



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA

Relationship Of Diet With Gastritis Incidence In Adolescents

Veronica Anggreni Damanik^K

Departemen D-3 Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,
Email Penulis^K: veronica.damanik88@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali sehari. Hal itu menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan terlambat serta dapat berujung anoreksia dan gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Poulasi penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI di SMA Rahmat Islamiyah Medan Helvetia berjumlah sampel 46 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling* dengan uji analisis *Chi-square*. Berdasarkan hasil statistik uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ didapatkan nilai $p=0,009$. Berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

Kata kunci: Pola makan, Kejadian Gastritis, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a period of looking for self-identity, the desire to be accepted by peers and being attracted by the opposite sex causes adolescents to really look after their appearance. All of these greatly affect the diet of adolescents, including the choice of food ingredients and the frequency of eating. Teens are afraid of being fat, so they avoid breakfast and lunch or only eat once a day. This causes the body's growth and development to be delayed and can lead to anorexia and gastritis. This study aims to determine whether there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. The design of this study used an analytic survey with a cross sectional approach. The population of this research is adolescents in class X and XI at SMA Rahmat Islamiyah Medan Helvetia with a total sample of 46 people. The sampling technique was total sampling with the Chi-square analysis test. Based on the statistical results of the chi-square test at the 95% confidence level with $\alpha = 0.05$, the value of $p = 0.009$ was obtained. This means that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. The conclusion in this study is that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents.

Keywords: Diet, Gastritis Incidence, Adolescence

PENDAHULUAN

Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar. Penduduk Indonesia cukup didominasi oleh remaja. Jumlah penduduk Indonesia usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk. Studi analisis kecenderungan kesehatan mengestimasi bahwa tahun 2013 Indonesia akan menjadi negara dengan proporsi populasi usia kurang dari 15 tahun terbesar. Dengan kemajuan pembangunan, masalah kependudukan Indonesia sekarang tidak lagi sepenuhnya terpusat pada jumlah penduduk melainkan pada kualitas penduduknya. Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang lebih baik (1).

Pada umumnya remaja lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, es. Sehingga makanan beraneka ragam tidak dikonsumsi. Remaja sering makan diluar rumah bersama teman-teman, sehingga waktu makan tidak teratur, akibatnya mengganggu sistem pencernaan (nyeri lambung) Selain itu, remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa, beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat belajar menurun, keluar keringat dingin, kesadaran menurun sampai pingsan. Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk menjadi vegetarian atau *food fadism*, merupakan sebagian contoh keterpengaruhannya ini. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung anoreksia dan gastritis (2,3).

Secara etimologi, remaja berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Definisi remaja (*adolescence*) menurut *World Health Organization* (WHO) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*Youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines Amerika Serikat*, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali sehari. Hal itu menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan terlambat (4,5).

World Health Organization (WHO) mengadakan tinjauan terhadap beberapa negara dunia dan mendapatkan hasil persentase dari angka kejadian gastritis di dunia, 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. Prevalensi gastritis yang 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. Gastritis biasanya dianggap sebagai suatu hal yang remeh namun gastritis merupakan awal dari sebuah penyakit yang dapat menyusahkannya. Gastritis atau dyspepsia atau istilah yang sering dikenal oleh masyarakat sebagai maag atau penyakit lambung adalah kumpulan gejala yang dirasakan sebagai nyeri terutama di ulu hati, orang yang terserang penyakit ini biasanya sering mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman (5,6).

Sebelumnya orang tidak pernah menduga kalau penyakit gastritis juga bisa disebabkan oleh keberadaan bakteri yang diidentifikasi sebagai *helicobacterial pylori*. Bakteri ini sering dikaitkan dengan gangguan lambung atau maag, serta ulkus (tukak) usus dua belas jari yang tidak kunjung sembuh, Karenanya gastroenterology atau dokter ahli pencernaan belakangan ini banyak membicarakan makhluk renik ini (5). Tujuan penelitian ini adalah apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *survey analiti* dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI berjumlah 46 siswa di SMA Rahmat Islamiyah Medan berjumlah 46 orang. responden dengan menggunakan teknik pengambilan *total sampling* dan Uji yang digunakan yaitu uji *Chi Square*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja

Pola Makan	n	%
Baik	10	21,7
Cukup	24	52,2
Kurang	12	26,1
Total	46	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 46 responden diketahui pola makan remaja baik 10 responden (21,7%), pola makan remaja cukup 24 responden (52,2%), dan pola makan remaja kurang 12 responden (26,1%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis Remaja

Kejadian Gastritis	n	%
Terjadi	22	47,8
Tidak Terjadi	24	52,2
Total	30	26,7

Berdasarkan tabel di atas bahwa dari 46 responden diketahui remaja yang terjadi gastritis sebanyak 22 responden (47,8%), yang tidak terjadi gastritis sebanyak 24 responden (52,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 3.

Tabulasi Silang antara Pola Makan Remaja dengan Kejadian Gastritis pada Remaja

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Jumlah		signifikan
	Terjadi		Tidak terjadi				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	2	4,3	8	17,4	10	26,1	0,009
Cukup	10	21,7	14	30,4	24	52,2	
Kurang	10	21,7	2	4,3	12	21,7	
Total	22	47,8	24	52,2	46	100	

Berdasarkan tabel tabulasi silang antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja, dapat diketahui bahwa dari 10 responden (26,1%) memiliki pola makan baik, dan terjadi gastritis sebanyak 2 responden (4,3%), dan yang tidak terjadi gastritis sebanyak 8 responden (17,4%). Sedangkan dari 24 responden (52,2%) memiliki pola makan cukup dan yang terjadi gastritis sebanyak

10 responden (21,7%), yang tidak terjadi gastritis sebanyak 14 responden (30,4%). Dari 12 responden (21,7%) memiliki pola makan kurang dan yang terjadi gastritis sebanyak 10 responden (21,7%), sedangkan yang tidak terjadi gastritis sebanyak 2 responden (4,3%). Berdasarkan hasil uji statistik chi-square pada tingkat kepercayaan 95% dengan $\alpha=0,05$ di peroleh $\rho=0,009$, maka $\rho=(0,009) < \alpha=(0,05)$, dimana hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel tabulasi silang antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja, dapat diketahui bahwa dari 10 responden (26,1%) memiliki pola makan baik, dan terjadi gastritis sebanyak 2 responden (4,3%), dan yang tidak terjadi gastritis sebanyak 8 responden (17,4%). Sedangkan dari 24 responden (52,2%) memiliki pola makan cukup dan yang terjadi gastritis sebanyak 10 responden (21,7%), yang tidak terjadi gastritis sebanyak 14 responden (30,4%). Dari 12 responden (21,7%) memiliki pola makan kurang dan yang terjadi gastritis sebanyak 10 responden (21,7%), sedangkan yang tidak terjadi gastritis sebanyak 2 responden (4,3%). Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik *chi-square* pada tingkat kepercayaan 95% di peroleh $\rho=(0,009) < \alpha=(0,05)$, dimana hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gustin tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gastritis pada pasien yang berobat jalan di puskesmas Gulai Bancah Kota Bukit Tinggi tahun 2011 menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada pasien ($p=0,000$) (7).

Gastritis atau dyspepsia atau istilah yang sering di kenal oleh masyarakat sebagai maag atau penyakit lambung adalah kumpulan gejala yang di rasakan sebagai nyeri terutama di ulu hati, orang yang terserang penyakit ini biasanya sering mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman. Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga. Lingkungan sekolah, termasuk didalamnya para guru, teman sebaya, dan keberadaan tempat jajan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan, khususnya bagi siswa sekolah. anak-anak yang mendapatkan informasi yang tepat tentang makanan sehat dari para gurunya dan didukung oleh tersedianya kantin atau tempat jajan yang menjual makanan yang sehat akan membentuk pola makan yang baik pada anak. Sekolah diluar negeri menerapkan kegiatan makan siang bersama disekolah, hal ini akan membentuk pola makan yang positif pada anak, karena anak dibiasakan memiliki pola makan teratur (5,8).

Menurut asumsi peneliti bahwa pola makan sangat mempengaruhi timbulnya penyakit khususnya gastritis, salah satunya remaja sering terpengaruh oleh faktor lingkungan. terutama remaja putri yang menginginkan bentuk tubuh seperti para idola mereka contoh: artis, pramugari, dll. Dan adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik dengan lawan jenis yang menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan oleh peneliti diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja ($\rho=0,009$). Saran dalam penelitian ini adalah agar menambahkan variabel-variabel lain dari yang mempengaruhi gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Bapak/Ibu Pimpinan SMA Rahmad Islamiyah Medan telah memberikan ijin untuk meneliti di lingkungan SMA.

DAFTAR PUSTAKA

1. Waryana SKM, Kes M. Gizi Reproduksi. Pustaka Rihama: Yogyakarta. 2010.
2. Arisman MB. Gizi dalam Daur Kehidupan dalam Buku Ajar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2010.
3. Proverawati A, Wati EK. Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Padang: Nuha Medika; 2011.
4. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Vol. 21, Jakarta: Salemba Medika. Jakarta; 2011.
5. Misnadiarly. Penyakit Infeksi Saluran Napas Pneumonia pada Balita, Orang Dewasa, Usia Lanjut. Jakarta OP, editor. Jakarta; 2008.
6. Wahyuni SD, Rumpiati R, Ningsih REML. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja. *Glob Heal Sci.* 2017;2(2):149–54.
7. Gustin RK. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat Jalan di Puskesmas Gulai Bancah Kota Bukit Tinggi Tahun 2011. [Skripsi]. Universitas Andalas; 2011.
8. Sulistyoningsih H. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Padang: Graha ilmu; 2011.