

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 1, Nomor 6, Juli 2023

E-ISSN: 2986-6340

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8143412>

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU

Nur Ainun Waruwu¹, Putra Apriadi Siregar²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: ainunwaruwu2185@gmail.com¹

Abstrak

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang. Saat ini, yang semakin modern, penyakit lambung semakin banyak terjadi, yang sering menyebabkan rasa sakit di perut. Gastritis adalah salah satu penyakit saluran pencernaan yang paling umum. Mahasiswa usia remaja yakni generasi penerus bangsa perlu menjaga kesehatan, terutama dalam hal pola makan. Namun faktanya dengan kemajuan teknologi dan perubahan pola makan yang begitu cepat, banyak remaja yang terkena penyakit maag karena tidak memperhatikan asupan dan gizi dari makanan dan minuman yang mereka konsumsi bahkan cenderung mengikuti pola makan yang sedang trend. . kebiasaan yang harus diikuti dan sering membiarkan perutnya kosong karena banyaknya hal yang dilakukannya. Tujuan penelitian ini adalah melihat apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasi, pengambilan sampel dilakukan dengan cara random sampling dengan banyaknya sampel 50 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan google form. Hasil penelitian didapatkan bahwa Analisis menunjukkan bahwa pola makan yang buruk tidak dapat menyebabkan gastritis. Nilai p 0,672 diperoleh berdasarkan hasil uji statistik yang dianalisis menggunakan uji korelasi. Jika p <0,005 maka H₀ ditolak dan H_a diterima yang artinya tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.

Kata Kunci: *Pola Makan, Gastritis, Mahasiswa, UINSU*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap orang. Pada zaman yang semakin modern ini semakin banyak penyakit yang terjadi pada lapisan lambung yang mengakibatkan sering terasa nyeri pada bagian perut. Gastritis merupakan salah satu masalah penyakit saluran pencernaan yang paling sering terjadi (Monica, 2019). Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Menurut penelitian Endah Sari (2020) gastritis merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi karena faktor utama dari penyakit ini yang paling besar adalah gaya hidup yang tidak sehat yang diantaranya yaitu, merokok, stress, pola makan yang kurang baik yang tidak teratur, serta mengkonsumsi minuman beralkohol. Dampak dari penyakit gastritis dapat mengganggu Keadaan gizi atau status gizi. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal maupun gizi lebih.

World Health Organization (WHO) mengadakan tinjauan terhadap beberapa negara dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5%. Di dunia, insiden gastritis sekitar 1,8- 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. 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 substantial lebih tinggi dari pada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimtomatik. Gastritis biasanya dianggap sebagai suatu hal yang remeh namun gastritis merupakan awal dari sebuah penyakit yang dapat menyusahkan kita (Lin et al, 2013).

Sedangkan di Indonesia sendiri kejadian gastritis sekitar 40,8% dan prevalensinya cukup tinggi di beberapa daerah (Irianty et al., 2020).

Mahasiswa yang merupakan usia remaja sekaligus sebagai penerus bangsa yang harus diperhatikan kondisi kesehatannya terutama dalam hal pola makan. Namun faktanya seiring dengan perkembangan teknologi dan pergeseran jenis dan pola makanan yang cenderung serba instan, banyak usia remaja terserang gastritis dikarenakan tidak memperhatikan asupan dan gizi makanan dan minuman yang dikonsumsi bahkan cenderung mengikuti pola makan yang sedang trend dan sering membiarkan perut kosong dikarenakan banyaknya aktivitas yang dilakukannya. Salah satu penelitian menunjukkan beberapa kasus adanya risiko gastritis pada mahasiswa yang tinggal sendiri tanpa orang tua atau tinggal di kos-kosan. Namun hal ini tidak menutup kemungkinan adanya risiko yang sama bagi mahasiswa yang tinggal di asrama ataupun tinggal bersama orang tua (Pratiwi, 2013). Jadwal perkuliahan yang padat dapat menjadi salah satu faktor penyebab resiko penyakit gastritis pada mahasiswa

Melihat fenomena dari hasil survei pendahuluan pada mahasiswa, mereka cenderung memiliki pola konsumsi yang tidak sehat seperti konsumsi junk food dan sering membiarkan perut kosong ditengah kesibukannya sebagai mahasiswa. Ditambah lagi mereka merupakan mahasiswa jurusan kesehatan yang tau mengenai bagaimana pola hidup yang sehat, namun mengenyampingkan hal tersebut. Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi, Korelasi bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara dua variable yang diteliti. Penelitian ini dilakukan melalui tahap penyebaran kuesioner menggunakan *G-form* kepada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat UINSU. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kesehatan masyarakat semester 6 UINSU. Sampel dalam penelitian ini yakni sebanyak 50 mahasiswa. cara pengambilan respondenya yaitu “ random sampling” yang merupakan pengambilan sampel secara acak (sembarang).

HASIL

Data umum

a) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	5	10
2.	Perempuan	45	90
	Jumlah	50	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang ada sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 54 responden dengan persentase 90%..

b) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan usia di Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023.

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	20	26	52
2.	21	22	44
3.	22	2	4

Jumlah	50	100
--------	----	-----

Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang ada sebagian besar berusia 20 tahun dengan jumlah 26 responden dengan presentase 52%.

c) Karakteristik responden berdasarkan uang saku

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan uang saku per bulan di Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023.

No.	Uang saku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< Rp. 500.000	13	26
2.	Rp. 500.000 - 1.000.000	26	52
3.	Rp. 1.000.000 - 2.000.000	9	18
4.	> Rp. 2.000.000	2	4
Jumlah		50	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki uang saku per bulan Rp. 500.000 – 1.000.000 juta sebanyak 26 responden (26%).

Data Khusus

a) Pola Makan

Tabel 4 Pola makan Mahasiswa semester 6 di Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023.

No.	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Pola makan tidak sehat	35	70
2.	Pola makan sehat	15	30
Jumlah			

Table 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mengalami pola makan tidak sehat sejumlah 35 responden dengan persentase 70%.

b) Kejadian Gastritis

Tabel 5 Kejadian gastritis pada Mahasiswa semester 6 di Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023.

No.	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Terjadi gastritis	12	24
2.	Tidak terjadi gastritis	38	76
Jumlah			

Table 5 menunjukan bahwa sebagian kecil mahasiswa mengalami kejadian gastritis sejumlah 12 responden dengan presentase 24 %.

c) Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis

Tabel 6 Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Fakultas Kesehatan Masyarakat tahun 2023.

Pola makan	Kejadian gastritis					
	Terjadi gastritis		Tidak terjadi gastritis		Total	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Tidak sehat	9	18	26	52	35	70
sehat	3	6	12	24	15	30
	12	24	38	76	50	100
Uji statistic rank correlations p=0,672						

Table 6 menunjukkan bahwa responden yang melakukan pola makan tidak sehat sejumlah 35 orang (70%) di mana responden terjadi gastritis berjumlah 9 (18%) dan tidak terjadi gastritis berjumlah 26 (52%), 15 responden (30%) yang mengikuti pola makan sehat, 3 orang (6%) menderita gastritis dan 12 (24%) menderita gastritis. Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistic correlation diperoleh angka signifikan 0,672 di atas standar signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Kesehatan masyarakat semester 6 Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 2.1, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak 35 responden (70%) memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dan sebanyak 15 responden (30%) memiliki kebiasaan makan yang sehat. Sebagian besar data yang diperoleh mahasiswa semester 6 Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU suka makan junk food.

Menurut Almas Abyana (2019), makanan seperti seblak, pizza, bakso tinggi lemak dan relatif tinggi garam, dan jika dimakan berlebihan, akan menjaga kontinum makan yang sehat. Makanan yang keras dan sulit dicerna dapat merusak lapisan lambung karena lambung bekerja terlalu keras untuk mengiritasinya. Makan panas, makanan bertekstur keras seperti bakso, minuman berkafein seperti kopi dan teh, makanan pedas dan asam, dan makanan gas seperti ubi jalar, kacang-kacangan, dan kubis.

Menurut peneliti, remaja saat ini lebih menyukai junk food, seperti pasta, pizza, hamburger, seblak, gorengan, bakso, dll. Mereka tidak hanya enak, tapi variatif. Mereka cenderung lebih fleksibel dan lebih menginspirasi minat makan di kalangan remaja alih-alih berfokus pada nutrisi yang dikandungnya.

Para peneliti telah menemukan bahwa terkadang kecil, terkadang sedang, dan terkadang besar, serta jenis makanan yang menjadi predisposisi gastritis, konsumsi makanan pedas dan asam serta konsumsi fast food, merupakan pemicunya sakit perut. Survei menunjukkan bahwa kebiasaan makan responden tidak sehat, seperti makan kurang dari tiga kali sehari, makanan pedas dan serba ada, serta lebih suka makan makanan ringan. Menurut La Ode Muhammad Taufiq (2019) menjelaskan bahwa makanan sembarangan seperti makanan pedas dan asam dapat merangsang dinding lambung untuk mensekresi asam lambung, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kekuatan dinding lambung.

Menurut peneliti, semua orang cenderung menggemari suatu makanan. Setiap orang memiliki beberapa makanan yang di makan setiap hari. Remaja masa kini menyukai makan makanan pedas, panas dan asam, yang jumlahnya sedikit menyebabkan tukak pada dinding lambung dan dapat mengiritasi lambung. Berdasarkan Tabel 2.2, hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kesehatan Masyarakat hanya sebagian kecil mahasiswa menderita gastritis sebanyak 12 responden (24%). Hal ini terlihat dari kuisisioner yang menyebutkan beberapa pertanyaan responden yang menunjukkan gejala dan tanda gastritis yaitu mual, muntah, kembung, sendawa dan kehilangan nafsu makan.

Hal ini sesuai dengan teori gejala gastritis seperti sendawa atau cegukan, tenggorokan panas, mual, perut kencang, muntah, kehilangan nafsu makan, sering berkeringat dingin, penurunan berat badan, perut bagian atas tidak nyaman, rasa penuh, kembung, perut cepat. Ketika saya kenyang, perut saya sering keroncongan. Gejala lain yang jarang tetapi serius adalah sakit perut disertai mual, gejala anemia yaitu pusing dan lemas, kehilangan keseimbangan tubuh seperti pingsan, muntah. Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa sebagian besar responden menderita gastritis, yang dapat diketahui dari tanda dan gejala yang dialami oleh responden (Wahyuni et al., 2017).

Menurut para peneliti, gastritis dapat menyebabkan gejala yang berbeda pada setiap orang. Hilangnya nafsu makan akibat radang lambung menyebabkan mual dan muntah, serta perut terasa penuh saat asam lambung naik dan menghasilkan banyak gas. Gastritis biasanya terjadi karena peningkatan jumlah asam di lambung sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman seperti nyeri, mulas, dan kesemutan. Kondisi ini juga bisa memicu sendawa terus-menerus. Dari hasil analisis hubungan pola makan didapatkan dari 50 responden didapatkan 35 (70%) memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dimana 9 (18%) mengalami gastritis dan 26 (52%) tidak mengalami gastritis. 15 orang (30%) responden sehat lebih kecil kemungkinannya, 3 (6%) di antaranya menderita gastritis dan 12 (24%) tidak menderita gastritis.

Analisis menunjukkan bahwa pola makan yang buruk tidak dapat menyebabkan gastritis. Nilai $p = 0,672$ diperoleh berdasarkan hasil uji statistik yang dianalisis menggunakan uji korelasi. Jika $p < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Pengamatan menunjukkan bahwa tidak hanya pola makan yang dapat memengaruhi kejadian gastritis tetapi stress juga dapat mempengaruhi kejadian gastritis. Hasil penelitian Kusnadi E & Yundari D T (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kejadian gastritis secara statistik signifikan ($p\text{-value} = 0,022 < 0,05$). Dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin rentan terkena gastritis. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu dari Saroinsong, dkk (2014), bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian gastritis pada remaja.

Meski demikian, terdapat kekurangan dalam penelitian ini yang menyebabkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Dalam hal tersebut, sampel yang seharusnya menjadi subjek dalam penelitian ini hanya sebagian saja yang mengisi kuisioner. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah subjek penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis agar hasil yang didapatkan lebih representatif dan signifikan.

Referensi

- Barbara, J., Roring, P., & Malinti, E. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Swamedikasi Maag Pada Mahasiswa Universitas Advent Indonesia. *Journal of Ners Community*, 13(4), 416–421.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>
- Jelita, V. A., Komalawati, R., & Lukitaningtyas, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Gaya Hidup dalam Pencegahan Kekambuhan Gastritis Pada Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.55313/ojs.v10i1.140>
- Keperawatan, J., & Kebidanan, D. (2021). Medical Journal of Al-Qodiri Sba Author Yuly Abdi Zainurridha Medical Journal of Al-Qodiri. *Medical Jurnal of Al Qodiri*, 6(1), 44–50. http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/view/69
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Wahab, A., Lubis, E. S., Siregar, S. D., Siagian, M., & Simbolon, J. A. (2022). Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 337–341. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1542>
- Zebua, E., Sri, I., & Wulandari, M. (2023). *GASTRITIS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA YANG MENJALANI SISTEM BLOK*. 7, 158–162.