola makan dengan nilai $p = 0,000$, kejadian gastritis dengan nilai $p = 0,000$ dan hubungan pola makan dengan kejadian gastritis memiliki nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ jadi dapat diinterpretasikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong, Kecamatan Kurra Kabupaten Tana Toraja.

Kata kunci : Pola Makan, Kejadian Gastritis

Abstract (English)

Gastritis or often we call it ulcer disease is a disease that interferes with activities and if not handled properly can also be fatal. Unhealthy and regular eating patterns (frequency of eating, type of food and portion/amount of food) trigger stomach disorders. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in PT. Agrawatie in Bolong Hamlet, Lembang Rantelimbong,

Kurra District.

This type of research is an analytic survey with a cross sectional research design. The population in this study were all workers of PT. Agrawatie amounted to 70 people with a total sample of 38 people with Accidental Sampling sampling technique. Primary data collection by means of observation, interviews and using questionnaires while secondary data from related agencies and internet media. Processing of data using the Windows SPSS version 21 program. The data was tested by Chi-Square with an error rate of 5% (0.05) and a 95% confidence level.

The results of the Chi-Square test showed that diet with a p value of 0.000, the incidence of gastritis with a p value of 0.000 and the relationship between diet and the incidence of gastritis had a p value of $0.000 \leq 0.05$, so it can be interpreted that there is a relationship between diet and incidence of gastritis in PT. Agrawati.

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between diet and the incidence of gastritis in PT. Agrawatie in Bolong Hamlet, Lembang Rantelimong, Kurra District, Tana Toraja Regency.

Keywords: Diet, Gastritis Incidence

*Correspondent Author : **Valentina Saalino**

Email : valensaalino@gmail.com

PENDAHULUAN

Sustainable Development Goals (SDGs) atau tujuan pembangunan berkelanjutan adalah memenuhi kebutuhan pelayanan dasar berupa kesehatan bagi masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Masalah kesehatan yang masih terjadi saat ini di antaranya penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang belum banyak tertangani, di lain pihak telah terjadi peningkatan kasus penyakit tidak menular (PTM) yang banyak disebabkan oleh gaya hidup karena urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi. Gaya hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan pedas, asam dan sering makan tidak tepat waktu dapat menjadi penyebab masalah gangguan pencernaan seperti meningkatkan asam lambung yang mengakibatkan penyakit gastritis (Kurniati, 2018)

Gastritis atau sering kita menyebutnya sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu aktivitas dan bila tidak ditangani dengan baik dapat juga berakibat fatal. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang memiliki pola makan tidak teratur dan makanan yang merangsang produksi asam lambung (Sumbara dkk, 2020).

Munculnya luka pada dinding lambung seringkali disebabkan karena peningkatan pengeluaran asam lambung yang selanjutnya akan meningkatkan motilitas lambung dan jika dibiarkan lebih lanjut dapat menyebabkan tukak lambung, perdarahan hebat dan kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Syam dkk, 2020). Gastritis dapat bersifat akut yang datang mendadak dalam beberapa jam atau beberapa hari dan dapat juga bersifat kronis sampai berbulan-bulan atau bertahun-tahun (Nage, 2018).

Badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 mengadakan tinjauan terhadap beberapa Negara dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5% dengan insiden gastritis di dunia 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun sedangkan insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Prevalensi gastritis yang dikonfirmasi

melalui endoskopi pada populasi di Shanghai sekitar 17,2% yang secara substansial lebih tinggi dari pada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimtomatik (Syam dkk, 2020).

Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prelevansi mencapai 40.8%. Berdasarkan profil kesehatan di Indonesia gastritis merupakan salah satu penyakit dalam 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Nage dkk, 2018).

Hasil Riskesdas (2013), menunjukkan bahwa di kota Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, sedangkan di Jawa Tengah angka kejadian infeksi cukup tinggi sebesar 79,6% (Kasi, 2019).

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang termasuk ke dalam sepuluh besar penyakit rawat inap di Rumah Sakit tingkat Provinsi Sulawesi Selatan. Jumlah pasien yang keluar karena meninggal akibat penyakit gastritis adalah sebanyak 1,45% dari keseluruhan jumlah pasien yang keluar hidup (Nage dkk, 2018)

Berdasarkan data yang tercatat dalam rekam medik RSUD Kota Makassar tahun 2015, tingkat prevalensi gastritis mulai dari tahun 2012 berjumlah 209 orang yang dirawat inap, tahun 2013 berjumlah 106 orang, tahun 2014 berjumlah 159 orang. Sedangkan untuk kasus rawat jalan pada Puskesmas se-Propinsi Sulawesi Selatan dimana penyakit gastritis berada pada urutan 6 dengan jumlah kasus 282.739 kasus atau 8,82% (Dinkes Provinsi Sul-Sel, 2017).

Menurut data jumlah penduduk dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tana Toraja per April 2021 berjumlah 311.658 jiwa, sedangkan berdasarkan laporan 10 besar penyakit di kabupaten Tana Toraja pada tahun 2019 kasus penyakit gastritis berada pada urutan ke 7 (tujuh) penyakit terbesar dengan total kasus 8.053 pasien dan pada tahun 2020 kasus gastritis ada pada urutan ke 5 (lima) dengan total kasus 4.084 (DinKes Tana Toraja, 2021).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya gastritis diantaranya adalah pola makan. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan memilih dan menggunakan makanan yang dikonsumsi setiap hari yang meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Selain itu minuman beralkohol juga menjadi salah satu pemicu terjadinya penyakit gastritis bila dikonsumsi secara berlebihan yang mengakibatkan kerusakan pada lambung dimana alkohol dapat merusak selaput lendir lambung dan menimbulkan peradangan dan perdarahan pada lambung. Minuman Kopi juga merupakan pemicu terjadinya kejadian gastritis dimana kopi diketahui mengandung senyawa kimia (*fenol dan kafein*), dimana kandungan ini akan mempercepat proses terbentuknya asam lambung, hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung (Sani dkk, 2019).

Pola makan yang memicu gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dan mengonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makanan yang kurang bervariasi atau menarik akan menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan dan minuman cepat saji seperti makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung sehingga dapat menyebabkan seseorang dengan mudah menderita penyakit ini.

Dengan pola makan yang tidak teratur mengakibatkan lambung sulit beradaptasi, bila hal ini berlangsung terus menerus akan terjadi peningkatan asam lambung yang mengakibatkan terjadinya iritasi pada lambung sehingga terjadilah gastritis (Sumbara dkk, 2020).

Pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung, seperti asinan, cuka, sambal dapat meningkatkan jumlah penderita gastritis (Shalahudin, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sani, dkk (2016) tentang Analisa Faktor Kejadian Penyakit Gastritis Pada Petani Nilam Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiworo Selatan Kab. Muna Barat Desa Kasimpa Jaya Tahun 2016 yang menyatakan jenis

makanan mempunyai risiko mengalami gastritis 4,7 kali lebih besar dibandingkan dengan yang kurang mengkonsumsi jenis makanan pemicu gastritis seperti makanan asam, asin, pedas, gas, serta berlemak merupakan faktor risiko kejadian gastritis.

Penelitian lain dilakukan oleh Nage dkk (2018) tentang Hubungan Antara Pola Makan Dengan Terjadinya Gastritis Pada Pasien Yang Di Rawat Di RSUD Kota Makassar Tahun 2018, dengan jumlah populasi 159 orang dengan menggunakan teknik sampling yaitu *Purposive sampling* dan berdasarkan kriteria Inklusinya di dapatkan sampel sebanyak 61 orang responden dimana hasil uji statistic *Chi-square* dengan nilai kemaknaan yang telah ditentukan di dapatkan nilai $p=0,004 < 0,05$ (frekuensi makan), $p=0,002 < 0,05$ (jenis makanan), $p=0,000 < 0,05$ (porsi makan), sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan (frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan) dengan terjadinya gastritis pada pasien yang dirawat di RSUD Kota Makassar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Novitasary dkk, 2017) bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di FKM UHO, dengan jumlah populasi 650 orang, sampel penelitian sebanyak 242 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Stratified random sampling* dimana hasil uji *Chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh nilai $p= 0,000 < 0,05$.

Selain Pola makan yang dapat mengakibatkan munculnya kejadian gastritis, faktor umur dan jenis kelamin juga erat kaitannya dengan pola makan yang dapat mengakibatkan munculnya kejadian gastritis

Beberapa penelitian mempunyai pandangan yang berbeda terkait dengan faktor umur dengan kejadian gastritis disebabkan oleh karena sebaran penelitian pada populasi usia remaja, usia dewasa dan usia tua. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah (2018), tentang hubungan antara umur dan jenis kelamin dengan kejadian gastritis kronik di Klinik Lacasino Makassar dengan jumlah sampel 42 orang didapatkan, umur > 40 tahun, 28 orang dan < 40 tahun, 14 orang dengan hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,313 > \alpha = 0,05$ sehingga diartikan bahwa H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan yang berarti antara umur dengan kejadian gastritis, namun distribusi frekuensi umur > 40 tahun lebih dominan itu disebabkan pada usia > 40 tahun ini mukosa lambung cenderung menipis sehingga lebih mudah terinfeksi *Helicobacter Pylori* atau gangguan auto immune.

Sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Fitriah.Y (2017), tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada santri di pondok pesantren Daar El-Qolam Gintung Taggerang tahun 2017 dengan jumlah responden 40 dimana 21 santri mengalami gastritis sedangkan 19 santri tidak sehingga didapatkan nilai $p=0,003 < 0,05$ maka dapat dikatakan ada hubungan bermakna antara umur dengan kejadian gastritis.

Ini disebabkan oleh pada usia remaja terjadi masa peralihan dari bergantung pada orang tua ke masa yang mulai mandiri, permasalahan gastritis pada usia remaja ini dikarenakan remaja memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi, menjaga berat badan sehingga harus diet, makan makanan cepat saji dan juga minuman yang bersoda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah, (2018) tentang hubungan antara umur dan jenis kelamin dengan kejadian gastritis kronik di Klinik Lacasino Makassar dengan jumlah sampel 42 orang, didapatkan 13 responden pria dan 29 responden wanita dengan hasil penelitian $p= 0,026 < \alpha = 0,05$ maka ada hubungan antar jenis kelamin dengan kejadian gastritis di Klinik Lacasino Makassar.

Penelitian ini sejalan juga dengan yang dilakukan oleh Fitriah.Y (2017), tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada santri di pondok pesantren Daar El-Qolam Gintung Taggerang tahun 2017 dengan jumlah responden 40 dimana 18 santri perempuan dan 13 santri pria mengalami gastritis sehingga didapatkan nilai $p = 0.004$ berarti $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan gastritis.

Hal ini disebabkan wanita lebih takut kegemukan sehingga memilih diet yang ketat, makan tidak teratur selain itu wanita lebih emosional dibanding pria sehingga ketika menghadapi suatu masalah beban pikiran cenderung berlarut-larut hal ini mengakibatkan produksi asam lambung meningkat.

PT. Agrawatie merupakan perusahaan yang bergerak dibidang pertanian Kopi Robusta dan Arabica Toraja terletak di dusun Bolong Lembang Rantelimbong Kecamatan Kurra Kabupaten Tana Toraja dengan jumlah karyawan 50 orang , jam operasional kerja mulai dari pukul 07.00 wita sampai dengan 13.00 wita dan kerja lembur sewaktu-waktu dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan perusahaan.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan mewawancarai terhadap 10 pekerja pada PT. Agrowatie yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15-16 Mei 2021, di dapatkan 7 orang pernah mengalami keluhan nyeri pada uluhati, rasa mual dan pusing yang disebabkan oleh jarang untuk sarapan pagi sebelum bekerja, waktu makan yang tidak tepat dan jenis makanan instan yang sering dikonsumsi, dari 7 responden yang mengalami keluhan gastritis tersebut didapati mempunyai pola makan kurang baik sedangkan 3 responden yang tidak mempunyai keluhan gastritis didapati 2 responden mempunyai pola makan baik dan 1 responden memiliki pola makan kurang baik.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa pola makan yang kurang baik dapat mengakibatkan kejadian gastritis, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pekerja PT. Agrawatie Di Dusun Bolong Lembang Rantelimbong Kecamatan Kurra Tahun 2021”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di PT. Agrawatie terletak di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong, Kecamatan Kurra, Kabupaten Tana Toraja dan merupakan perusahaan yang bergerak dibidang pertanian Kopi Robusta dan Arabica Toraja dengan luas perkebunan 300 – 400 hektar, terletak di dataran tinggi sehingga membuat jarak tempuh dari ibu kota kabupaten ke lokasi perusahaan kurang lebih 2 jam. Perusahaan berdiri sudah lebih dari 20 tahun dengan jumlah karyawan saat ini kurang lebih 70 orang, jam operasional kerja mulai dari pukul 07.00 wita sampai dengan 13.00 wita dan kerja lembur sewaktu-waktu dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan perusahaan atau pada waktu musim panen kopi. Pengambilan data menggunakan metode observasi, wawancara dan kuisioner dengan jumlah sampel sebanyak 38 responden, hasil pengolahan data di jelaskan dalam bentuk analisa univariat dan analisa bivariat

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

- 1) Jenis Kelamin

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong Lembang Rantelimbong
Kecamatan Kurra, Kabupaten Tana Toraja

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki – laki	22	57,9
Perempuan	16	42,1
Total	38	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.1 di atas diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin responden / pekerja yaitu laki – laki yang berjumlah 22 (57,9%) dan yang paling sedikit adalah perempuan yang berjumlah 16 (42,1%).

2) Usia

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pekerja
PT. Agrawatie di Dusun Bolong Lembang Rantelimbong
Kecamatan Kurra, Kabupaten Tana Toraja

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20 - 35 Tahun	20	52,6
36 - 50 Tahun	18	47,4
Total	38	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.2 di atas diketahui bahwa mayoritas usia responden / pekerja yaitu 20 – 35 tahun yang berjumlah 20 (52,6%) dan yang paling kecil adalah 36 – 50 tahun yang berjumlah 18 (47,4%).

3) Pola Makan

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan pekerja PT.
Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong Kecamatan
Kurra, Kabupaten Tana Toraja

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Teratur	17	44,7
Tidak Teratur	21	55,3
Total	38	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.3 di atas diketahui bahwa mayoritas pola makan responden / pekerja yaitu tidak teratur yang berjumlah 21 (55,3%) dan yang paling sedikit adalah pola makan teratur yang berjumlah 17 (44,7%).

4) Kejadian Gastritis

Tabel 5.4
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kejadian Gastritis Pekerja
PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong
Kecamatan Kurra, Kabupaten Tana Toraja

Kejadian Gastritis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Terjadi	18	47,4
Tidak Terjadi	20	53,6
Total	38	100%

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas kejadian gastritis pada responden / pekerja adalah tidak terjadi gastritis yang berjumlah 20 (53,6%) sedangkan terjadi gastritis lebih sedikit yaitu sebanyak 18 responden (47,4%).

b. Analisis Bivariat

1) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Tabel 5.5

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pekerja \ PT. Agrawatie di Dusun Bolong Lembang Rantelimbong Kecamatan Kurra, Kabupaten Tana Toraja

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total	p value	
	Terjadi		Tidak Terjadi				
	N	%	n	%	n	%	
Teratur	0	0	17	44,7	17	44,7	0,000
Tidak Teratur	18	47,4	3	7,9	21	55,3	
Total	8	47,4	20	52,6	38	100	

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan hasil tabel 5.5 di atas diketahui hasil analisa hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie tahun 2021 didapatkan bahwa sebanyak 17 responden (44,7%) dengan pola makan teratur, dimana semua responden 17 (44,7%) tidak terjadi gastritis, sedangkan pola makan tidak teratur sebanyak 21 responden (55,3%) diantaranya 18 responden (47,4%) terjadi gastritis dan 3 responden (7,9%) yang tidak terjadi gastritis.

Hasil uji *Chi-Square* diketahui bahwa nilai *p value* 0,000 dimana *p value* < 0,05 sehingga H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa Ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong, Kecamatan Kurra Kabupaten Tana Toraja.

B. Pembahasan

1. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian dari 38 responden didapatkan 17 responden (44,7%) memiliki pola makan yang teratur. Menurut para responden informasi tentang penyakit maag dan cara pencegahannya diperoleh dari petugas kesehatan dan orang di sekitar yang pernah mengalami kejadian gastritis sehingga responden selalu sarapan pagi (nasi, telur, ikan / daging, atau singkong di rebus) dan minum teh manis / kopi yang sudah hangat sebelum berangkat kerja, selama bekerja selalu minum air putih pada waktu tertentu sebelum makan siang (nasi, telur, tahu / tempe, ikan / daging, dan sayur) dengan cara ini responden mengatakan baik untuk kesehatannya selama bekerja, sedangkan 21 responden (55,3%) memiliki pola makan yang tidak teratur. Menurut responden informasi kesehatan tentang penyakit maag serta cara pencegahannya diperoleh dari petugas kesehatan dan orang di sekitar yang pernah mengalami kejadian gastritis namun belum sepenuhnya dilakukan dikarenakan sering lupa sehingga responden jarang untuk sarapan pagi hanya minum teh manis / kopi untuk bekerja, sebagian responden mengatakan bila telah sarapan pagi dan menuju ke tempat kerja mereka kadang merasa perut sakit.

Pola makan yang teratur dan sehat akan berdampak sangat baik pada tubuh, kondisi fisik tubuh akan lebih terjamin sehingga tubuh akan dapat melakukan aktifitasnya dengan baik. Dengan tubuh yang sehat orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berfikir dan akan lebih produktif sedangkan pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan terjadinya keluhan pada sistim pencernaan.

Pola makan sehat dan teratur sangat penting bagi tubuh kita karena dalam sehari tubuh kita membutuhkan zat gizi untuk menunjang aktivitas yang kita kerjakan sehari-hari, selain itu pola makan sehat juga dapat mempengaruhi ketahanan fisik seseorang dan menghindarkan kita dari penyakit. Dengan pola makan yang sehat dan teratur akan berdampak baik pada kondisi fisik tubuh, orang akan lebih bersemangat untuk bekerja, berpikir, dan akan lebih produktif, hal ini dikarenakan kebutuhan tubuh dapat dipenuhi dengan baik sehingga organ-organ tubuh akan melakukan fungsinya dengan baik. Namun sebaliknya pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat akan berdampak buruk pula bagi tubuh kita, bila tubuh kekurangan suatu zat gizi tertentu maka kondisi fisik akan menurun sehingga dapat membuat kita mudah sakit.

Belum terlaksananya pola makan yang sehat dan teratur pada 21 responden (55,3%) dalam penelitian ini bisa dikaitkan dengan beberapa faktor seperti aktifitas pekerjaan sehari-hari responden yang dapat menyebabkan responden tersebut kurang memperhatikan pola makannya, disisi lain juga faktor status ekonomi dan status kesehatan yang dapat mempengaruhi pola makan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Abd. Kadir (2016) yang mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan antara lain faktor budaya, sosial, agama, ekonomi, stress.

2. Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil penelitian dari 38 responden didapatkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami kejadian gastritis yaitu 20 responden (52,6%) dan 18 responden (47,4%) mengalami kejadian gastritis lebih sedikit.

Menurut 20 responden (52,6%) yang tidak mengalami kejadian gastritis mereka sering memperhatikan pola makan mereka diantaranya sering sarapan pagi sebelum bekerja, menghindari makanan yang dapat menyebabkan keluhan pada lambung, sering minum air putih diwaktu bekerja sebelum istirahat makan

siang dan istirahat apa bila merasa lelah serta makan siang sesuai waktu istirahat dan adanya pengetahuan responden tentang penyebab dan cara mencegah penyakit maag yang diperoleh dari petugas kesehatan dan orang terdekat yang pernah mengalami kejadian gastritis.

Masih adanya 18 responden (47,4%) yang mengalami kejadian gastritis pada penelitian ini selain pola makan yang tidak teratur penyebab lainnya juga dikarenakan faktor psikologis (stres) dan status kesehatan.

Stres adalah sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar bahaya atau ancaman. Stres dapat menimbulkan suatu pengaruh yang tidak menyenangkan pada seseorang berupa gangguan atau hambatan dalam pengobatan, meningkatkan resiko kesakitan seseorang, menimbulkan kembali penyakit yang sudah mereda. Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Produksi asam lambung akan meningkat pada keadaan stres, misalnya pada beban kerja berat, panik atau tergesa-gesa. Kadar asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi mukosa lambung dan jika hal ini dibiarkan maka dapat menyebabkan terjadinya peradangan mukosa lambung atau gastritis (Tussakinah dkk, 2017).

Status kesehatan meliputi usia dimana semakin bertambah usia maka semakin tinggi juga kemungkinan ketidakseimbangan asam lambung yang bisa membuat seseorang merasa tidak nyaman. Selain usia, obat-obatan yang dikonsumsi memiliki peluang memberikan efek samping pada tubuh. Misalnya mengonsumsi obat asma, pereda nyeri, darah tinggi yang dapat menjadi pemicu meningkatnya asam lambung (Nida S, 2021).

Gastritis merupakan penyakit pada lambung yang terjadi akibat peradangan dinding lambung. Pada dinding lambung atau lapisan mukosa lambung ini terdapat kelenjar yang menghasilkan asam lambung dan enzim pencernaan yang bernama pepsin untuk melindungi lapisan mukosa lambung dari kerusakan yang diakibatkan asam lambung, dinding lambung dilapisi oleh lendir (*mukus*) yang tebal, apabila mukus tersebut rusak dinding lambung rentan mengalami peradangan (Marianti, 2018).

3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Pola Makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Gastritis adalah suatu peradangan pada mukosa lambung yang menimbulkan perasaan tidak nyaman akibat pola makan yang tidak teratur.

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis, dimana pada hasil didapatkan 21 responden (55,3%) dengan pola makan tidak teratur diantaranya 18 responden (47,4%) mengalami kejadian gastritis. Menurut responden ini dikarenakan jarang untuk sarapan pagi hanya minum kopi / teh manis hangat sebelum ketempat kerja, bekal makanan yang dibawa nasi, lada, mie instan goreng, telur goreng, ikan goreng yang disambal dan air putih, selain itu dalam bekerja terkadang lupa untuk minum air putih atau istirahat sejenak dikarenakan mengejar hasil kopi yang harus dipetik, makanan sudah dingin baru dimakan, porsi makan yang banyak dan juga makan tergesa-gesa sedangkan untuk makan malam para responden mengatakan terkadang atau sering diatas jam 7 malam baru makan dikarenakan pulang kerja mereka minum kopi dahulu sebelum makan malam (nasi, sayur, ikan / daging), porsi makan mereka 3 - 4 piring dalam sehari

Waktu makan perlu diperhatikan sebab dengan makan di saat yang tepat tubuh pun akan menjadi lebih sehat. Sarapan adalah salah satu waktu makan yang penting dan sebaiknya tidak dilewatkan sebelum beraktivitas sebab jarak

waktu sarapan dengan waktu makan siang sekitar 5-6 jam, jika hal ini tidak diperhatikan akan menjadi pemicu meningkatnya produksi asam lambung yang mengakibatkan keluhan gastritis (Kusumoastuti. A, 2018).

Mengonsumsi minuman kopi atau teh dalam keadaan perut kosong akan meningkatkan produksi asam lambung yang dapat menimbulkan keluhan gastritis (Fuadah. N, 2021). Makan makanan yang pedas, asam, dan berlemak dapat memicu sakit perut, mual, atau panas di dada pada beberapa orang, jika makanan ini terus dikonsumsi peradangan di lapisan perut bisa bertambah parah (Savitri. T, 2020).

Bahaya sering mengonsumsi minuman dan makanan dingin dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Proses pencernaan dapat bekerja secara lancar saat makanan memiliki suhu tubuh, sekitar 100 derajat. Ketika mengonsumsi makanan dingin tubuh harus menarik energi dari sistem lain untuk memanaskan makanan dengan cepat agar mudah dicerna. Sering mengonsumsi minuman dan makanan dingin juga dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti kembung, gas, atau diare. Pembuluh darah di perut berkontraksi ketika bersentuhan dengan makanan atau minuman dingin sehingga memperlambat aliran darah dan melemahkan respons otot yang menggerakkan makanan di sekitar perut (Hafidha. S, 2020).

Bahaya makan terlalu cepat dapat meningkatkan produksi asam lambung. Makan terburu-buru akan menyebabkan terjadinya aliran balik asam lambung ke kerongkongan dan menyebabkan gejala seperti dada terasa panas, mual, mulut terasa pahit, dan nyeri lambung, bila kondisi ini tidak diatasi dan terjadi terus-menerus, maka akan menyebabkan penyempitan atau luka pada kerongkongan (Damai.V, 2020). Mengonsumsi makanan dalam jumlah besar / banyak dapat menimbulkan gas yang berlebihan sehingga perut terasa kembung, mual dan gangguan pada pencernaan, akan diperparah jika makanan yang dimakan seperti makanan pedas dan berlemak serta minuman yang berkarbonasi (Halim.K, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantung, dkk (2019) Tentang Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Gastritis Di Puskesmas Ranotona Weru Kota Manado di dapatkan hasil $P = 0,000$ bahwa Ada Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sani, dkk (2019) Tentang Analisis Faktor Kejadian Penyakit Gastritis pada petani nilam di wilayah kerja Puskesmas Tiworo Selatan Muna Barat Desa Kasimpa Jaya didapatkan hasil bahwa Minum Kopi (OR=3,115), Lamanya Kerja (OR=2,067), dan Jenis Makanan (OR=4,678) Merupakan Faktor Risiko Kejadian Gastritis. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Tussakinah, dkk (2017) tentang Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara Pola Makan ($P=0,000$) dan Stres ($P=0,000$) dengan Kekambuhan Gastritis.

Sedangkan 3 responden tidak mengalami kejadian gastritis menurut responden mereka sering minum air putih apa bila sudah merasa lelah dan mengambil waktu istirahat untuk menghilangkan rasa lelah tersebut, selain itu menurut responden mereka tidak pernah mengalami gejala sakit maag selama bekerja walaupun pola makan mereka tidak teratur.

Pentingnya air putih diminum selama beraktivitas sebelum waktu istirahat dapat membantu mencegah keluhan gastritis karena air yang masuk ke tubuh dapat menetralkan asam lambung yang mencapai kerongkongan (Firdaus. Y, 2020). Tidak memanfaatkan waktu istirahat saat bekerja akan berdampak pada kesehatan tubuh dan produktifitas dalam bekerja dibandingkan dengan orang yang cukup beristirahat di tengah pekerjaan justru bisa lebih produktif, memiliki kadar stres lebih rendah dan resiko penat menjadi lebih rendah, oleh

sebab itu pemanfaatan waktu istirahat dengan hal yang menyenangkan misalnya membicarakan hal - hal lucu bersama rekan kerja (Fahlevi. R, 2019).

Berbeda dengan 17 responden dengan pola makan teratur dan tidak mengalami kejadian gastritis dikarenakan responden memiliki cara yang sehat dalam menjaga kondisi kesehatan diantaranya menjaga pola makan, yang mana sebelum ketempat kerja selalu atau sering sarapan pagi (nasi, ubi rebus, telur goreng, ikan / daging dan teh manis / kopi yang hangat), responden juga sering mengkonsumsi makanan yang tidak terlalu pedas, saat bekerja responden sering minum air putih yang dibawa sebelum makan siang (nasi, telur, tahu / tempe, sayur, ikan / daging), disamping itu juga sesuai dengan hasil observasi peneliti melihat bahwa sesama responden selama bekerja saling bercanda gurau sehingga mengurangi rasa lelah atau kejenuhan sampai jam istirahat untuk makan siang sedangkan untuk makan malam para responden mengatakan sebelum jam 7 malam mereka telah selesai makan (nasi, sayur, ikan / daging dan air putih) dengan jumlah atau porsi makan 3 - 4 piring dalam sehari.

Sarapan merupakan aktivitas makan di pagi hari sebelum melakukan aktivitas. Sarapan pagi menjadi penting karena tubuh telah beristirahat selama kurang lebih delapan jam saat malam hari dan membutuhkan asupan makanan. Makanan yang dikonsumsi ketika sarapan akan diolah menjadi sumber tenaga untuk menjalankan aktivitas (Medi-Call, 2018).

Makanan pedas merupakan jenis makanan yang bisa menyebabkan asam lambung naik. Makanan ini akan memicu gejala mulas hingga nyeri lambung pada sebagian orang. Jadi, lebih baik hindari konsumsi makan makanan yang pedas secara berlebihan karena berisiko terjadi peningkatan asam lambung (Debi. D, 2021). Pentingnya air putih diminum selama bektivitas sebelum waktu istirahat dapat membantu mencegah keluhan gastritis karena air yang masuk ke tubuh dapat menetralkan asam lambung yang mencapai kerongkongan (Firdaus. Y, 2020). Orang yang cukup beristirahat di tengah pekerjaan justru bisa lebih produktif, memiliki kadar stres lebih rendah dan resiko penat menjadi lebih rendah, oleh sebab itu pemanfaatan waktu istirahat dengan hal yang menyenangkan misalnya membicarakan hal - hal lucu bersama rekan kerja (Fahlevi. R, 2019).

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* pada penelitian ini didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimong, Kecamatan Kurra tahun 2021. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tussakinah dkk, (2017), tentang hubungan pola makan terhadap kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Tarok kota Payakumbuh tahun 2017 didapatkan nilai $p = 0,000$ ada hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Melihat dari dampak buruk akibat penyakit gastritis dan untuk mencegahnya perlu diperhatikan seperti mengatur pola makan (Frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makanan) sesuai dengan kebutuhan tubuh, bila merasa lapar tetaplah makan walau diluar jam makan, jika nafsu makan menurun tingkatkan porsi makan dengan porsi kecil, mencoba mengkonsumsi makanan ringan misalnya sereal, biscuit, roti dan buah, kontrol stres dan pikiran yang tidak sehat, membangun suasana makan yang menyenangkan, kurangi makanan pedas, berlemak dan berminyak serta minum air 1,5 hingga 2 liter per hari.

Selain itu peran aktif petugas kesehatan utamanya petugas promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berpola hidup yang sehat termasuk didalamnya pola makan yang sehat guna menghindari terjadinya penyakit bukan hanya gastritis tetapi penyakit pencernaan lainnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pekerja PT. Agrawatie di Dusun Bolong, Lembang Rantelimbong, Kecamatan Kurra Kabupaten Tana Toraja.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Tana Toraja, (2021). *Data Kumulatif Sepuluh Besar Penyakit Di Kabupaten Tana Toraja*. Makale: Dinkes Tana Toraja
- Dinas Kesehatan Provinsi Sul-Sel, (2019). *Rencana Kerja Tahun 2019 Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Selatan*. Makassar: Dinkes Sul-Sel
- Kadir.A. (2019). Kebiasaan Makan Dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja, *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1) 51-52
- Kasi, dkk. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa, *Jurnal Kesmas*, 8(7):152.
- Kemenkes RI. (2019). *Renstra Kemenkes Tahun 2020 - 2024*, Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniati.L (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Santri Di Pondok Pesantren Mambaul Hiksian*, Lampung: Skripsi
- Nage, dkk. (2018). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Terjadinya Gastritis Pada Pasien Yang Dirawat Di RSUD Kota Makassar, *Jurnal Kesehatan*, 12(4):442.
- Novitasary, dkk. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, *Jimkesmas*, 2(6):2 dan 6.
- Nurjannah, (2018). Hubungan Antara Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Gastritis Kronik Di Klinik Lakcino Makassar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 12(1) 120-122
- Nursalam, (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*, Surabaya: Salemba Medika.
- Rantung.E, dkk. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis di puskesmas ranotana weru kota manado, *jurnal kesehatan*, 7(2)
- Sani, dkk, (2019). Analisis Faktor Kejadian Penyakit Gastritis Pada Petani Nilam Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiworo Selatan Kab.Muna Barat Desa Kasimpa Jaya, *Jimkesmas*, 4(2):2 dan 8.
- Shalahuddin, dkk (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut, *Jurnal kesehatan* 18(1):34
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Sumbara & Ismawati,Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk, *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 8(1):2
- Tussakinah, dkk. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Terhadap Kakambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh, *Jurnal Kesehatan*, 7(2): 218.
- Damai.V.dr, (2020). *Dampak makan terlalu cepat pada tubuh*. Klikdokter, (Online), diakses 15 Agustus 2021, <<https://klikdokter.com/info-sehat/makan-terlalu-cepat-dampaknya-pada-tubuh>>
- Debby.D.dr. (2021). *7 makanan penyebab asam lambung naik yang perlu diketahui*, Gooddocotor (Online), diakses 15 Agustus 2021, <http://www.Gooddoctor.co.id/hidup-sehat/info-sehat/makanan-penyebab-asam-lambung-naik>
- Fahlevi.R.dr. (2019). *Berapa lama waktu istirahat yang tepat untuk pekerja*, klikdokter, (Online), diakses 14 Agustus 2021, <<http://www.klikdokter.com/info-sehat/berapa-lama-waktu-istirahat-yang-tepat-untuk-pekerja>>
- Firdaus.Y.dr, (2020). *Cara Menghitung Dan Membagi Porsi Makan Ideal Untuk Anda*, *Hellosehat*, (Online), Diakses 5 Mei 2021, <https://hellosehat.com/nutrsi/fakta-gizi/porsi-makan-ideal-dewasa>
- Firdaus.Y.dr, (2021). *Bolehkah minum air dingin bila punya penyakit maag?*. *Hellosehat*, (Online), Diakses 14 Agustus 2021, <<https://hellosehat.com/pencernaan/maag/minum-air-dingin-saat-punya-maag>>
- Fuadah.N.dr. (2021). *Penyebab maag setiap konsumsi susu, kopi, teh, maupun susu*, Alodokter, (Online), diakses 14 Agustus 2021, <<http://alodokter.com/penyebab-maag>>
- Hafidha.S.I. (2020). *6 bahaya sering konsumsi minuman dan makanan dingin*, *Liputan6com*, (Online) diakses 15 Agustus 2021, <<http://liputan6.com>>
- Halim.K.S.Gz. (2020). *7 dampak negatif terlalu banyak makan*, *jovee*, (Online), diakses 15 Agustus 2021, <https://jovee.id/7-dampak-negatif-terlalu-banyak-makan>
- Kusumoastuti.A.W.dr. (2018). *Waktu makan yang tepat agar tubuh tetap sehat*, klikdokter, (Online), diakses 14 Agustus 2021, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/waktu-makan-yang-tepat-agar-tubuh-tetap-sehat>
- Marianti.dr, (2018). *Gastritis-Gejala, Penyebab Dan Mengobati*. *Alodokter*, (Online), Diakses 10 Mei 2020, <<http://www.alodokter.com/gastritis>>.
- Medi-Call. (2018). *Jangan lewatkan sarapan pagi sebelum beraktivitas*, *Medi-Call*, (Online), diakses 15 Agustus 2021, <https://medi-call.id/blog/pentingnya-sarapan-pagi>
- Nida.S. (2021). *15 penyebab asam lambung naik, gejala, dan cara mencegahnya*, *Brilionet*, (Online), diakses 14 Agustus 2021, <<https://www.brilio.net/kesehatan/15-penyebab-asam-lambung-naik-selain-makanan-waspada>>

Savitri.T.dr. (2020). *8 makanan dan minuman yang paling sering membuat maag kambuh*, Hellosehat, (Online), diakses 15 Agustus 2021, <<https://hellosehat.com/8-makanan-dan-minuman-yang-paling-sering-membuat-maag-kambuh>>.