

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Jenis Makanan Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas

Rianita Citra Tri Sartika^{1*}

¹Akademi Keperawatan Al-Ma'arif Baturaja

*Korespondensi: rianitasartika@gmail.com;

Abstrak: Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung, peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel akan gangguan saluran pencernaan. Pada penderita gastritis makanan yang harus dihindari adalah makanan yang dapat merangsang seperti makanan pedas, asam, mengandung bumbu tajam seperti makanan yang terlalu dingin dapat menyebabkan kram abdomen sedangkan makanan yang mengandung kol, nangka, akan menyebabkan perut tegang sehingga sakit, terasa penuh dan kembung. Tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang jenis makanan pada penderita Gastritis di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten Ogan Kemering Ulu Tahun 2019. Hasil dari penelitian dapat menunjukkan dari 49 responden diketahui yang memiliki pengetahuan baik tentang penyakit gastritis hanya 14 responden (28,5%) dan yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang tingkat pengetahuan penyakit gastritis berjumlah 35 responden (71,4%) dan menunjukkan jenis makanan yang beresiko lebih tinggi yaitu sebanyak 28 responden (57,1%).sedangkan yang tidak beresiko lebih rendah yaitu 21 responden (42,9%). Kesimpulan dari penelitian tersebut di dapatkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang jenis makanan pada penderita gastritis masih rendah

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, jenis makanan

Abstract: *Gastritis is inflammation of the gastric mucosa, this inflammation can cause swelling of the gastric mucosa until the epithelium is dislodged from digestive tract disorders. In patients with gastritis foods that should be avoided are foods that can stimulate such as spicy, sour foods, containing sharp herbs such as foods that are too cold can cause abdominal cramps while foods containing cabbage, jackfruit, will cause the stomach to tense until it hurts, feels full and bloated. The aim is to find a description of the level of calm knowledge of food types in patients with gastritis in the area of work in the Kemalaraja Public Health Center in Ogan Kemering Ulu Regency in 2019. The results of the study can show that of the 49 respondents known to have good knowledge about gastritis, only 14 respondents (28.5%) and who have poor knowledge about the level of knowledge of gastritis, amounting to 35 respondents (71.4%) and indicate the type of food higher risk as many as 28 respondents (57.1%), while those who are not at lower risk are 21 respondents (42.9%)The conclusion from this study found that respondents who have knowledge about the type of food in people with gastritis are still low.*

Keywords: level of knowledge, type of food

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung, peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel akan gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses inflamasi pada lambung (Sunarmi 2018).

Timbulnya suatu penyakit berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan, sehingga banyak timbul masalah kesehatan, salah satunya gangguan pada lambung seperti gastritis. Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi(Hartati, Utomo dan Jumaidi 2014)

Badan penelitian kesehatan WHO mengadakan tinjauan terhadap beberapa negara dunia dan mendapatkan hasil dari angka persentasi kejadian gastritis di dunia, diantaranya, Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. Insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Angka kejadian gastritis dikonfirmasi melalui endoskopi pada populasi di Shanghai sekitar 17,2% yang secara substansial lebih tinggi dari pada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimtomatik. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8% dan angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan angka kejadian 274.369 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Tussakinah, Masrul dan Burhan 2017)

Menurut angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk atau sebesar 40,8%. Berdasarkan profil kesehatan di Indonesia dengan jumlah kasus 30.154 kasus (4,9%) (Novitasari, Sabilu dan Ismail 2017). Berdasarkan data jumlah penyakit gastritis Provinsi Sumatra Selatan pada tahun 2015 didapat angka kejadian gastritis sebanyak 63.408 kasus, sedangkan pada tahun 2016 sebanyak 52.936 kasus dan pada tahun 2017 sebanyak 49.115 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan 2017). (Sunarmi 2018)

Kebiasaan makan yang tidak teratur diawali oleh pola makan yang tidak teratur, dan mengonsumsi makanan yang tidak higienis merupakan faktor resiko terjadinya gastritis. Gastritis

terjadi karena ketidak seimbangan lambung dengan makanan yang dimakan yang memiliki kadar lemak tinggi, sehingga produksi asam lambung tidak terkontrol (Hartati, Utomo dan Jumaidi 2014). Berdasarkan data-data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Jenis Makanan Pada Penderita Gastritis di Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU Tahun 2019.

METODE

Jenis penelitian ini yang dilakukan adalah Deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Populasi adalah kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Notoatmojo, 2005). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita Gastritis yang berobat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Kabupaten OKU periode Juli – Desember 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 95 orang. Adapun teknik pengambilan dengan *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan / insidental bertemu dengan peneliti dapat di gunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang di temui itu cocok sebagai sumber data (Notoatmodjo, 2010). Sehingga dalam teknik sampling disini peneliti mengambil responden pada saat itu juga di Puskesmas Kemalaraja. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk melihat tiap variabel yaitu variabel pengetahuan frekuensi tingkat pengetahuan tentang jenis makanan pada penderita gastritis.

HASIL**Tabel 1.** Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan

No	Tingkat pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	14	28,6 %
2	Kurang baik	35	71,4 %
	Jumlah	49	100 %

Data diatas menunjukkan dari 49 responden diketahui memiliki pengetahuan baik tentang penyakit gastritis hanya 14 responden (28,6%)

dan 35 responden (71,4%) yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang tingkat pengetahuan penyakit gastritis

Tabel 2. Distribusi jenis makanan yang dikonsumsi

No	Jenis makanan	Frekuensi	Persentase
1	Beresiko	28	57,1 %
2	Tidak beresiko	21	42,9 %
	Jumlah	49	100%

Data diatas menunjukkan jenis makanan yang beresiko lebih tinggi yaitu sebanyak 28 responden (57,1%).sedangkan yang tidak beresiko lebih rendah yaitu 21 responden (42,9%).

mengandung gas, pedas, dan berlemak karena akan mengiritasi mukosa lambung. Seperti yang diketahui bahwa makanan/minuman yang mengandung gas sifatnya sangat biasa, ditambah dengan efek karbonasi, yang membuat perut menjadi kembung, sehingga membuat kondisi makin tidak nyaman.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan tentang jenis makanan pada penderita gastritis menunjukkan dari 49 responden diketahui yang memiliki pengetahuan baik tentang penyakit gastritis hanya 14 responden (28,5%) dan 35 responden (71,6%) yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang tingkat pengetahuan penyakit gastritis. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mengetahui tentang penyakit gastritis, namun jenis makanan yang beresiko menyebabkan gastritis lebih tinggi yaitu sebanyak 28 responden (57,1%). Sedangkan yang tidak beresiko lebih rendah yaitu 21 responden (42,9%).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah atau jenis makanan dengan maksud tertentu (Depkes RI ,2009). Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan asupan makanan, jenis makan dan jadwal makan yang berdasarkan faktor- faktor sosial budaya dimana mereka hidup. (Depkes RI ,2009)

Menurut Putra (2013) bahwa penderita gastritis sebaiknya menghindari makanan yang

Makanan berlemak juga bisa berpengaruh pada asam lambung karena memiliki kadar lemak yang tinggi . Selain itu, mengkonsumsi makanan yang berlemak kerap menimbulkan gangguan *heartbur*, yaitu rasa nyeri yang terdapat pada

epiastrium. Para ahli menyatakan bahwa alkohol dapat melemaskan saluran dibagian bawah esophagus dan hal tersebut dapat menyebabkan naiknya asam lambung (Putra 2013).

Menurut (Angkow, Robot, & Onibala, 2014) jenis makanan sangat berperan dalam pengosongan lambung. Makanan yang berjumlah banyak akan menghasilkan kimus dalam jumlah banyak pula. Kimus yang terlalu banyak di duodenum akan memperlambat proses pengosongan lambung. Makanan yang mengandung karbohidrat meninggalkan lambung dalam beberapa jam (Sherwood dalam Angkow, Robot, & Onibala, 2014).

Jika dilihat dari karakteristik responden, jenis makanan masuk dalam kategori berisiko kemungkinan disebabkan karena faktor pengetahuan tentang jenis makanan pada penderita gastritis masih rendah.

Salah satu bentuk pencegahan gastritis adalah memberikan pendidikan kesehatan terhadap pasien gastritis untuk menghindari makanan yang dapat merangsang atau mengiritasi lambung seperti makanan pedas, makanan yang berbumbu seperti cuka dan makanan yang pedas, makanan asam, dan mengonsumsi makanan yang mudah dicerna seperti buah dan sayur yang rendah serat serta pola makan yang tepat baik dari segi frekuensi dan jenis makanan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan disimpulkan bahwa Dari 49 responden diketahui memiliki pengetahuan baik tentang penyakit gastritis hanya 14 responden (28,6%) dan 35 responden (71,4%) yang memiliki pengetahuan kurang baik tentang tingkat pengetahuan penyakit gastritis. Jenis makanan yang dikonsumsi masih berisiko tinggi yaitu 28 responden (57,1%). Sedangkan

yang tidak berisiko lebih rendah yaitu 21 responden (42,9%).

Pada penderita gastritis makanan yang harus dihindari adalah makanan yang dapat merangsang seperti makanan pedas, asam, mengandung bumbu tajam seperti makanan yang terlalu dingin dapat menyebabkan kram abdomen sedangkan makanan yang mengandung kol, nangka, akan menyebabkan perut tegang sehingga sakit, terasa penuh dan kembung.

DAFTAR PUSTAKA

- Angkow, J., Robot, & Onibala, F. (2014). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis . *Jurnal keperawatan program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi*, 1-7.
- Akbar, M. A. (2019). Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas. Yogyakarta: Deepublish.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aru W, Sudoyo. (2009). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, jilid II, edisi V. Jakarta: Interna Publishing
- Deden Dermawan, T. R. (2010). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Depkes RI. (2006). Pedoman Penyelenggaraan Prosedur Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia. Jakarta: Depkes RI
- Departemen Kesehatan RI. (2008). Profil kesehatan Indonesia 2007. Jakarta : Depkes RI Jakarta

- Depkes RI.(2009). Sistem Kesehatan Nasional. Jakarta.
- Doenges, Marilyn E.dkk.(2000). Rencana Asuhan Keperawatan & Pedoman Untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan Pasien. Edisi III.Alih Bahasa: I Made Kriasa.EGC.Jakarta
- Green, Lawrence.(2003). Health Education: A Diagnosis Approach, The John Hopkins University, Mayfield Publishing Co
- Hartati S, Utomo W & Jumaini. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem KBK. *Jom Psik* , 1.
- Hirlan.(2001). Gastritis. Dalam Ilmu penyakit Dalam jilid 2 Edisi III. Jakarta: FKUI.
- Moore Keith L., Dalley Arthur F., Agur Anne M.R.. (2014). Clinically Oriented Anatomy. 7thed. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins
- Muttaqin, Arif & Sari, Kurmala. (2011). Gangguan Gastrointestinal : Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal bedah. Jakarta : Salemba medika.
- Notoatmodjo, & soekidjo. (2003). *Pendidikan Dan Prilaku Kesehatan* :Rineka Cipta
- Notoatmodjo, & Soekidjo. (2005). *Promosi kesehatan Teori dan Aplikasi* :Asdi Mahasatya
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novitasari, A., Sabilu, Y., & Ismail, C. S. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasisiwa Kesehatan Masyarakat* , 2.
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1.EGC. Jakarta
- Price, A. Sylvia, Lorraine Mc. Carty Wilson, (2006), Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-proses Penyakit, Edisi 6, (terjemahan), Peter Anugrah, EGC, Jakarta.
- Price, Wilson. (2006). PatofisiologiVol 2; Konsep Kllinis Proses-proses Penyakit.Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Putra, S.R.(2013). *Pengantar ilmu Gizi dan Diet*. Jogjakarta: D-Medika.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni.(2004). Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi.edisi kelima. Jakarta:Dian Rakyat. hal. 1-244.
- Setiadi. (2007). Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan. Cetakan Pertama. Graha Ilmu: Yogyakarta
- Sjamsuhidajat, R. & Wim de Jong.(2005). Buku Ajar Ilmu Bedah.Jakarta : EGC
- Sulistyoningsih. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sunarmi. (2018). faktor-faktor yang Beresiko Dengan Kejadian penyakit Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang 2018. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* , 8, 62.

Suzanne, C. Smeltzer.
(2001).Keperawatan medikal
bedah, edisi 8. Jakarta :EGC

Tussakinah, W., Masrul, & Burhan, I. R.
(2018). Hubungan Pola Makan
dan Tingkat Sters Terhadap
Kekambuhan Gastritis di Wilayah
Kerja.