

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI MAKAN DAN JENIS MAKANAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING FREQUENCY AND TYPE OF FOOD AND THE INCIDENCE OF GASTRITIS

Sabtian Sarwoko

STIKES Al-Ma'arif Baturaja, Jl. DR. Mohammad Hatta, No. 687 B. Baturaja

Email. sabtian.sarwoko@yahoo.co.id

ABSTRAK.

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang ditandai dengan tidak nyaman pada perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan menurun atau sakit kepala. Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang ada di masyarakat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya frekuensi makan dan jenis makanan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi makan dan jenis makanan dengan kejadian gastritis. Desain penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik Accidental Sampling, dengan wawancara langsung dan didukung observasi secara langsung. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh kunjungan pasien dewasa yang berobat ke Balai Pengobatan Puskesmas selama dua bulan terakhir, total populasi yang didapat berjumlah 120 responden, waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei - Juni 2022. Hasil penelitian secara univariat dari 120 responden, didapat responden menderita gastritis sebesar 56,7 % dan yang tidak gastritis sebesar 43,3% responden, dengan frekuensi makan tidak baik sebesar 58,3 % dan frekuensi makan baik sebesar 41,7 % responden, jenis makan responden yang beresiko sebesar 63,3 % dan tidak beresiko sebesar 36,7 % responden, Hasil Penelitian bivariat responden ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis dengan p value 0,000 dan ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan kejadian gastritis dengan p value 0,001.

Kata Kunci : Gastritis, frekuensi makan, jenis makanan

ABSTRACT.

Gastritis is inflammation of the gastric mucosa which is characterized by discomfort in the upper stomach, nausea, vomiting, decreased appetite or headaches. Gastritis is a health problem in society caused by various factors including eating frequency and type of food. The aim of this study was to determine the relationship between eating frequency and type of food and the incidence of gastritis. The research design used was Cross Sectional. Data collection in this research was carried out by interviews supported by observation. The sample in this study was a total population of 120 respondents, when this research was conducted in May - June 2022. Univariate research results from 120 respondents showed that 56.7% of respondents suffered from gastritis and 43.3% of respondents did not suffer from gastritis, with a frequency of eating bad at 58.3% and a frequency of eating well at 41.7% of respondents, type respondents who were at risk were 63.3% and 36.7% of respondents who were not at risk. The bivariate research results of respondents showed a significant relationship between eating frequency and the incidence of gastritis with a p value of 0.000 and there was a significant relationship between the type of food and the incidence of gastritis with p value 0.001.

Keyword : Gastritis, frequency and types of food

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan investasi sangat berharga yang dimiliki seseorang. Walaupun kesehatan bukan segala-galanya namun tanpa kesehatan segala-galanya sulit untuk terwujud. Atas dasar tersebut, berkembanglah sebuah paradigma yang disebut dengan paradigma sehat. Hidup sehat dan terhindar dari penyakit adalah impian setiap orang, apalagi dikalangan masyarakat⁽¹⁾.

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai di klinik atau ruangan penyakit dalam dan merupakan salah satu penyakit yang banyak di keluhkan oleh masyarakat, baik remaja maupun orang dewasa. Gastritis atau sakit pada ulu hati ialah terjadi peradangan pada mukosa dan submukosa lambung. Gastritis ditandai dengan rasa mual muntah, perdarahan pada kasus lanjut, rasa lemah dan nafsu makan menurun⁽²⁾.

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) mengadakan tinjauan terhadap beberapa negara dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia pada tahun 2010, 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⁽³⁾.

Data penyakit gastritis di Provinsi Sumatera Selatan yang berhasil didapatkan pelayanan medik tahun 2019 bahwa jumlah pasien rawat inap di rumah sakit yang ada di Sumatera Selatan akibat gastritis sebesar 13,2% kemudian pada tahun 2020 proporsi meningkat sebesar 15,7% dan pada tahun 2021

mengalami peningkatan yang signifikan yang besar 16,2%.. Pada tahun 2020 kabupaten OKU Timur yang menderita gastritis sebanyak (27,8%) 9589 penderita⁽⁴⁾

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur (OKUT) gastritis pada tahun 2019 sebanyak 9.325 kasus (2,72%) dari 342.102 penduduk, pada tahun 2014 naik menjadi 10.041 kasus (2,90%) dari 346.382 penduduk, pada tahun 2020 mengalami kenaikan lagi dengan 10.341 kasus (2,99%) dari 344.900 penduduk. OKUT terdapat 16 puskesmas dan angka kejadian gastritis tertinggi yaitu di puskesmas Rawa Bening adalah 6,9 % dengan kasus sebanyak 2.346 kasus dari 33.878 penduduk⁽⁵⁾.

Terdapat beberapa faktor penyebab penyakit gastritis selain infeksi *Helicobacter pylori* dan penggunaan obat-obatan anti inflamasi (NSAID) antara lain konsumsi alkohol, merokok, stres, pola makan tidak teratur, usia, jenis kelamin, dan konsumsi kopi secara berlebihan⁽⁶⁾.

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⁽⁷⁾.

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⁽⁸⁾.

Dikarenakan masih tingginya angka kejadian gastritis, maka diperlukan adanya peningkatan pengetahuan terkait faktor-faktor yang dapat menyebabkan penyakit gastritis baik pada usia anak-anak sampai dewasa dan dari latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap penyakit gastritis dengan judul hubungan usia, frekuensi makan, dan jenis makanan dengan kejadian gastritis.

METODE

Penelitian dilakukan dengan cara observasional dengan desain *cross sectional* yaitu menguji variabel **Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi Kejadian gastritis, Frekuensi Makan dan Jenis Makanan.

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1	Kejadian Gastritis		
	- Gastritis	68	56,7
	- Tdk Gastritis	52	43,3
2	Frekuensi Makan		
	- Baik	50	41,7
	- Tdk Baik	70	58,3
3	Jenis Makanan		
	- Beresiko	76	63,3
	- Tdk Beresiko	44	36,7

Dari Tabel di atas diketahui 120 responden, sebanyak 68 responden menderita gastritis (56,7%) dan responden yang tidak menderita gastritis sebesar 52 responden (43,3%), responden dengan frekuensi makan tidak baik sebesar 70 responden (58,3%) dan responden dengan frekuensi makan baik

Tabel 2.

Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis

Kejadian Gastritis	Jumlah
--------------------	--------

independen (frekuensi makan dan jenis makanan) dengan variabel dependent (kejadian gastritis). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kunjungan pasien dewasa yang berobat ke Balai Pengobatan Puskesmas Rawa Bening selama dua bulan terakhir yaitu dengan rata-rata jumlah kunjungan perbulan sebesar 140 pasien. Sampel yang digunakan dalam penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Analisa data dilakukan dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

sebesar 50 responden (41,7%), jenis makanan responden yang beresiko sebesar 76 (63,3%) dan jenis makanan responden yang tidak beresiko sebesar 44 (36,7%).

Analisa Bivariat

Frekuensi Makan	Gastritis	Tidak Gastritis	<i>p Value</i>
Tidak Baik	54 (77,1%)	16 (22,9%)	70 (100%)
Baik	14 (28,0%)	35 (72,0%)	50 (100%)
Total	68 (56,7%)	52 (43,3%)	120 (100%)

Dari Tabel di atas dapat diketahui bahwa proporsi responden yang menderita gastritis dengan frekuensi makan responden tidak baik sebesar 77,1%, lebih besar dibanding dengan proporsi responden yang menderita gastritis dengan frekuensi makan responden baik sebesar 28,0%.

Hasil Uji statistic *chi-Square* diperoleh *p value* 0,000. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis.

Tabel 3.

Hubungan Jenis Makanan dengan Kejadian Gastritis

Jenis Makanan	Kejadian Gastritis	Tidak Gastritis	Jumlah	<i>p Value</i>
Beresiko	53 (69,7%)	23 (30,3%)	76 (100%)	0,001
Tidak Beresiko	15 (34,1%)	29 (65,9%)	44 (100%)	
Total	68 (56,7%)	52 (43,3%)	120 (100%)	

Dari Tabel .3. dapat diketahui bahwa proporsi responden yang menderita gastritis dengan Jenis Makanan responden beresiko sebesar 69,7%, lebih besar dibanding dengan proporsi

responden yang menderita gastritis dengan jenis makanan tidak beresiko sebesar 34,1%.

Hasil uji statistic *Chi-square* diperoleh *p value* 0,001. Maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan kejadian gastritis.

PEMBAHASAN

Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis

Dari hasil analisis univariat sebagian besar responden yang memiliki frekuensi makan tidak baik sebesar 58,3 %, untuk analisis bivariat di dapatkan sebagian besar proporsi frekuensi makan yang menderita gastritis sebesar 77,1 %, lebih besar dari proporsi frekuensi makan responden yang baik sebesar 28,0%. Dari hasil uji statistik yang dilakukan di dapat hasil *p value* 0,000, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis.

Hasil penelitian Jumriani. 2019 di kampili kabupaten Gowa dengan hasil menunjukkan bahwa untuk responden dengan frekuensi makan yang tidak tepat (71,7%) dibandingkan dengan frekuensi makan yang tepat (52,2%). Hal tersebut disebabkan karena kebanyakan responden hanya makan makanan lengkap sebanyak dua kali yaitu siang dan malam, padahal yang tepat adalah makan makanan lengkap sebanyak tiga kali. Frekuensi makan merupakan faktor resiko kejadian gastritis dengan nilai *p value* 0,009⁽⁹⁾.

Resiko kejadian gastritis untuk responden dengan frekuensi makan yang tidak tepat yaitu makan kurang dari tiga kali dalam sehari, beresiko 2,33 kali lebih besar menderita gastritis

dibandingkan dengan frekuensi makan yang tepat⁽¹⁰⁾.

Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum beraktivitas, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur. Jadwal makan sesuai perputaran jam selama sehari yaitu jam 07.00-09.00, merupakan waktunya sarapan. Sarapan sama pentingnya dengan makan siang, hanya jumlah atau kebutuhan makan pagi tidak sebanyak makan siang, jam 09.00-12.00 selingan pagi, Pada jam ini hasrat ngemil cukup tinggi. Jam 12.00-15.00 merupakan makan siang. Jam 15.00-18.00 merupakan ngemil sore dan jam 18.00-21.00 yaitu makan malam. Pada malam hari daya kerja lambung melambat. Jadi sebaiknya mengkonsumsi makanan bernutrisi seimbang⁽¹¹⁾.

Sejalan dengan Li et al., (2019) dalam Rahayunngsih (2022) apabila seseorang mengalami keterlambatan makan 2-3 jam maka asam lambung yang akan diproduksi oleh gaster akan meningkat lebih banyak, akan tetapi bila dalam keterlambatan waktu makan tersebut diselingi dengan mengkonsumsi makanan ringan (camilan dalam bentuk apapun) maka produksi dari asam lambung akan terkontrol dengan baik. Untuk keteraturan makan, makan tidak teratur berisiko 1,85 kali menderita gastritis dibandingkan dengan makan teratur. Untuk frekuensi makan, frekuensi makan yang tidak tepat akan berisiko 2,33 kali menderita gastritis dibandingkan dengan frekuensi makan yang tepat⁽⁸⁾.

Peneliti berasumsi bahwa kejadian gastritis ini banyak disebabkan karena frekuensi makan yang tidak teratur seperti kebanyakan responden hanya makan 1-2 kali sehari bahkan ada juga responden yang makan 1 kali sehari dengan porsi makan yang banyak. Disamping itu jumlah kandungan karbohidrat, protein,itamin dan mineral

dalam makanan yang dikonsumsi tidak seimbang.

Hubungan Jenis makanan dengan Kejadian Gastritis

Dari hasil analisis univariat sebagian besar responden yang mengkonsumsi makanan beresiko sebesar 63,3 %, untuk analisis bivariat di dapatkan sebagian besar proporsi jenis makanan responden beresiko yang menderita gastritis sebesar 69,7%, lebih besar dari proporsi jenis makanan responden tidak beresiko yang menderita gastritis sebesar 34,1%. Dari hasil uji statistik yang dilakukan didapat hasil *p value* 0,001, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan kejadian gastritis.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Luthfiana Arifatul Hudha di puskes Nganep Malang tahun 2007 dengan uji statistik menunjukkan hubungan jenis makanan dengan kejadian gastritis diperoleh nilai *p value* 0,001 sehingga menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara jenis makanan yang merangsang asam lambung dengan kejadian gastritis. Responden yang beresiko terkena gastritis yaitu responden yang sering mengkonsumsi makanan yang beresiko merangsang asam lambung seperti makan makanan yang pedas dan asam⁽¹²⁾.

Mengkonsumsi makanan pedas dan mengandung asam secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat

penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut gastritis⁽⁷⁾.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis makanan mempengaruhi dengan kejadian gastritis. Mengkonsumsi makanan yang merangsang asam lambung dapat menyebabkan gastritis, apalagi ditambah dengan kebiasaan responden yang gemar sekali mengkonsumsi makanan pedas seperti sambal dan tumisan sayuran pedas untuk dikonsumsi setiap hari. Jenis makanan yang merangsang gastritis khususnya makanan yang pedas dipengaruhi oleh perilaku yang sudah menjadi kebiasaan responden, karena menurut responden makan makanan yang pedas sudah menjadi kegemarannya. Begitu juga dengan makanan yang mengandung gas (kol, nangka, kembang kol, singkong) jenis makanan tersebut mudah ditemui dan juga harganya terjangkau sehingga responden sering mengkonsumsi jenis makanan tersebut. Padahal semakin sering makan makanan pedas maka akan beresiko terkena gastritis.

KESIMPULAN

Seperti yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan Kejadian Gastritis dengan *p value* 0.000
2. Ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan Kejadian Gastritis dengan *p value* 0.001

SARAN

Masyarakat mengetahui tentang terjadinya penyakit gastritis, penyebab gastritis dan pencegahan penyakit gastritis sehingga masyarakat bisa mengaplikasikan pengetahuannya ke keluarga dan tetangganya. sehingga masyarakat bisa dalam mengatur makanan yang di konsumsi sehari-hari

DAFTAR PUSTAKA

1. Muttaqin. *Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*. Jakarta: Balai penerbit FKUI. 2021
2. Maidartati. Tita. P,N. Priska F. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis pada remaja di Bandung 2021; 3(1):1-8.
3. Evelyn. R. *Penyakit Maag dan gangguan pencernaan*. Jakarta: Kanisus; 2015
4. Dijen Bina YanMedik Dinkes Prov. Sum-Sel. 2021
5. Dinas Kesehatan Kab. OKU Timur. Laporan Jumlah Kasus Penyakit Tahun 2019-2022. Martapura; 2022
6. Syiffatullah. E, Wardana. F. 2023. *Faktor- factor npenyebab Gastritis*. Agromedicin. 2023;l(1)
7. Suwindri, Yulius T, Windi A.C.N. *Faktor faktor yang Penyebab Gastritis di Indonesia*. Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM); 2021; 1 (2) ; 1-15.
8. Rahayuningsih. *Deskripsi pola makan penderita maag pada mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang*. Jurnal Universitas Negeri Padang 2020;2 (1) journal.unp.ac.id diakses 25 Maret 2022
9. Jumriani. . Faktor Resiko Terjadinya Gastritis di Kampili Kabupaten Gowa. 2019. <http://mawaddahthrenov@yahoo.com> Diakses tanggal 25 Maret 2015
10. Notoadmojo S. *Pendidikan dan perilaku Kesehatan*, Rineke Cipta, Jakarta; 2020
11. Wijoyo, M. Padmiarso. *15 Ramuan Penyembuh Maag*. Jakarta: Bee Media Indonesia; 2019
12. Priyanto. *Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dan Minum Kopi dengan Kejadian Gastritis di Dusun Turi, Desa Turirejo, Kecamatan Lawang, Kabupaten Malang*. Universitas Airlangga; 2019. <http://Penelitian.unair.ac.id/diakses> 25 Maret 2022