

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS TERHADAP SISWA MAS AL-ISHLAH AL- AZIZIYAH KOTA BANDA ACEH

**Aryediatami Naura Kamila Manik, Fauziyah Harahap, Ashar Hasairin,
Aida Fitriani Sitompul**

Departemen Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. Universitas Negeri Medan
Jl. Willem Iskandar Psr. V Medan Estate, Medan, Indonesia, 20221

Email Korespondensi: naurakamilamanik@gmail.com

Abstract

This study aims to identify the frequency of dietary habits, examined through food menus, meal times, and portion sizes among students at MAS Al Ishlah Al Aziziyah. This research is a quantitative study utilizing a descriptive correlational method. Sampling was conducted using a simple random sampling technique. The instruments utilized in this research consisted of interviews and questionnaires. The results indicated that 22 respondents (68.8%) with poor dietary habits experienced gastritis, and 3 respondents (37.5%) with good dietary habits experienced gastritis. Meanwhile, 10 respondents (31.2%) with poor dietary habits did not experience gastritis, and 5 respondents (62.5%) with good dietary habits did not experience gastritis. The statistical test results yielded a p value of $0.102 > \alpha = 0.05$, signifying that there is no relationship between dietary habits and the incidence of gastritis at MAS Al Ishlah Al Aziziyah. Thus, it can be concluded that good dietary habits in students do not necessarily prevent gastritis, and conversely, poor dietary habits do not inevitably induce gastritis. This implies that dietary habits are not invariably the primary factor in gastritis.

Keywords:

*Dietary Habits,
Gastritis,*

MAS Al Ishlah Al Aziziyah Students.

Pendahuluan

Pola makan yang memicu terjadinya gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, makanan yang kurang bervariasi juga sangat berpengaruh karena makanan yang tidak bervariasi tidak menarik dan dapat menimbulkan kebosanan sehingga hal ini dapat mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan cepat saji (*fast food*) (Rimbawati *et al.*, 2022). Makanan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia sehari-hari dan sebagian besar makanan didasarkan pada pengaruh regional, budaya dan agama. Makanan yang baik adalah makanan yang bersih, menyehatkan dan tidak menimbulkan bahaya pada tubuh, akal dan juga pikiran.

Gastritis merupakan penyakit yang paling sering dialami oleh siswa sehingga menjadi penghambat bagi mereka dalam program belajar dan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik, pola makan dan stress salah satu pemicu utama penyakit gastritis yang diderita oleh siswa di pesantren. Remaja adalah kelompok umur 10-18 tahun yang akan mengalami perubahan- perubahan hormonal, kognitif, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga banyak membutuhkan zat-zat gizi secara khusus. Masa remaja ini adalah masa saat tubuh mulai mengalami perkembangan kognitif dan emosional dalam memasuki masa dewasa. Kebanyakan remaja yang mengalami pola makan tidak teratur sehingga menyebabkan terganggunya sistem pencernaan (Rumida & Doloksaribu, 2021).

Pencernaan merupakan gangguan utama yang sering dialami oleh remaja saat ini. Jumlah terbesar yang sering mengalami gastritis yaitu pada remaja usia dini. Pola makan sering kali dihubungkan menjadi penyebab utama penyakit gastritis. Jika makan tiga kali sehari, atau dua kali makan dan satu kali cemilan itu dianggap frekuensi makan yang baik, sebab resiko gastritis akan meningkat jika hanya makan dua kali atau kurang dalam sehari (Nurrohmah *et al.*, 2022). Selain pola makan, menu makanan yang kurang bervariasi dan kurang akan cita rasa makanan juga menimbulkan kejenuhan pada remaja sehingga memilih makanan siap saji dikantin pesantren yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis dan tidak mencukupi kebutuhan gizi.

Bedasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Apriyani & Puspitasari (2021) dengan judul Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong didapatkan hasil bahwa data diperoleh dari mayoritas berjenis kelamin perempuan yang sebanyak 112 responden (67,1%) dan laki-laki yaitu 55 responden (32,9%). Dalam penelitian ini jumlah siswa perempuan lebih banyak dari pada siswa laki-laki yaitu 167 responden dari hasil perhitungan sampel pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Maragembong. Penelitian ini juga menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan masalah gangguan lambung dimana perempuan 3 kali lebih beresiko mengalami gangguan lambung dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki bisa menahan sakit atau lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala gastritis dari pada perempuan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah pada penelitian terdahulu subyek yang dikaji merupakan remaja pelajar pendidik formal yang pola makannya diatur dan dalam pantauan orang tua, sedangkan remaja pesantren pola makannya dalam pengawasan pihak pesantren. Selain subyek, penelitian ini juga memiliki lokasi dan jumlah responden yang berbeda.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Dimana seluruh variabel diamati dan diukur pada saat penelitian berlangsung. Penelitian ini dilakukan di MAS Al-Ishlah Al-Aziziyah yang beralamat di Jln. Tgk Muhammad Hasan, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh. Populasi yang terdapat pada penelitian ini yaitu siswa tingkat Aliyah di MAS Al-Ishlah Al-Aziziyah dengan target penelitian siswa kelas X-XII dijenjang MAS Al-Ishlah Al-Aziziyah. Jumlah Populasi mencapai 66 orang siswa, yaitu kelas X sebanyak 19 orang, kelas XI sebanyak 15 orang dan kelas XII sebanyak 32 orang.

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu suatu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil sebagian jumlah sampel yang diinginkan secara acak. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus penentuan besar sampel yaitu sebagai berikut:

$$\text{Rumus} \quad : \quad n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$\begin{aligned} \text{Keterangan} \quad : \quad n &= \text{Jumlah sampel} \\ N &= \text{Jumlah populasi} \\ e &= \text{Tingkat signifikan, dengan taraf kepercayaan yaitu } 0,1 \end{aligned}$$

Untuk sampel dengan jumlah 66 siswa aliyah, maka diperoleh hasil:

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ n &= \frac{66}{1 + 66(0,1)^2} \end{aligned}$$

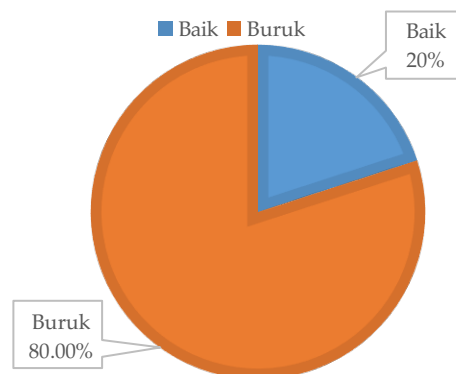
$$n = \frac{66}{1 + 0,66}$$
$$n = \frac{66}{1,66}$$
$$n = 39,75$$
$$n = 40$$

Adapun instrumen penelitian ini dengan menggunakan hasil wawancara dan kuesioner untuk mengumpulkan informasi dan menguji pengetahuan siswa terhadap hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Analisis data menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis, yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil dan Pembahasan

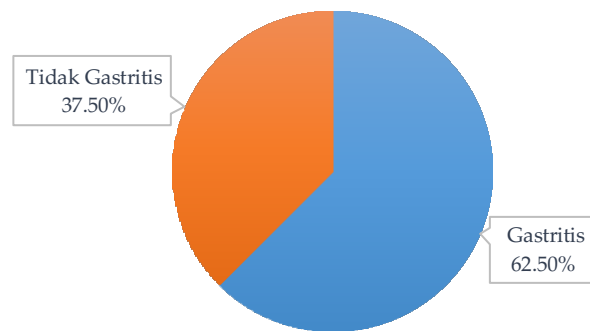
Hasil

MAS Al-Islah Al-Aziziyah Kecamatan Lueng Bata baru didirikan dan dibentuk berdasarkan keputusan kepala kantor wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh pada tanggal 15 Mei tahun 2011. Pengambilan data yang dilakukan lebih kurang dalam kurun waktu satu minggu. Pengambilan data yang dilakukan menggunakan kuesioner yang dilakukan terhadap siswa kelas X-XII yang berjumlah 40 responden untuk menghasilkan data hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Penelitian menggunakan responden dengan jenis kelamin perempuan dengan usia 15 tahun sebanyak 10 responden, usia 16 tahun sebanyak 9 responden, dan usia 17 tahun sebanyak 21 responden. Berikut data hasil analisis penelitian diantaranya adalah :



Gambar 1. Frekuensi Pola Makan

Berdasarkan Gambar 1 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk. Dapat dilihat berdasarkan diagram bahwa responden dengan pola makan buruk sebanyak 80% responden. Sedangkan yang mengkonsumsi pola makan secara baik hanya 20% responden.



Gambar 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Gastritis

Berdasarkan Gambar 2 dapat diketahui bahwa jumlah responden yang gastritis lebih besar dibandingkan dengan yang tidak gastritis. Dapat dilihat berdasarkan tabel yang menunjukkan gastritis sebanyak 62,5 responden sedangkan yang tidak gastritis hanya 37,5% responden. Hasil dari kejadian gastritis di analisis berdasarkan kuesioner yang di isi oleh responden pada saat penelitian.

Berikut adalah data hubungan pola makan dengan kejadian gastritis yang menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan mengait pola makan dan 10 pertanyaan mengait tentang kejadian gastritis. Analisis data menggunakan hasil Uji SPSS. Dalam melihat hubungan antara pola makan dengan gastritis adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Mas Al-Ishlah Al-Aziziyah Lueng Bata Kota Banda Aceh

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak Gastritis			
	Frekuensi	%	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Buruk	22	68,8	10	31,2	32	80,0
Baik	3	37,5	5	62,5	8	20,0
Jumlah	25	62,5	15	37,5	40	100,0
<i>P value</i>	0,102					

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hasil tabulasi silang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dari 40 responden diketahui 22 responden (68,8%) dengan pola makan buruk gastritis. Sedangkan dengan pola makan buruk tidak gastritis hanya 10 responden (31,2%). Untuk pola makan baik terdapat 3 responden (37,5%) gastritis dan 5 responden (62,5%) tidak gastritis. Analisa hubungan pola makan dengan kejadian gastritis menggunakan uji chi square. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis ada tidaknya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,102 > \alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di MAS Al-Ishlah Al-Aziziyah. Nilai koefisien (C) kotengensi sebesar 0,102 yang di interpretasikan bahwa kekuatan hubungan antara variabel tingkat sangat rendah dan tidak berkorelasi positive.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 40 responden di MAS Al-Ishlah Al- Aziziyah diperoleh data 32 responden (80%) mempunyai pola makan yang buruk, sedangkan yang mempunyai pola makan secara baik hanya 3 (20%). Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti

sebagian besar responden sering tidak mengatur frekuensi makan dengan baik. Frekuensi makan tersebut mengait pola makan, waktu makan, dan menu makanan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang menunjukkan kebiasaan pola makan responden bahwa sering tidak melakukan sarapan pagi, responden sering mengonsumsi makanan beraneka rasa pedas, asam, mengonsumsi makanan siap saji. Responden juga sering tidak selera makan dan sering jenuh dengan lauk yang disediakan oleh pihak asrama sehingga mereka lebih memilih untuk membeli makanan yang tersedia di kantin asrama.

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan yang berdasarkan faktor- faktor sosial, budaya dimana mereka hidup. Pola makan yang memicu terjadinya gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, dan makanan yang kurang bervariasi sehingga menimbulkan makanan siap saji.

Berdasarkan teori dapat dilihat bahwa pola makan sehat berkaitan dengan cara seseorang memilih makanan untuk dikonsumsi setiap hari. Sedangkan berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa kebanyakan siswa yang mengonsumsi pola makan tidak teratur. Seperti jarang melakukan sarapan pagi, kurangnya pola makan dalam 3x sehari dikarenakan siswa lebih memilih mengonsumsi makanan yang tersedia di kantin asrama.

Berdasarkan hasil penelitian pada Gambar 2 dapat diketahui bahwa kejadian gastritis diperoleh data responden yang menunjukkan gastritis sebanyak 25 responden 62,5% sedangkan yang tidak gastritis hanya 15 responden 37,5%. Porsi makan yang tidak teratur dalam sehari dan jenis makanan yang mengakibatkan gastritis berupa makanan beraneka rasa pedas, asam dan makanan siap saji. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang menunjukkan kebiasaan pola makan responden bahwa sering tidak melakukan sarapan pagi, responden sering mengonsumsi makanan beraneka rasa pedas, asam, mengonsumsi makanan siap saji yang dapat menimbulkan gastritis dengan gejala yang sering dialami seperti mual-mual, muntah, kembung, nyeri ulu hati dan beberapa responden dapat kambuh ketika telat sarapan pagi.

Pola makan buruk merupakan salah satu faktor terjadinya gastritis. Gastritis umumnya tidak menimbulkan keluhan, namun gejala khas dari penyakit maag adalah nyeri pada daerah epigastrium. Gejala lainnya seperti mual, muntah, kembung dan penurunan nafsu makan. Gastritis dibagi menjadi dua diantaranya adalah gastritis akut dan gastritis kronis. Gastritis akut merupakan suatu proses peradangan mukosa akut yang menunjukkan gejala mual dan muntah dengan derajat nyeri epigastrium yang bervariasi. Gastritis akut sering kali tidak menunjukkan gejala, namun pada beberapa kondisi dapat menyebabkan muntah, melena yaitu ketika tinja menjadi warna gelap kehitaman yang disebabkan karena adanya perdarahan pada saluran cerna bagian atas. Sedangkan gastritis kronis merupakan penyakit seumur hidup, serius dan berbahaya yang umum terjadi pada manusia. Gejala dan tanda klinis maag kronis tidak separah maag akut, namun bersifat persisten. Mual dan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas juga ditemukan pada penyakit maag.

Berdasarkan hasil uji analisa antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis terdapat 22 responden (68,8%) dengan pola makan buruk gastritis dan pola makan baik terdapat 3 responden (37,5%) gastritis. Sedangkan dengan pola makan buruk tidak gastritis 10 responden (31,2%) dan 5 responden (62,5%) tidak gastritis. Hasil uji statistik didapatkan nilai p -value $0,102 > \alpha = 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di MAS Al-Ishlah Al-Aziziyah .

Pola makan yang tidak teratur akan lebih mudah terkena gastritis, secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam,

maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung yang menimbulkan rasa nyeri (Barkah & Agustiyani, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diselesaikan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa MAS Al Ishlah Al Aziziyah Kota Banda Aceh, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk, yakni sebanyak 32 responden (80%), sedangkan yang memiliki pola makan baik hanya 3 responden (20%). Mayoritas responden juga menunjukkan kejadian gastritis, yaitu sebanyak 25 responden (62,5%), sementara yang tidak mengalami gastritis hanya berjumlah 15 responden (37,5%). Kondisi gastritis tersebut dipicu oleh porsi makan yang tidak teratur setiap harinya serta konsumsi jenis makanan yang beraneka rasa pedas, asam, maupun makanan siap saji. Meskipun demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di MAS Al Ishlah Al Aziziyah memiliki nilai koefisien kontingensi (C) sebesar 0,102. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat yang sangat rendah dan tidak berkorelasi positif.

References

- Apriyani, L., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74-80.
- Barkah, A., & Agustiyani, I. (2021). Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *J Antara Keperawatan*, 2(2), 253-7.
- Nurrohmah, L. A., Nurhidayat, S., Munawaroh, S., Muftiana, E., & Verawati, M. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo. *HealthSciences Journal*, 6(2), 143-150.
- Rimbawati *et al.* 2022. Hubungan Aktivitas fisik Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2(1).
- Rumida, R., & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Uisu*, 10(1), 26-30.