

# Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan

Krisis Monika<sup>1</sup>, Tophan Heri Wibowo<sup>2</sup>, Danang Tri Yudono<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia  
<sup>1</sup>krisismonika13@gmail.com, <sup>2</sup>bowo\_4@yahoo.com, <sup>3</sup>Danangty\_85@yahoo.com

## ABSTRACT

*Most non-communicable diseases are caused by the modernization and globalization lifestyle, one of which is gastritis. Gastritis or ulcer is an inflammatory process in the stomach that occurs due to unhealthy eating patterns, such as irregular eating, drinking too much caffeine and eating spicy foods. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at SMA N 1 Paguyangan. This research is descriptive with cross sectional approach. Calculation of the sample using the Slovin formula so that the results obtained are 34 respondents. This study uses a google form questionnaire. The results of the data showed that most of the female characteristics were 27 respondents (79%), 18 years old as many as 18 respondents (53%, poor diet was 19 respondents (55.9%). The results of this study showed a relationship between diet and the incidence of gastritis. In conclusion, there is a significant relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at SMA N 1 Paguyangan.*

**Keywords:** Gastritis, Diet, Teenagers

## ABSTRAK

Penyakit tidak menular kebanyakan disebabkan oleh gaya hidup modernisasi dan globalisasi salah satunya penyakit gastritis. Gastritis atau maag adalah proses peradangan pada lambung yang terjadi karena pola makan yang tidak sehat, seperti makan yang tidak teratur, terlalu banyak minum berkafein dan makan–makanan pedas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan. Penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan Cross sectional. Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan hasil responden sebanyak 34 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner google form. Hasil data didapatkan bahwa sebagian besar karakteristik perempuan sebanyak 27 responden (79%), usia 17 tahun sebanyak 18 responden (53%, pola makan yang kurang sebanyak 19 responden (55.9%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan.

**Kata Kunci:** Gastritis, Pola Makan, Remaja

## PENDAHULUAN

Kejadian gastritis terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur. Menurut badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) mengadakan tinjauan terhadap 8 negara dan mendapatkan beberapa hasil presentase dari angka kejadian gastritis di dunia, dimulai dari negara yang angka kejadian gastritisnya yang paling tinggi yaitu Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian

diikuti India dengan persentase 43%, selain itu beberapa negara lainnya seperti Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5%, dan khususnya Indonesia 40,8% (Kemenkes RI, 2019).

Kejadian penyakit gastritis meningkat sejak 5-6 tahun dapat menyerang semua jenis kelamin, kejadian gastritis disebabkan karena pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup yang tidak sehat

seperti mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung (Shalahuddin, 2018). Penyakit gastritis biasanya lebih menyerang pada usia remaja sampai dewasa didapatkan data bahwa penyakit gastritis yang menyerang pada usia remaja 12-21 tahun mencapai 25.5% dari 170 penderita gastritis yang mencakup seluruh golongan usia sehingga dapat disimpulkan bahwa usia remaja membutuhkan perawatan yang khusus karena dapat mengganggu masa tua kita semua, sehingga dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit gastritis sejak dini (Novitayanti, 2020). Risiko penyakit gastritis ini masih sangat tinggi dan masalahnya belum terpecahkan, namun yang terjadi pada usia muda mau pun masyarakat luas masih sangat banyak yang tidak terlalu peduli, memperhatikan kesehatan dan menjaga gaya hidupnya (Syafi'i and Andriani, 2019).

Dampak dari luka gastritis yang tidak teratasi mengakibatkan terjadinya komplikasi salah satunya adalah tukak lambung. Selain terjadinya tukak lambung, luka gastritis yang dibiarkan akan berdampak pendarahan didalam dinding lambung sehingga dapat menyebabkan terjadinya kanker lambung dimana terjadinya pengikisan lambung yang menyebabkan luka dan pendarahan pada lambung. Sering kali gastritis dianggap penyakit ringan, sehingga banyak yang mengabaikannya, padahal penyakit ini bisa menyerang siapa saja dan dapat berakibat fatal dikemudian hari.

Usia produktif disebut usia yang sangat rentan terserang gejala gastritis karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang serta tingkat kesadaran pada masyarakat Indonesia masih sangat rendah mengenai pentingnya menjaga kesehatan lambung, padahal penyakit gastritis atau sakit maag akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik bagi remaja maupun orang dewasa. Bahaya penyakit gastritis yang jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan

risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Bella et al 2020).

Gastritis yang sering terjadi pada remaja salah satunya karena tidak memperhatikan pola makan dengan baik akibat banyaknya kegiatan dan kesibukan mereka sehingga menyebabkan mereka mempunyai kebiasaan pola makan tidak teratur (Susilowati and Hariri, 2019). Kasus kejadian gastritis merupakan salah satu jenis kasus yang umumnya diderita oleh kalangan remaja, khususnya penyakit ini dapat meningkat pada kalangan pelajar karena disebabkan oleh berbagai faktor misalnya tidak teraturnya pola makan, gaya hidup yang salah dan meningkatnya aktivitas (tugas sekolah) sehingga mereka lupa waktu untuk makan (Nurmaidini et al., 2020).

Dari data diatas maka peneliti merumuskan masalah "Apakah hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan". Tujuan penelitian ini dilakukan adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitiannya deskriptif kuantitatif dengan pendekatan waktu Cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja di SMA N 1 Paguyangan sebanyak 34 responden yang didapatkan menggunakan rumus *slovin* dan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner yang dikirim melalui google form.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keeratan Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan

Variabel	(f)	(%)
Baik	15	44.1%
Kurang	19	55.9%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100.0%</b>

Sumber 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja di SMA N 1 Paguyangan sebagian besar responden mempunyai pola makan yang kurang sebanyak 19 responden (55.9%). Apabila seseorang telat makan sampai 2-3 jam perut yang seharusnya diisi, tetapi dibiarkan kosong sehingga asam lambung akan meningkat dan mencerna lapisan mukosa akan menimbulkan rasa nyeri dan mudah terserang gastritis. Penelitian ini searah oleh Siska (2017) dengan hasil diperoleh 57 orang (95%) usia remaja dimana responden memiliki pola makan yang kurang baik.

Dapat dijelaskan bahwa usia remaja sangat rentan terkena gastritis seperti yang didapatkan data dari responden di SMA N 1 Paguyangan yang menderita gastritis pada remaja yang mengalami pola makan yang tidak sehat sebagian besar menyerang pada usia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan karena perempuan sering mengalami tekanan psikis dan mudah stress, selain itu perempuan juga lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki. Pada remaja perempuan mereka sangat menjaga penampilannya karena takut merasa gemuk sehingga menjalankan diet untuk menginginkan berat badan secara cepat bahkan sampai mengganggu pola makan, sering melupakan sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali, hal itu yang menyebabkan terjadinya penyakit gastritis.

Menurut Wahyuni *et al.*, (2017) didapatkan hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja hal ini disebabkan karena pola makan sangat berpengaruh kejadian gastritis. Dalam hasil ini dapat disimpulkan 52 responden yang mempunyai pola makan tidak baik, hampir seluruh responden (96%) mengalami penyakit gastritis.

Irianty *et al.*, (2020) mengatakan didapatkan hasil penelitian, dari 46 orang (100%) responden yang pola makannya tidak baik sebanyak 42 orang (91.3%) yang mengalami gastritis. Hasil analisis statistik diperoleh p value 0.000, artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Sedangkan menurut Wahyuni *et al.*, (2017)

didapatkan hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja hal ini disebabkan karena pola makan sangat mempengaruhi kejadian gastritis. Dalam hasil ini dapat disimpulkan 52 responden yang mempunyai pola makan tidak baik, hampir seluruh responden (96%) mengalami penyakit gastritis.

Hasil yang sama juga dilakukan oleh Laurensius dkk., (2019) jumlah 25 responden (83,3%) mempunyai pola makan rendah sehingga mengakibatkan kejadian gastritis kronik kepada 22 responden (73,3%). Responden dengan pola makan rendah akan berhubungan dengan kebiasaan makan tidak baik, contohnya seperti satu hari makan tidak teratur dan makan pedas dan asam akan mempengaruhi gastritis.

Menurut asumsi peneliti memiliki dampak negatif terjadinya pola makan yang kurang baik pada remaja, dapat menyebabkan rasa sakit seperti nyeri, mual dan kembung, Ini disebabkan karena remaja sering memakan makanan pedas atau asam, serta sering memunda waktu makan maka dapat menimbulkan faktor yang menyebabkan gastritis. Menurut asumsi peneliti respon negatif terhadap pola makan yang kurang baik yang dimiliki oleh remaja tersebut cenderung akan menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, hal itu terjadi karena kesukaan remaja mengkonsumsi makanan yang tidak bervariasi seperti mengkonsumsi makanan dengan rasa yang pedas atau asam, ditambah lagi dengan kebiasaan mereka yang menunda jadwal makan serta kesukaan mereka makan dalam porsi yang besar atau pun dengan makan-makanan yang pedas sehingga dapat menyebabkan terserangnya penyakit gastritis.

Dari hasil jawaban kuesioner dengan skor tertinggi bahwa kebanyakan responden menjawab memiliki pola makan yang tidak teratur, pola makan yang tidak teratur berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang baik dan jasehingga dapat memicu terjadinya penyakit gastritis. Dilihat dari hasil jawaban pada penelitian ini yaitu pola makan dimana responden

mengalami pola makan kurang sebanyak 28 responden (82.4%) menjawab tidak teratur dalam sarapan, makan siang, makan malam. Pola makan yang tidak teratur seperti kebiasaan pola makan responden yang buruk dan masih banyak responden yang tidak sarapan pagi atau terlambat makan, dalam sehari responden makan kurang dari 3 kali dalam sehari. Responden yang mengalami pola makan rendah berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang dalam satu hari atau jadwal makan yang tidak teratur.

Selain ketidakteraturan pola makan, jam makan yang tidak teratur dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab jam makan yang tidak teratur sebanyak 30 (88.2%) responden, jam pola makan yang tidak teratur karena responden sering telat makan satu hari 3 kali, apabila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung kemudian akan mudah terserang penyakit gastritis atau magh. Jadwal makan seharusnya lebih teratur, lebih baik makan dalam porsi sedikit tapi sering daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur. Untuk mendapatkan energi, makanan harus menenpuh waktu 3-4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan.

Pola makan yang kurang baik pada remaja di SMA N 1 Paguyangan disebabkan karena pada usia yang masih muda, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti halnya melewati jam makan, sering mengkonsumsi makan cepat saji (fast food), porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis. Pola makan yang sehat tentunya akan mempertahankan kesehatan dan dapat mencegah timbulnya penyakit, sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan salah satunya adalah penyakit gastritis yang terjadi pada remaja SMA N 1 Paguyangan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden di SMA N 1 Paguyangan sebagian besar berumur 17 Tahun (52.9%), berjenis kelamin perempuan (79.4%), memiliki pola makan yang kurang (55.9%) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

## SARAN

Bagi Tempat Penelitian yang dalam hal ini yaitu SMA N 1 Paguyangan semoga menjadi bahan masukan untuk sekolah dalam manajemen agar siswa dan siswi tidak mengalami kekambuhan pada penyakit gastritis. Bagi responden semoga menambah informasi dalam hal mencegah, menjaga pola makan yang baik dan teratur. Bagi peneliti semoga kedepannya dapat manajemen gastritis menggunakan terapi non farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baiturrahim, J. A. *et al.* (2016) 'Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis', 5(1), pp. 51–58.
- Bella, N. (2020) 'Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas', *Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis*.
- Blanchard, A. (2019) 'Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan', *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), pp. 26–27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
- Demisew Gebru (2018) 'Factors associated with gastric disease among students of Hawassa University: The case of collage of Agriculture students.', 2018;7(6):
- Dwipayana, I. M. P. (2018) *Tanya Jawab Seputar Kencing Manis (Diabetes Melitus) dan Sakit Maag (Gastritis)*. Edited by Funky. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Hasnidar (2020) *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Edited by A. Rikki. Medan: Yayasan kita menulis.
- Irianty, H., Hayati, R. and Suryanto, D. (2020) 'Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan Article history : in revised form 23 Juni

- 2020 Universitas Muslim Indonesia  
Accepted 26 Juni 2020 Address :  
Available Email : Phone : tahun 2017  
jumlah penderita gastritis di seluruh ru',  
3(3), pp. 251–258.
- Jusup, L. (2010) *Masakan Sehat dan Lezat Untuk Penderita Gastritis (Tukak Lambung/Maag)*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Laurensius dkk (2019) 'Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo', *Nursing News*, 4(1), pp. 237–247.
- Mardalena, I. (2017) *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Maimakhova, M. (2016) 'Food habit study in patients with chronic gastritis, living in Turkestan Region (South Kazakhstan).', 36(4).
- Monica, T. (2019) 'Hubungan Antara Pengetahuan Dan Tingkat Stres terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018', XIII(5), pp. 176–184.
- Novitayanti, E. (2020) 'Identifikasi Kejadian Gastritis pada Siswa SMU Muhammadiyah 3 Masaran', *Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Husada Karanganyar*, 10(1), pp. 18–22.
- Saparina, T. and Sefrianti, S. R. (2020) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari', 3(1), pp. 1–10.
- Shalahuddin, I. (2018) 'Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkep3 Garut', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 18(1), p. 33. doi: 10.36465/jkbth.v18i1.303.
- Siska, H. (2017) 'Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di smp negeri 1 sekayam kabupaten sanggau'.
- Susilowati, L. and Hariri, M. H. (2019) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pelajar Kelas X', 2(2), pp. 58–65.
- Syafi'i, M. and Andriani, D. (2019) 'Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat di Puskesmas', 2(1).
- Wahyuni, S. D. *et al.* (2017) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja', 2(2), pp. 149–154.
- Warguna (2016) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pencegahan Gastritis di SMA Kristen', Volume 3.