

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA  
REMAJA DI BPM INDAH SURYAWATI KECAMATAN  
BINJAI TIMUR KOTAMADYA BINJAI  
TAHUN 2020**

**Nur Hasanah, S.Kep, Ns, M.KM**  
**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Putra Abadi Langkat**  
**Email : [hsnhnur15@gmail.com](mailto:hsnhnur15@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Kejadian penyakit gastritis meningkat sejak 5 – 6 tahun ini bisa menyerang semua jenis kelamin karena pola makan yang buruk dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok, Penyakit gastritis ini lebih menyerang kepada usia remaja sampai dewasa. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik *Cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja yang berobat ke BPM Indah Suryawati , dengan jumlah populasi 31 orang dengan teknik pengambilan sampel yang adalah total sampling yaitu 31 orang. Hasil uji *chi square* diperoleh ada ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai Tahun 2020 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $df = 1$  diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig (2-tailed)  $0.042 < (\alpha) = 0,05$ , ini menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis, dimana responden dengan pola makan yang tidak teratur berisiko terjadi gastritis begitu juga sebaliknya.

**Kata kunci: Pola makan, Kejadian Gastritis**

## PENDAHULUAN

Penyakit gastritis terjadi karena inflamasi yang terjadi pada lapisan lambung yang menjadikan sering merasa nyeri pada bagian perut. Penyakit ini tidak bisa menular tapi biasanya bakteri *Helicobacter pylori* masuk ke dalam tubuh manusia melalui makanan. Gastritis adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Secara histopatologi dapat dibuktikan dengan adanya infiltrasi sel-sel radang pada daerah tersebut. Gastritis merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai di klinik atau ruangan penyakit dalam pada umumnya (Shalahuddin & Rosidin, 2018).

Kejadian penyakit gastritis meningkat sejak 5 – 6 tahun ini bisa menyerang semua jenis kelamin karena pola makan yang buruk dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok. Penyakit gastritis ini lebih menyerang kepada usia remaja sampai dewasa sehingga butuh perawatan khusus karena akan mengganggu masa tua kita semua, sehingga dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit ini sejak dini (Shalahuddin & Rosidin, 2018).

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 (Sumbaral & Ismawati, 2020).

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%) tahunnya 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%). (Sumbara & Ismawati, 2020).

Gastritis biasanya diawali dengan pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif dan asam lambung meningkat. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan dan porsi makan. Dengan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Penyembuhan gastritis memerlukan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan. Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2019).

Faktor etiologi Gastritis adalah asupan alkohol berlebihan (20%), merokok (5%), makanan berbumbu (15%), obat-obatan (18%) dan terapi radiasi (2%). Gastritis sering dianggap penyakit ringan, namun dapat menyebabkan kekambuhan gastritis hingga kematian. Beberapa faktor predisposisi dalam munculnya kekambuhan gastritis adalah karakteristik responden, stress psikologis, perilaku konsumsi dan pola makan (Rahmawati, 2010). Menurut penelitian Maulidiyah (2011), terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan kekambuhan penyakit gastritis.

Dampak dari penyakit gastritis dapat mengganggu Keadaan gizi atau status gizi. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal maupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Bila kekurangan dalam batas marginal menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional. Misalnya kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan badan cepat lelah, sedangkan pada remaja kekurangan zat besi dapat menurunkan prestasi kerja dan prestasi belajar, selain turunnya ketahanan tubuh terhadap infeksi sehingga mudah untuk terserang penyakit (Shalahuddin & Rosidin, 2018).

Berdasarkan survei pendahuluan yang telah berlangsung sebelumnya di Balai Praktek Mandiri (BPM) Indah Suryawati di peroleh data pada pasien remaja yang berobat ke balai praktek mandiri 10 orang mengatakan menderita gastritis. Hal ini disebabkan karena kebiasaan pola makan yang kurang baik dan mengkonsumsi makanan yang

justru dapat menyebabkan iritasi pada lambung.

Hal ini menjadi dasar keterkaitan penulis melakukan penelitian tentang Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik *Cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020.

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja yang berobat ke BPM Indah Suryawati , dengan jumlah populasi 31 orang.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yakni sebanyak 31 orang

## **HASIL.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020 dengan jumlah 31 orang. Distribusi frekuensi pola makan pada remaja di BPM Indah Suryawati di Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020 adalah sebagai berikut :

**Tabel 5.1.1 Distribusi Frekuensi pola makan pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020 (n = 31)**

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persen (%)
1	Teratur	17	54,8
2	Tidak teratur	14	45,2
<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Pada tabel 5.1.1 dapat dilihat bahwa dari 31 responden mayoritas pola makan teratur sebanyak 17 responde (54,8%) dan minoritas dengan pola makan tidak teratur sebanya 14 responden (45,2%).

**Tabel 5.1.2 Distribusi Frekuensi kejadian gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun (n = 31)**

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Perse n (%)
1	Tidak terjadi	17	54,8
2	Terjadi	14	45,2
<b>Total</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Pada tabel 5.1.2 dapat dilihat bahwa dari 31 responden mayoritas tidak terjadi gastritis sebanyak 17 responde (54,8%) dan minoritas tidak terjadi gastritis sebanya 14 responden (45,2%).

**Tabel 5.2.1 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun (n = 31)**

No	Pola makan	Kejadian Gastritis				Total		df	Sig (2-tailed)
		Tidak terjadi		Terjadi		n	%		
		n	%	n	%				
1.	Teratur	14	82	3	21	17	55	<b>1</b>	<b>0,000</b>
2.	Tidak Teratur	3	18	11	79	14	45		
Jumlah		17	100	14	100	31	100		

Berdasarkan tabel 5.2.1 diketahui bahwa dari 31 responden pola makan yang teratur, mayoritas tidak terjadi gastritis yaitu sebanyak 14 orang (82%) dan pola makan teratur mengalami kejadian gastritis yaitu sebanyak 3 orang (21%). Berdasarkan hasil pengujian hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel X dan Variabel Y adalah dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig (2-tailed)  $0,003 < (\alpha) = 0,05$ , dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil p.value = 0,000 pada df = 1 dimana Sig  $< \alpha$   $0,000 < 0,05$ , maka Ho ditolak dan Ha diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *chi square* hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien gastritis Pada Remaja Di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig (2-tailed)  $0,042 < (\alpha) = 0,05$ , maka Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulannya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis Pada Remaja Di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai tahun 2020.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis, dimana responden dengan pola makan yang tidak teratur berisiko terjadi gastritis begitu juga sebaliknya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mutmainah (2017) berdasarkan analisa bivariat dengan uji *chi-square*, hasil analisa ada hubungan jenis makan dengan gastritis ( $P\ value = 0,023$ ), ada hubungan pola makan dengan gastritis ( $P\ value = 0,000$ ), tidak ada hubungan frekuensi makan dengan gastritis ( $P\ value = 0,165$ ), dan tidak ada hubungan porsi makan dengan gastritis ( $P\ value = 0,436$ ).

Faktor penyebab gastritis yang sering terjadi biasanya diawali dengan pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, pola makan terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan. Dengan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan-makanan seimbang dikemudian hari. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan *gastritis* dan juga merupakan tindakan *preventif* dalam mencegah kekambuhan *gastritis*. Penyembuhan *gastritis* memerlukan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan. Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2015).

Secara garis besar penyebab *gastritis* dibedakan atas faktor internal yaitu adanya kondisi yang

memicu pengeluaran asam lambung yang berlebihan, dan zat eksternal yang menyebabkan iritasi dan infeksi. Beberapa faktor risiko *gastritis* adalah menggunakan obat aspirin atau antiradang *non steroid*, infeksi kuman *Helicobacter pylori*, memiliki kebiasaan minum minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, sering mengalami stres, kebiasaan makan yaitu waktu makan yang tidak teratur, serta terlalu banyak makan makanan yang pedas dan asam (Purnomo, dalam Mutmainah 2017).

Bajry (2018) menjelaskan bahwa menjaga kebiasaan makan dengan baik merupakan suatu perilaku penting yang dapat meningkatkan status kesehatan individu. Pemilihan jenis makanan yang tepat merupakan perilaku dalam pencegahan gastritis. Pencegahan gastritis bisa dilakukan dengan mengurangi konsumsi makanan yang berisiko meningkatkan asam lambung misalnya makanan pedas, asam, minuman yang mengandung soda, kopi, makan teratur atau makan dalam porsi sedikit tapi sering.

Gaya hidup seseorang akan sangat mempengaruhi status kesehatan, mulai dari aktifitas, istirahat dan tidur sampai ke pola makan. Dalam hal ini pola makan berperan penting dalam kesehatan karena jenis makanan yang kita makan akan menjadi energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tetapi karena kesibukan sering kali lupa memperhatikan pola makan dan berpendapat yang penting perut kenyang sehingga menyebabkan gangguan pencernaan atau *gastritis* (Baliwati, 2015).

Menurut Baliwati (2015) masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja, termasuk

pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja takut merasa gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan satu hari satu kali.

Asumsi peneliti untuk menjaga agar penyakit gastritis tidak mudah kambuh sebaiknya menghindari makan dan konsumsi jenis makanan yang berisiko terhadap kekambuhan seperti makanan pedas, makanan bergas, asam, minuman bersoda, beralkohol, dan minuman yang mengandung kafein dan memperbaiki pola makan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka diperoleh kesimpulan Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di BPM Indah Suryawati Kecamatan Binjai Timur Kotamadya Binjai Tahun 2020 dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan  $df = 1$  diperoleh hasil perhitungan yaitu Sig (2-tailed)  $0.042 < (\alpha) = 0,05$

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrori., M. Qurbaniah. 2017. Infeksi Menular Seksual. UM Pontianak pers
- Arikunto, S, (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Almatsier, (2016). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Baliwati, Y. 2019. *Penelitian Gizi dan Makanan. The Journal of Nutrition and Food Research*). 42, 1 .
- Bajry, A. Husen, (2018). *Tubuh Anda Adalah Dokter Yang Terbaik*, Cet. I; Bogor: Media Prima Indonesia
- Desty, E.,Restiana, (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun tahun 2019*
- Jokohadikusumo, P. (2016). *Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*. Puri Delco. Bandung.
- Khasanah, N. (2014). *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Laksana.Yogyakarta.
- Mardalena (2015). *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Misnadiarly, (2018). *Mengenal Penyakit Organ Cerna*.Jakarta Pustaka Obor Populer.
- Notoatmodjo, S, (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : Salemba Medika.
- Shalahuddin, I, Rosidin, U. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja di sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut*“. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Vol. 18. No. 1.
- Sukardi, 2016. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sulistyoningsih, (2017). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: GrahaIlmu.
- Sumbara &Yuli Ismawati, (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*. vol (8)
- Utomo, P, (2015). *Apresiasi Penyakit :Pengobatan Secara Tradisional dan Modern*. Rineka Cipta. Jakarta.