

## Pola makan dengan kejadian gastritis

### *Diet with the incidence of gastritis*

Sumbara

Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

\*Correspondence: Sumbara. Address: Universitas Bhakti Kencana, Indonesia. Email: sumbara.bara@gmail.com

Responsible Editor: Rohandi Bahruddin, S.Kep., Ns., M.Kep

Received: 10 Juni 2022 ◦ Revised: 18 Juli 2022 ◦ Accepted: 27 Juli 2022

#### ABSTRACT

**Introduction:** Diseases that really interfere with activities and if not handled properly can also be fatal. Usually gastritis occurs in people who have irregular eating patterns and foods that stimulate stomach acid production. The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns seen from the regularity of eating frequency, meal portions, types of food and drink and the incidence of gastritis.

**Methods:** This type of research uses a collaborative descriptive method. Sampling was carried out by purposive sampling with a sample population of 72 respondents. The instrument used is a questionnaire. The test results use the Spearman rank correlation with an alpha value of 5% ( $\alpha = 0.05$ ) and the correlation coefficient obtained is interpreted with Guilford criteria.

**Results:** The results of this study showed that  $p = 0.000$  and  $r = 0.870$  coefficient (eating frequency regularity),  $p = 0.000$  and  $r = 0.800$  coefficient (eating frequency),  $p = 0.000$  and  $r = 0.697$  coefficient (types of food and drink). The results showed that there was a strong relationship between eating patterns seen from the regularity of eating frequency, food portions, types of food and drink and the incidence of gastritis in Cinunuk Village, the working area of the Cinunuk Health Center.

**Conclusions:** Cinunuk Community Health Center nurses are more active in providing information in the form of health education counseling about diet including regularity of meal frequency, meal portions, types of food and drink so as to reduce the incidence of gastritis.

#### ABSTRAK

**Pendahuluan:** 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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dilihat dari keteraturan frekuensi makan, porsi makan, jenis makanan dan minuman dengan kejadian gastritis.

**Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif koleratif. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan populasi sampel yaitu 72 responden. Instrument yang digunakan berupa kuesioner. Hasil pengujian menggunakan kolerasi rank spearman dengan nilai alpha 5% ( $\alpha = 0.05$ ) dan koefisien kolerasi yang didapatkan diinterpretasikan dengan kriteria Guilford.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan nilai  $p=0.000$  dan koefisien  $r= 0,870$  (keteraturan frekuensi makan), nilai  $p= 0.000$  dan koefisien  $r= 0,800$  (frekuensi makan), nilai  $p= 0.000$  dan koefisien  $r= 0,697$  (jenis makanan dan minuman). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara pola makan dilihat dari keteraturan frekuensi makan, porsi makan, jenis makanan dan minuman dengan kejadian gastritis di Desa Cinunuk wilayah kerja Puskesmas Cinunuk.

**Kesimpulan:** Perawat Puskesmas Cinunuk lebih aktif dalam memberikan informasi berupa penyuluhan pendidikan kesehatan tentang pola makan meliputi keteraturan frekuensi makan, porsi makan, jenis makanan dan minuman sehingga dapat mengurangi angka kejadian gastritis.

**Kata Kunci:** pola makan; gastritis

#### Pendahuluan

Angka kejadian gastritis di dunia saat ini relatif cukup tinggi. Menurut *World Health*

*Organization* (WHO) (2012), Angka kejadian gastritis sekitar 1,8- 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya dengan hasil presentase dari

angka kejadian gastritis didunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, dan Prancis 29,5%. di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya.

Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO tahun 2009 didapatkan mencapai angka 40,8% Berdasarkan profil kesehatan Indonesia gastritis merupakan salah satu penyakit didalam 10 penyakit terbanyak pada klien rawat jalan di Rumah Sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus atau (4,9%). Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Didapatkan data bahwa angka kejadian gastritis tertinggi dengan jumlah 457.452 atau 91,6% yaitu di kota Medan. Sedangkan di Jawa Barat menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2012, insiden gastritis mencapai 58.085 orang (21,1%).

Gastritis atau lebih lazim kita menyebutkan 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 (Wijoyo, 2009). Gastritis adalah segala radang mukosa lambung. Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau local (Smelzer, 2010).

Pola makan yang memicu terjadinya gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makan yang kurang bervariasi sangat berpengaruh karena makanan yang tidak bervariasi tidak menarik dan dapat menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga hal ini dapat mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan cepat saji (*fast food*) (Hudha, 2007).

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. Pada umumnya setiap orang melakukan makan makanan utama 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan sore atau makan malam. Makan siang sangat diperlukan setiap orang, karena sejak pagi badan terasa lelah akibat melakukan aktivitas. Disamping makanan utama yang dilakukan 3 kali biasanya dalam sehari juga makanan ringan dilakukan sekali atau dua kali diantara waktu makan guna menanggulangi rasa lapar, sebab jarak waktu makan yang lama (Dewi, 2013). Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Desa Cinunuk wilayah kerja Puskesmas Cinunuk.

## Metode

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Cinunuk Kabupaten Bandung. Penelitian ini bersifat *deskriptif koleratif*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian *cross sectional* yang merupakan suatu penelitian yang mempelajari hubungan antara Variable sebab (*Independent Variable*) atau resiko dengan variable akibat (*Dependen Variable*) atau kasus yang terjadi pada objek penelitian dan diukur atau dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah klien gastritis yang menderita gangguan sistem pencernaan di Desa Cinunuk Wilayah kerja Puskesmas Cinunuk Kabupaten Bandung sebanyak 265 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* jenis *purposive sampling*. sampel penelitian ini adalah 72 klien gastritis dengan menggunakan rumus *slovin*.

Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan kuesioner. Dimana instrumen yang digunakan untuk variabel pola makan dan kejadian gastritis yang dibuat sendiri oleh peneliti dan diukur dengan menggunakan *kolerasi rank spearman* dengan nilai alpha 5% ( $\alpha = 0.05$ ) dan koefisien kolerasi yang didapatkan diinterpretasikan dengan kriteria Guilford.

## Hasil

Tabel 1 diperoleh data bahwa dari 18 orang yang memiliki pola makan teratur 13 orang (19,4%) menderita penyakit gastritis dan yang bukan gastritis sebanyak 18. Kemudian dari 54 orang yang memiliki pola makan tidak teratur, yang menderita penyakit gastritis sebanyak 37 orang (50,0%) dan yang bukan gastritis sebanyak 4 orang (5,0%).

Tabel 1. Hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis

Pola Makan	Penyakit				n	%	p
	Ya	%	Tidak	%			
Teratur	13	19,4	18	25,0	18	25,0	0,000
Tidak Teratur	37	50,0	4	5,0	54	75,0	
Total	50	69,4	22	30,6	72	100	

## Pembahasan

Pada pengujian hipotesis dengan menggunakan uji kolerasi *Rank Spearman* (rs) berdasarkan berdasarkan hasil uji signifikan diperoleh *p-value* 0,000. Jika dibandingkan dengan taraf signifikan 5%, maka *p-value* <  $\alpha$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada klien di Wilayah kerja Puskesmas Cinunuk.

Menurut Persagi, 2007, Kasus gastritis biasanya terjadi karena adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitive apabila asam lambung meningkat. Pola makan yang tidak tereatur 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

Menurut Brunner & Suddart, 2007, secara alami lambung akan memproduksi asam lambung dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan, biasanya kadar glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan saat itulah jumlah asam lambung akan terstimulai. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam makan asam lambung yang diproduksi akan semakin berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan rasa nyeri di daerah ulu hati. Keluhan pada pasien gastrointestinal dapat berkaitan dengan gangguan lokal/intralumen saluran cerna misalnya adanya ulkus duodeni, gastritis dan sebagainya (Fadli et al., 2019).

Hasil penelitian Zenab (2013) yang meneliti tentang hubungan pola makan gastritis dengan timbulnya gastritis pada pasien di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center, dimana analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* dan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan timbulnya gastritis.

Demikian pula penelitian Maimun Piter Junus, 2011, mendapatkan hasil menunjukkan ada hubungan antara hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis pada pasien di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center (UMC) dengan (*p-value* = 0,021) <  $\alpha$  (0,05).

Namun hal lainnya dengan hasil penelitian oleh Erna, 2012 dalam Zenab, 2013, yang meneliti tentang hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMKN 06 Padang, dimana Analisa bivariate dengan uji *Chi-Square* dan hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis. Dengan hasil uji menunjukkan frekuensi makan (*p-value* = 0,313), waktu makan (*p-value* = 0,114) dan jenis makanan (*p-value* = 0,272) terhadap kejadian gastritis.

Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Cinunuk juga sesuai dengan kenyataan dilapangan bahwa masyarakat seringkali mengabaikan kebiasaan makan yang baik atau teratur. Sesuai dengan wawancara dengan responden banyak

faktor-faktor dilapangan yang menyebabkan masyarakat mengabaikan kebiasaan makan yang baik dan sehat, diantaranya kesibukan sehari-hari yang memiliki pekerjaan sebagai PNS, di bidang swasta, berwiraswasta, maupun pekerjaan lainnya. Hal ini dapat dilihat bahwa orang yang memiliki pekerjaan tentunya mempunyai aktivitas yang cukup padat sehingga waktu untuk keteraturan makan menjadi sangat sedikit sehingga tidak teratur, keterbatasan ekonomi dalam upaya pemenuhan makanan bergizi, serta faktor kebiasaan dan kesukaan seseorang terhadap jenis makanan tertentu, padahal makanan tersebut dapat menyebabkan penyakit gastritis jika dikonsumsi secara berlebihan.

Menyikapi permasalahan tersebut, kiranya peran aktif dari petugas kesehatan utamanya petugas promosi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berpola hidup, termasuk didalamnya kebiasaan makan yang sehat guna menghindari terjadinya penyakit, bukan hanya terjadinya gastritis, tetapi juga penyakit pencernaan-pencernaan lainnya.

Peran serta keluarga dan masyarakat juga tidak kalah pentingnya dalam hal ini senantiasa saling meningkatkan dan memberikan sugesti untuk menjaga kesehatan secara umum.

## Kesimpulan

Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Desa Cinunuk wilayah kerja Puskesmas Cinunuk, dengan tingkat keeratan hubungan sedang p-value sebesar 0,000. Diharapkan instansi yang terkait untuk lebih meningkat penyebaran informasi dalam meningkatkan pengetahuan peneliti tentang masalah terjadinya gastritis dan proses penanganannya.

## Referensi

- Dewi. 2013. Hubungan Perilaku makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja.
- Fadli, F., Resky, R., Sastria, A., (2019). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10 (2) 169-174. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v10i2.1192>

- Hudha. L. A. 2007, *Hubungan antara stress, Kebiasaan Makan dengan Frekuensi Kekambuhan Gastritis di Puskesmas Ngenep Kecamatan Karang Plaso Kab. Malang*. Depok : FKM UI
- Smeltzer. Suzanne 2010. Buku Ajaran Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Jakarta: EGC
- Wijoyo, 2009. 15 *Ramuan Penyembuh Gastritis*. Bee Media Indonesia: Jakarta
- WHO. 2012. *Maternal Mortality*. World Health Organization.
- Zenab D. Dai. 2013. *Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis Di Puskesmas Tamalate Kecamatan Kota Timur Kota Gorontalo*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negri Gorontalo.