

HUBUNGAN STRES, KETERATURAN MAKAN, JENIS MAKANAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN UMMUSABRI KOTA KENDARI TAHUN 2017**Lymbran Tina¹ Rifqah Khaerunnisa Takdir² La Ode Muhamad Sety³**¹²³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo¹lymbrantina@gmail.com ²Rifqahkhaerunnisa31@gmail.com ³setydinkes@yahoo.co.id**ABSTRAK**

Penyakit gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin. Kejadian gastritis masih menjadi masalah penyakit terbesar di Kota Kendari, dari data 5 tahun terakhir yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Kendari yang tidak menentu. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional study*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress, keteraturan makan, jenis makanan pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Madrasah Tasanawiyah & Madrasah Aliyah yang mukim di Pondok Pesantren Ummusabri sebanyak 228 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress (p value = 0,000), keteraturan makan (p value = 0,001), jenis makanan berisiko (p value = 0,000), terdapat hubungan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017.

Kata Kunci: gastritis, stress, keteraturan makan, jenis makanan, siswa**ABSTRACT**

Gastritis disease can affect all levels of society in all ages and sexes. The incidence of gastritis is still main issue of disease problem in Kendari City, from the last 5 years data obtained from Health Agency of Kendari were an uncertain. This research was a quantitative research using cross-sectional study approach. The purpose of this study was to determine the relation between stress, eating regularity, type of food at students of Pondok Pesantren Ummusabri. Population in this research was all student of Madrasah Tasanawiyah & Madrasah Aliyah who live in Pondok Pesantren Ummusabri that were 228 people. The sample in this research was 70 people and the sampling technique was using proportional stratified random sampling. Statistical analysis was using chi-square test at 95% confidence level ($\alpha = 0,05$). The results showed that stress (p value = 0,000), eating regularity (p value = 0,001), type of food were at risk (p value = 0,000), it was shown a relation with gastritis incidence on student of Pondok Pesantren Ummusabri City of Kendari in 2017.

Keywords: gastritis, stress, eating regularity, food type, student

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan perancis (29,5%). Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya.¹

Departemen Kesehatan RI menyebutkan setiap tahunnya di Indonesia angka kejadian gastritis cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk atau sebesar 40,8%. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2011, gastritis merupakan salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9 %)².

Tahun 2012 kejadian gastritis di Kota Kendari dengan prevalensi sebesar 6,3 per 1.000.000 penduduk. Pada tahun 2013 kejadian gastritis di Kota Kendari dengan prevalensi sebesar 5,5 per 1.000.000 penduduk. Pada tahun 2014 kejadian gastritis di Kota Kendari dengan prevalensi sebesar 1,9 per 1.000.000 penduduk. Pada tahun 2015 kejadian gastritis di Kota Kendari dengan prevalensi sebesar 2,2 per 1.000.000 penduduk. Serta Pada tahun 2016 kejadian gastritis di Kota Kendari dengan prevalensi sebesar 4,2 per 1.000.000 penduduk³.

Data Puskesmas Perumnas Kadia, kasus gastritis di wilayah kerjanya menunjukkan prevalensi yang naik turun. Pada tahun 2014 kasus gastritis berjumlah 515 kasus dan terjadi penurunan pada tahun 2015 yaitu sebanyak 151 kasus, 2016 penderita gastritis yang dilaporkan sebanyak 171 kasus dan pada tahun 2017 pada bulan januari sampai bulan agustus meningkat yaitu sebanyak 264 kasus⁴.

Survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Oktober 2017 di Klinik Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari, setelah dilakukan wawancara kepada Dokter yang menangani pasien siswa-siswi mengatakan bahwa mereka lebih banyak menderita penyakit gastritis terutama Siswa-siswi MTs dan MA, dikarenakan berbagai faktor penyebab kejadian gastritis. Jika hal ini tidak ditindak lanjuti dengan baik akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan dapat mengganggu aktivitas siswa-siswi Pesantren Ummusabri⁵.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka alasan mengambil lokasi di Pondok Pesantren Ummusabri sebagai penelitian karena,

perlu kita ketahui bahwa kejadian gastritis sangat rentan terjadi pada usia produktif khususnya pada siswa-siswi MA dan MTs karena dari tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan serta stres yang mudah terjadi akibat pengaruh faktor-faktor lingkungan yang bisa menyebabkan munculnya gejala gastritis.

Banyak faktor yang merupakan pemicu terjadinya gastritis yaitu *pola makan, stress, kopi, frekuensi makan, makanan pedas, keteraturan makan, alkohol, terlambat makan, usia*, Penggunaan Obat Anti Inflamasi Non Steroid. Penyakit Gastritis yang diakibatkan oleh produksi asam lambung yang berlebihan dapat diperparah oleh faktor-faktor yang menyebabkan kekambuhan gastritis. Biasanya waktu makan yang tidak teratur, gizi atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan terlalu banyak atau bahkan terlalu sedikit⁶.

Gastritis biasanya terjadi ketika terlalu banyak makan jenis makanan yang pedas dan asam serta pola makan yang tidak teratur, stres juga dapat menyebabkan penyakit gastritis, bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium⁷.

Stres memiliki efek negatif melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis. Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan seseorang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya, bisa jadi dikarenakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika ia memulai berpikir mencari solusinya, disini terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya⁸.

Keteraturan makan berkaitan erat dengan waktu makan setiap hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Jika rata-rata lambung kosong antara 3-4 jam, maka jadwal makan ini pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung. Makan tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan. Biasanya, ia berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Sehingga, kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu⁹.

Dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung dan berisiko menyebabkan gastritis¹⁰.

Jenis makanan merupakan variasi dari beberapa komponen makanan, Jenis makanan yang dimaksudkan adalah jenis makanan yang berisiko untuk penderita gastritis yang dikonsumsi selama ini. Beberapa jenis makanan tersebut berupa makanan yang mengandung gas (sawi, kol, kedondong), makanan yang bersantan, makanan yang pedas, asam, dan lain-lain. Mengonsumsi makanan berisiko, salah satunya makanan yang pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut lebih dari satu kali dalam seminggu dan dibiarkan terus-menerus akan menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis. Jenis makanan merupakan faktor risiko terjadinya gastritis¹¹.

Pengambilan data awal angka kejadian gastritis di Puskesmas Perumnas Kadia selalu menepati 10 besar penyakit setiap tahunnya. Dari data 4 tahun terakhir, penyakit gastritis mengalami peningkatan Tahun 2017 pada bulan Januari sampai bulan Agustus meningkat yaitu sebanyak 264 kasus. Sehingga peneliti pun tertarik mengambil judul "Hubungan stress, keteraturan makan, jenis makanan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017".

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study* yaitu rancangan studi epidemiologi yang mempelajari hubungan penyakit dan paparan (faktor penelitian) dengan cara mengamati status paparan dan penyakit serentak pada individu-individu dari populasi tunggal, pada satu saat atau periode. Penelitian ini berujuan untuk menganalisis hubungan stres, keteraturan makan, jenis makanan dengan kejadian gastritis.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *propotionate stratified random sampling* dengan menggunakan metode Lot, dikarenakan anggota populasi terdiri dari 6 tingkatan

pendidikan. *Propotionate stratified random sampling* adalah suatu cara pengambilan sampel yang digunakan bila anggota populasinya tidak homogeny yang teridir atas kelompok homogeny atau berstrata secara proporsional dan pengambilam sampel pada setiap strata dengan proporsi yang sama.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa-siswi Madrasah Aliyah (MA) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang mukim di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari yang terpilih sebagai sampel.

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah Data primer adalah data yang langsung diambil atau diperoleh dari responden dengan jalan melakukan dengan kuesione dan observasi. Data sekunder diperoleh dari instansi terkait yaitu pengumpulan data sekunder kasus gastritis Kota Kendari tahun 2012-2017, data sekunder yang meliputi kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas Perumnas Kadia tahun 2014-2017.

HASIL

Karakteristik Rsponden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	
		N	(%)
Umur			
1	12 Tahun	10	14,3
2	13 Tahun	13	18,6
3	14 Tahun	10	14,3
4	15 Tahun	9	12,9
5	16 Tahun	13	18,6
6	17 Tahun	15	21,4
Total		70	100
Jenis Kelamin			
7	Laki-laki	34	48,6
8	Perempuan	36	51,5
Total		70	100
Tingkat pendidikan			
9	I MTs	10	14,3
10	II MTs	11	15,7
11	III MTs	12	17,1
12	I MA	9	12,9
13	II MA	13	18,6
14	III MA	15	21,4
Total		70	100

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 1, menunjukan bahwa dari 70 responden berdasarkan umur, sebagian besar berusia 17 tahun yaitu 15 (21,4%), dan hanya sebagian kecil berusia 15 tahun yaitu 9 (12,9%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar perempuan yaitu 36 (51,5%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar kelas III Madrasah Aliyah yaitu 15 (21,4) responden dan tingkat

pendidikan kelas I Madrasah Aliyah sebagian kecil yaitu 9 (12,9) responden.

Tabel 1. Hubungan stres dengan kejadian gastritis pada Santri di Pondok Pesantren Ummusabri kota Kendari Tahun 2017

No	Stres	Jumlah				Total	
		Gastritis		Tidak Gastritis		n	(%)
		n	(%)	n	(%)		
1	Berisiko	39	86,7	6	13,3	45	100,0
2	Tidak berisiko	3	12	22	88	25	100,0
Total		42	60	28	40	70	100
P		0,000					

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 1, menunjukkan bahwa dari 45 responden yang berisiko stres, sebagian besar mengalami gastritis yaitu 39 orang (86,7%), sebaliknya dari 25 responden yang tidak berisiko stres, umumnya tidak mengalami gastritis yaitu 22 responden (88%).

Berdasarkan hasil uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p_{Value} (0,000) < 0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017.

Tabel 2. Hubungan keteraturan makan dengan kejadian gastritis pada Santri di Pondok Pesantren Ummusabri kota Kendari Tahun 2017

No	Keteraturan Makan	Jumlah				Total	
		Gastritis		Tidak Gastritis		N	(%)
		n	(%)	n	(%)		
1	Tidak teratur	27	81,8	6	8,2	33	100,0
2	Teratur	15	40,5	22	59,5	37	100,0
Total		42	60	28	40	70	100
P		0,001					

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 2, menunjukkan bahwa dari 33 responden yang tidak teratur makan, sebagian besar mengalami gastritis yaitu 27 orang (81,8%), sebaliknya dari 37 responden yang makan teratur, umumnya tidak mengalami gastritis yaitu 22 orang (59,5%).

Hasil Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang

berarti ada hubungan antara keteraturan makan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017.

Tabel 3. Hubungan jenis makanan dengan kejadian gastritis pada Santri di Pondok Pesantren Ummusabri kota Kendari Tahun 2017

No	Jenis makanan dan minuman	Jumlah				Total	
		Gastritis		Tidak Gastritis		N	(%)
		n	(%)	n	(%)		
1	Berisiko	37	77,1	11	22,9	48	100,0
2	Tidak berisiko	5	22,7	17	77,3	22	100,0
Total		40	57,1	30	42,9	70	100
P		0,000					

Sumber: Data Primer, 2017

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 48 responden yang berisiko, sebagian besar mengalami gastritis yaitu 37 orang (77,1%), sebaliknya dari 22 responden yang tidak berisiko, umumnya tidak mengalami gastritis yaitu 17 responden (77,3%).

Hasil Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai p value = 0,000 (p value < 0,05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis makanan/minuman dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017.

DISKUSI

Hubungan Stres dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017

Stres adalah respon tubuh tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak: fisiksosial, intelektual, psikologis dan spiritual¹².

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017. Hal ini disebabkan karena responden sudah atau sedang atau pernah mengalami beban pikiran/masalah berupa masalah keluarga, pekerjaan, keuangan, lingkungan, sekolah

dll kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan seseorang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya, bisa jadi dikarenakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika ia memulai berpikir mencari solusinya, disini terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya. Beberapa faktor tersebut sangat sering terjadi dikalangan remaja terlebih lagi sifat remaja yang merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa jadi wajar jika usia tersebut mudah untuk stres yang dapat terjadi oleh beberapa faktor-faktor pemicu stres tersebut¹³.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian gastritis dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,000$, nilai tersebut lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$.

Stres suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya¹⁴.

Stres lebih rentan terkena pada kaum hawa, berbagai hal bisa menyebabkan tekanan emosional pada diri mereka, mulai dari beban pikiran/masalah berupa masalah keluarga, keuangan, lingkungan, sampai soal penampilan. Kaum wanita berisiko 40 persen lebih besar untuk mengalami gangguan psikologi. Dimana wanita rentan mengalami depresi, gangguan panic, fobia, insomnia, gangguan stress pasca trauma, serta gangguan pola makan, selain itu aspek biologis, psikologis, dan lingkungan bisa menjelaskan mengapa stress lebih sering dialami wanita. Selain itu kaum wanita juga berupaya lebih keras dalam menjaga hubungan peretemanannya. Mereka juga tak segan mencari pertolongan profesional jika mengalami gejala depresi, sehingga mereka lebih sering didiagnosis.

Orang yang stres sering melarikan diri dari masalah-masalah yang menghimpitnya dengan cara apapun yang membuat mereka merasa lebih baik atau nyaman biasa pada saat ini mereka mulai berfikir macam-macam atau ada juga yang mengatasi masalah stresnya dengan jalan-jalan atau makan dimana sangat memungkinkan untuk mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung, akibatnya kerja saraf simpatis lebih cepat

dari biasanya sehingga produksi asam lambungpun meningkat¹⁵.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhanang Prasetyo (2015) tentang hubungan antara stres dengan kejadian gastritis di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. Demikian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anita Puri Suryanto (2010) tentang hubungan faktor stress dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden yang stres, sebagian besar mengalami gastritis yaitu 39 responden (86,7%), hal ini dikarenakan pengolahan stresnya kurang baik. Pengolahan stres yang kurang baik dapat meningkatkan kadar asam lambung karena stres dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin yang berfungsi membantu mempercepat *barrier* yang berfungsi melindungi lapisan asam lambung, dan dapat mengakibatkan iritasi pada mukosa lambung. Stres sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan, termasuk salah satunya memengaruhi asam lambung. Seseorang yang sudah menderita gastritis apabila dalam keadaan stres dapat menyebabkan kekambuhan penyakit gastritis. Disamping itu dari keseluruhan responden yang paling rentan berisiko stres dan mengalami gastritis kelas I MTs, adapun faktor yang mempengaruhi yaitu terjadinya tekanan, rasa takut yang dialami akibat perpeloncohan yang didapatkan dari senior, dan masih sulitnya beradaptasi terhadap lingkungan sekitar karena suasana baru yang jauh dari keluarga. Sedangkan dari 25 orang yang tidak mengalami stres, umumnya sebagian besar atau lebih dari separuh tidak mengalami gastritis yaitu 22 orang (88%), hal ini sangat dimungkinkan karena pengolahan stresnya sudah baik, sehingga tidak terjadinya peningkatan produksi asam lambung pada tubuhnya.

Hubungan Keteraturan makan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017

Keteraturan makan adalah waktu makan setiap hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Jika rata-rata lambung kosong antara 3-4 jam, maka jadwal makan ini pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung. Makan tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu

makan. Biasanya, ia berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Sehingga, kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu¹⁶.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keteraturan makan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017. Hal ini disebabkan karena responden kurang memperhatikan jadwal makan yang teratur yaitu, sarapan pagi (06.30-10.00), makan siang (12.30-14.00), dan makan malam (18.00-20.00), walapun responden tidak membiarkan perut kosong selama 6 jam atau responden selalu mengonsumsi makanan ringan tiap 1 atau 2 jam sekali sebelum atau setelah makan besar namun faktor pemicu terjadinya kejadian gastritis apabila responden tidak makan 3 kali sehari dengan waktu yang tepat.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keteraturan makan dengan kejadian gastritis dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,001$, nilai tersebut lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$. Orang Indonesia makan tiga kali sehari yaitu sarapan pagi, makan siang dan makan malam. Makanan dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya di usia remaja. Konsumsi makanan yang kurang, baik secara jumlah maupun kualitas akan mengakibatkan terjadinya gangguan proses metabolisme dalam tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Sehingga dalam hal mengonsumsi makanan, yang perlu diperhatikan adalah kecukupannya agar didapatkan suatu fungsi tubuh yang optimal¹⁷.

Dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung dan berisiko menyebabkan gastritis.

Lambung yang kosong mengakibatkan kadar asam yang meningkat sehingga dapat mengiritasi lambung dan menimbulkan berbagai keluhan gejala maag. Jenis makanan yang dikonsumsi sebaiknya makanan yang tidak menyebabkan pengeluaran asam lambung secara berlebih serta jadwal makan harus tertaur, lebih baik makan dalam jumlah sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur.

Sarapan merupakan waktu makan yang paling penting dan sangat dianjurkan untuk dipenuhi karena alasan kesehatan. Sarapan atau makan pagi sebagai suatu kegiatan mengonsumsi makanan yang dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri atas makanan pokok dan lauk pauk atau berupa makanan kudapan. Sarapan pagi sangat penting bagi setiap orang, sebab sarapan bukan sekedar pengganjal perut, tetapi juga memberikan energy untuk anak dapat beraktivitas. Sarapan mampu mengembalikan fungsi metabolisme tubuh, setelah tubuh berpuasa sepanjang malam¹⁸.

Jadwal makan malam juga tidak boleh terlalu dekat dengan waktu tidur. Cristina-Maria Kastorini, MSc, ahli gizi dari University of Ioannia di Yunani mengatakan jika seseorang langsung tidur setelah makan malam maka orang tersebut rentan mengalami refluks asam lambung. Kondisi ini menyebabkan asam lambung naik menuju kerongkongan dan memicu rasa tidak nyaman.

Makan tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan. Biasanya, ia berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Sehingga, kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wa Ode Sitti Rabiyyatul (2009) tentang faktor risiko kejadian gastritis pada Mahasiswa pondok/asrama di sekitar Universitas Halu Oleo Kota Kendari. Penelitian Syamsu Dwi Wahyuni (2017) tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja santri di Pondok Pesantren Al-munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo. Demikian juga sejalan dengan penelitian Arikah Lailatul Muniroh (2015) tentang riwayat makanan yang meningkatkan asam lambung sebagai faktor risiko gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan dari 33 responden yang makan tidak teratur, sebagian besar mengalami gastritis yaitu sebanyak 27 responden (81,8%), hal ini dikarenakan responden tidak memperhatikan jadwal makan secara teratur yaitu 3 kali sehari dengan waktu yang tepat. Disamping itu, perlu kita ketahui bahwa pondok pesantren ummusabri khususnya siswa yang mukim di pondokan tidak selamanya mematuhi peraturan yang ada, walaupun waktu makan mereka sudah

dijadwalkan dengan waktu yang tepat, tetapi masih banyaknya siswa yang tidak memilih untuk makan di kantin dapur yang sudah disiapkan. Hal ini dikarenakan, siswa lebih memilih atau tertarik untuk jajan dilingkungan sekolah. Sedangkan dari 37 responden yang teratur makan, umumnya sebagian besar tidak mengalami gastritis yaitu sebanyak 22 (59,5%), hal ini dikarenakan responden dapat menjaga waktu makan 3 kali sehari dengan waktu yang tepat. Apabila responden telat makan maka dapat memicu terjadi gastritis karena, telat makan bisa menyebabkan gangguan kesehatan pada lambung yang jika sering terulang dapat memicu munculnya tukak lambung/maag.

Hubungan jenis makanan/minuman dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017

Jenis makanan merupakan variasi dari beberapa komponen makanan, Jenis makanan yang dimaksudkan adalah jenis makanan yang berisiko untuk penderita gastritis yang dikonsumsi saelama ini. Beberapa jenis makanan tersebut berupa makanan yang mengandung gas (sawi, kol, kedondong), makanan yang bersantan, makanan yang pedas, asam, dan lain-lain¹⁹.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan jenis makanan/minuman dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari Tahun 2017. Hal tersebut dikarenakan sebelum sakit atau mengalami gastritis responden sudah terbiasa mengkonsumsi makan makanan pedas, asam dan lemak tinggi dan juga responden sering mengkonsumsi minuman yang berisiko seperti kopi, kapucino, susu full cream yang merupakan makanan/minuman yang berisiko terjadinya gastritis.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis makanan/minuman dengan kejadian gastritis dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,000$, nilai tersebut lebih kecil dari pada $\alpha (0,05)$.

Jenis makanan/minuman berisiko yang sering dikonsumsi oleh seseorang yang berisiko gastritis yaitu sambal, rujak, gado-gado, gorengan, siomau, keripik/snack pedas, mie pedas, jeruk asam, nanas, mangga, kadondong, manisan buah, jeruk nipis, kopi, kapucino, susu full cream. Frekuensi pada penelitian ini responden sering mengkonsumsi makanan yang berisiko penyebab terjadinya gastritis.

Mengonsumsi makanan berisiko, salah satunya makanan yang pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut lebih dari satu kali dalam seminggu dan dibiarkan terus-menerus akan menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis. Jenis makanan merupakan faktor risiko terjadinya gastritis.

Makanan pedas akan menimbulkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal enam bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis²⁰.

Mengonsumsi makanan pedas, asam, lemak tinggi secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita semakin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis²¹.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Pratiwi (2013) tentang hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Qolam Gitung. Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Arikah Lailatul Muniroh (2015) tentang riwayat makanan yang meningkatkan asam lambung sebagai faktor risiko gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden yang mengonsumsi makanan berisiko, sebagian besar mengalami gastritis yaitu 37 responden (77,1%). Hal ini dikarenakan responden sering mengonsumsi makanan yang berisiko seperti sambal, rujak, gado-gado, gorengan, mie pedas, kripik pedas. Disamping itu, responden yang mengonsumsi makanan berisiko disebabkan, karena banyaknya penjual di lingkungan sekolah yang terjual secara bebas untuk mereka mengkonsumsinya seperti gorengan, siomay, manisan, capcil dll. Sehingga sebagian besar responden memilih untuk tidak makan di kantin dapur sekolah yang sudah disiapkan khusus anak pondokan, dan lebih memilih untuk jajan dikantin sekolah atau penjual yang ada disekitaran sekolah

pesantren ummusabri. Mengkonsumsi jenis makanan/minuman secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Sedangkan dari 22 responden yang tidak berisiko, umumnya sebagian besar tidak mengalami gastritis yaitu 17 responden (77,3%), hal ini dikarenakan responden tidak sering mengkonsumsi makanan yang berisiko penyebab kejadian gastritis.

SIMPULAN

1. Ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari.
2. Ada hubungan antara ketertarikan makan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari.
3. Ada hubungan antara jenis makanan/minuman dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari

SARAN

1. Dinas Kesehatan Agar memaksimalkan pelayanan kesehatan remaja dalam aspek promotif dan preventif tentang penyakit gastritis melalui program-program yang dapat mencegah terjadinya gastritis dan melakukan sosialisasi tentang gastritis atau dampak dari penyakit gastritis baik di tingkat Kota sampai ke sekolah-sekolah atau lingkungan.
2. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang penyakit tidak menular salah satunya gastritis seperti dampak dari penyakit tersebut dan diharapkan remaja dapat lebih selektif dalam mencari tau informasi tentang penyakit tidak menular disekitarnya.
3. Bagi tenaga kesehatan (klinik) hendaknya memberikan konseling kepada santri di Pondok Pesantren Ummusabri yang mengalami gastritis untuk dapat mengurangi tingkat terjadi kekambuhan gastritis.
4. Penelitian Lain perlunya penelitian lanjutan dan lebih mendalam mengenai gastritis dengan menggunakan metode yang berbeda dan untuk penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel-variabel yang mempengaruhi agar dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Khusna, L. U. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pencegahan*

Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi.

2. Sulastri. (2012). Gambaran pola makan penderita gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar Riau Tahun 2012. *Jurnal Gizi Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(2).
3. Dinas Kesehatan Kota Kendari. 2017. *Pola penyakit rawat jalan di Kota Kendari tahun 2017*. Kendari : Dinas Kesehatan Kota Kendari.
4. Profil Puskesmas Perumnas Kadia Tahun 2017. Kendari.
5. Profil Pondok Pesantren Ummusabri Tahun 2017. Kendari
6. Irianto, K. (2014). *Epidemiologi penyakit menular dan tidak menular*. Bandung. Penerbit Alfabeta.
7. Tamsuri, A. (2014). Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Dengan Sikap Diet Pada Penderita Gastritis. 5.
8. Broto, H. D. F. C. (2016). *Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
9. Wahyuni, S. D. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. 2(2).
10. Oktaviani. (2012). Hubungan Kebiasaan Fast Food, Aktifitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal undip*, 1(2).
11. Anggita, N. (2012). *Hubungan Faktor Konsumsi dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM)*. Universitas Indoensia, Depok.
12. Khoirunnisa. (2014). *Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Div Bidan Pendidik Aانvullen Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
13. Lubis, L. N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
14. Novitasary, A. (2016). *Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016*. Universitas Halu Oleo, Kendari.
15. Novitasary, A. (2016). *Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016*. Universitas Halu Oleo, Kendari.

16. Hidayat. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salema Medika.
17. Arikah, & Muniroh, L. (2015). Riwayat Makanan Yang Meningkatkan Asam Lambung Sebagai Faktor Risiko Gastritis. 9.
18. Nurfadilah, S. (2013). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kadar Glukosa Darah, Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V Kota Kendari*. Universitas Halu Oleo, Kendari.
19. Riana, Deny. (2010). *Pola hidup sehat*. Jakarta: Citralab.
20. Khairiyah, E. L. (2016). *Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
21. Hartati, S. (2013). Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Akper Manggala Husada Jakarta Tahun 2013. 6(1).