

2019270002.docx

by Maknun Luluul

Submission date: 11-Jan-2024 01:33PM (UTC+0700)

Submission ID: 2269264697

File name: 2019270002.docx (44.36K)

Word count: 2786

Character count: 17145

**HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN
KEJADIAN GASTRITIS DI PONDOK
PESANTREN AL-QUR'AN SAFINATUNNAJA
KALIBEER WONOSOBO**

Lu'lu'ul Maknun¹, Romdiyah², Fifi Alviana³
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sains Al Qur'an

Jl. KH. Hasyim Asy'ari KM.03 Kalibeer Wonosobo (56351)

ABSTRAK

Gastritis atau yang lebih dikenal dengan tukak lambung atau maag berasal dari kata Yunani gastro yang berarti perut/lambung dan itis yang berarti peradangan/peradangan. Gastritis atau secara umum dikenal dengan istilah sakit "maag" atau ulu hati ialah peradangan pada dinding lambung terutama pada selaput lender lambung. Gastritis merupakan gangguan yang paling sering ditemui di klinik karena diagnosisnya hanya berdasarkan gejala klinis. Penyakit ini sering dijumpai timbul secara mendadak biasanya ditandai dengan rasa mual dan muntah, nyeri, perdarahan, rasa lemah, nafsu makan menurun atau sakit kepala. Gastritis dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan, usia, jenis kelamin, Helicobacter Pylori, mengkonsumsi kopi dan alkohol, serta stress. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan santri putri dengan kejadian gastritis di pondok pesantren Safinatunnaja. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 92 responden dalam populasi. Analisis yang dijalankan adalah uji chi-square untuk menguji kaitan antara variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan pola makan tidak sehat dan terjadi gastritis sebesar 58 orang (63,0%) di banding dengan pola makan yang sehat sebesar 9 responden (9,8%). Analisis uji chi-square menghasilkan nilai p-value sebesar 0,002 (dengan $\alpha < 0,05$).

Kata Kunci

Polamakan, Kejadian gastritis.

ABSTRACT

Gastritis or what is better known as stomach ulcers or ulcers comes from the Greek words gastro which means stomach and itis which means inflammation. Gastritis or commonly known as "ulcer" or heartburn is inflammation of the stomach wall, especially the mucous membrane of the stomach. Gastritis is the most frequently encountered disorder in clinics because its diagnosis is based only on clinical symptoms. This disease often occurs suddenly, usually characterized by nausea and vomiting, pain, bleeding, weakness, decreased appetite or headache. Gastritis can be caused by several factors such as eating patterns, age, gender, Helicobacter Pylori, consuming coffee and alcohol, as well as stress. The main aim of this study is to determine the relationship between the eating patterns of female students and the incidence of gastritis at the Safinatunnaja Islamic boarding school. The approach used in this research was quantitative with a cross-sectional approach and involved 92 respondents in the population. The analysis carried out was the chi-square test to test the relationship between these variables. The results of the research showed that 58 respondents (63.0%) had unhealthy eating patterns and gastritis compared to 9 respondents (9.8%) with healthy eating patterns. Chi-square test analysis produces a p-value of 0.002 (with $\alpha < 0.05$).

Keywords

Diet, Incidence of Gastritis

Pendahuluan

Gastritis Saat ini terdapat dua permasalahan dalam pembangunan kesehatan yaitu disatu sisi penyakit infeksi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang belum banyak tertangani, disisi lain kasus penyakit tidak menular (PTM) semakin meningkat. sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup yang urbanisasi, modernisasi dan globalisasi. Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang memperhatikan asupan makan, sering begadang, merokok, mengkonsumsi alkohol, kurang aktif bergerak, hi²a kurang mengkonsumsi air putih dapat menyebabkan gangguan pencernaan (seperti diare) dan meningkatkan asam lambung sehingga menyebabkan gastritis (Pastor, 2019).

Gastritis atau yang lebih dikenal dengan tukak lambung atau maag berasal dari kata Yunani *gastro* yang berarti perut/lambung dan *itis* yang berarti peradangan/peradangan. Gastritis dapat menyerang semua lapisan masyarakat pada segala usia dan jenis kelamin, mulai dari dewasa muda hingga lansia (Angelia dan Magie, 2019). Gastritis bisa menyerang siapa saja namun pada remaja atau bisa di sebut santri yang menetap di pondok pesantren, resiko terjadinya gastritis lebih besar dibanding yang tidak berada di Pondok Pesantren. Pada umumnya santri kurang meperhatikan pola makan, dikarenakan makanan yang disajikan kepada mereka bergantung pada makanan yang dimasak di Pondok Pesantren tersebut, daftar makanan yang disajikan sangatlah biasa saja dan kurang beraneka, sehingga makanan tersebut diperkirakan akan berpengaruh pada status gizi santri yang tinggal di pondok, dikarenakan tidak imbangnya asupan makanan yang dikonsumsi santri dengan kegiatan santri yang sangat padat dalam mengikuti kegiatan di pesantren (Premesti & Riyadi, 2022).

Kegiatan yang dilakukan santri setiap hari sangatlah padat, sehingga santri sering mengabaikan atau menunda waktu makan, anak pesantren atau santri harus meluangkan waktunya untuk mengantri dengan teman lainnya, seperti halnya mengantri makan, santri lebih takut terlambat mengikuti kegiatan mengaji, atau proses pendidikan. Di pondok pesantren juga bertolak belakang dari kebiasaan makan yang telah di sediakan, santri lebih menyukai makanan yang di sukainya, santri juga mempunyai banyak kegiatan dan aktifitas, di sekolah maupun di lingkup pesantren, oleh sebab itu santri melupakan waktu makan sehingga dapat mengakibatkan penyakit seperti gastritis (Premesti & Riyadi, 2022).

Faktor- faktor yang menyebabkan santri yang tinggal di pondok rentang terhadap penyakit Gastritis, terutama berkaitan dengan pola makan yang tidak benar. Pola makan ialah suatu tindakan yang dilakukan manusia dalam memilih, menggunakan bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yang terdiri dari frekuensi makan dalam satu hari, beragam makanan yang di makan dan ukuran berapa banyak yang di makan. Ketika makan tidak benar pasti akan mengakibatkan lambung

susah untuk beradaptasi, ketika di lakukan terus menerus produksi lambung akan meningkat kemudian dapat melukai dinding mulkosa (Uwa et al., 2019).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri dengan jumlah 118. Penelitian menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan jumlah 92 sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dalam penelitian ini di Pondok Pesantren Mahasiswa UNSIQ. Sampel yang diambil dalam uji validitas ini adalah 15 responden (N = 15). Valid tidaknya butir pernyataan pada kompetensi pedagogik dapat dilihat dengan membandingkan r hitung dengan r tabel pada taraf nyata $\alpha = 0,05$. Untuk menganalisis data yang terkumpul metode statistic yang digunakan adalah uji *chi-square*.

Hasil

Para peserta dalam studi ini adalah santri putri diPondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja . Detail dari setiap karakteristik responden dalam penelitian ini dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan

Variabel	Jumlah	Presentase
Umur		
12-15 Tahun	11	12,0%
16-18 Tahun	45	48,9%
>19 Tahun	36	39,1%
Total	92	100%
Pendidikan		
SMP	11	12,0%
SMK	45	48,9%
MAHASISWA	36	39,0%
Total	29	100%

Hasil dari data yang disajikan menunjukkan partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 92 responden dengan beragam rentang usia. Jika dilihat berdasarkan usia, mayoritas dari responden memiliki usia 16-18 tahun, yang berjumlah 45 responden (48,9%). Terdapat 36 responden (39,8%) yang berusia >19 tahun, 11 responden (12,0%) berusia 12-15 tahun. Dalam hal karakteristik dari pendidikan, sebagian besar responden adalah SMK, dengan jumlah sebanyak 45 responden (48,9%), sedangkan Mahasiswa berjumlah 36 responden (39,1%), dan paling sedikit yakni SMP sebanyak 11 responden (12,0%).

Tabel 2. Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	N	%
Pola makan sehat	72	78,3%
Pola makan tidak sehat	20	21,7%
Total	92	100%

Hasil ¹ menunjukkan sebagian besar responden melakukan pola makan tidak sehat sejumlah 72 responden dengan persentase 78,3% dibandingkan dengan responden pola makan sehat 20 (21,7%).

Tabel 3. Frekuensi Gastritis

Kejadian Gastritis	Frekuensi	Persentase
Terjadi Gastritis	67	72,8%
Tidak Terjadi Gastritis	25	27,2%
Jumlah	92	100,0%

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa hampir sebagian besar santri putri mengalami kejadian gastritis sejumlah 67 responden dengan presentase 72,8 %. Dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis ada 20 (21,7%).

Tabel 4 Hasil Uji Statistik *chi-square*

Pola Makan	Kejadian Gastritis						P-value
	Terjadi		Tidak Terjadi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Tidak Sehat	58	63,0%	14	15,2%	72	78,2%	0,002
Sehat	9	9,8%	11	12,0%	20	21,8%	
	67	72,8%	25	27,2%	92	100%	

Uji Statistik *Chi-Square* $p=0,002 < \alpha=0,05$

Hasil dari analisis statistic bahwa dari 92 responden yang melakukan pola makan tidak sehat dan terjadi gastritis sebesar 58 orang (63,0%) di banding dengan ¹ la makan yang sehat sebesar 9 responden (9,8%) . Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistic *Chi-Square* diperoleh angka signifikan 0,002 di bawah standar signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di pondok pesantren Al Quran Safinatunnaja.

Pembahasan

Responden pada penelitian ini memiliki dua karakteristik, yaitu karakteristik umur dengan rentang 12 >19 tahun, dan karakteristik ³ pendidikan dimulai dari SMP, SMK dan Mahasiswa. Karakteristik jenis kelamin dari seluruh responden pada penelitian ini adalah perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rantung (2019) yang menunjukan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dan responden perempuan memiliki peluang 6,67 kali terjadi gastritis daripada responden laki-laki.

Data ini didukung juga dengan penelitian Apriyani (2021) yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pada kelompok jenis kelamin didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu

sebanyak 67,1% dari 167 responden. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan laki-laki dapat menahan sakit atau toleran dengan rasa sakit dan gastritis dibanding perempuan.

Penelitian yang dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja Kalibeper Wonosobo ,diketahui bahwa dari 92 responden, sebanyak 72 responden (78,3%) memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dan sebanyak 20 responden (21,7%) memiliki pola makan yang sehat. Se¹ bagian besar data yang diperoleh banyak santri putri , sesuai dengan jawaban kuesioner yang diisi oleh responden.

Menurut Abyana (2019), makanan seperti seblak, mie instan dan bakso memiliki kandungan lemak yang tinggi dan garam yang relatif tinggi, dan bila dikonsumsi berlebihan akan menjaga konsistensi pola makan yang sehat. Makanan yang sulit dan sulit dicerna dapat mengganggu metabolisme dan merusak lapisan lambung karena lambung bekerja terlalu keras untuk mengiritasinya. Makanan panas bertekstur keras seperti bakso, minuman berkafein seperti kopi dan teh, makanan pedas dan asam, serta makanan mengandung gas seperti ubi, kacang-kacangan, dan kubis.

Peneliti menemukan bahwa responden yang makan dalam porsi kecil, sedang, dan ¹ sar memilih makanan yang rentan terkena maag, seperti makan makanan pedas dan asam serta makanan cepat saji yang menyebabkan iritasi lambung. Survei mengungkapkan bahwa 63,0% kebiasaan makan responden tidak sehat, seperti makan kurang dari 3 kali sehari, makanan pedas dan makanan ringan, saya lebih suka makan makanan ringan. ¹

Taufiq (2019) menjelaskan bahwa makanan yang hambar seperti makanan pedas dan asam dapat merangsang keluarnya asam lambung pada dinding lambung yang pada akhirnya melemahkan dinding lambung.

Hasil penelitian yang dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja Kalibeper Wonosobo, menunjukkan bahwa hampir sebagian besar santri put¹ penderita maag berjumlah 67 responden atau 72,8%. Hal ini terlihat dari 5 kuesioner yang menyebutkan beberapa pertanyaan responden yang menunjukkan gejala dan tan¹ penyakit maag, yaitu nyeri ulu hati, nyeri ulu hati, kehilangan nafsu makan, mual, muntah, perut kembung dan sendawa. Beberapa responden memilih jawaban "sering" artinya responden mengalami gejala-gejala tersebut.

Hal ini sesuai dengan konsep gejala gastritis seperti bersendawa atau cegukan, rasa panas di tenggorokan, mual, kembung, muntah, nafsu makan hilang, sering berkeringat dingin, berat badan turun, rasa tidak nyaman di perut bagian atas, rasa kenyang, kembung, dan perasaan tidak nyaman di perut. Saya juga sering merasakan perut keroncongan setelah makan

¹ dalam porsi besar. Gejala lain yang jarang namun serius termasuk sakit perut disertai mual, tanda-tanda anemia seperti pusing dan kelelahan, serta masalah keseimbangan seperti pingsan dan muntah. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi menderita penyakit maag, yang dapat dikenali dari tanda dan gejala yang dialaminya (Wahyuni et al., 2017).

Hasil dari analisis Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang di dapat dari 92 santri putri yang menjadi responden adalah 67 orang (72,8%) di mana responden terjadi gastritis, 58 (63,0%) yang melakukan pola makan tidak sehat dan berjumlah 9 (9,8%), yang melakukan pola makan sehat, 25 responden (27,2%) tidak terjadi gastritis, 14 orang (15,2%) melakukan pola makan tidak sehat dan 11 (12,0%) melakukan pola makan sehat.

Analisis menunjukkan bahwa gastritis bisa dipicu oleh pola makan yang buruk. Melalui uji statistik Chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,002, dimana jika $p < 0,005$ maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan santriwati Pondok Pesantren Safiunnaja Al-Qur'an dengan kejadian penyakit maag. Wahyuni (2017) mengemukakan bahwa kebiasaan makan seperti frekuensi, jenis, dan jumlah makanan memberikan gambaran tentang kebiasaan makan sehari-hari siswa. Pengamatan menunjukkan bahwa pola makan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap maag. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan menderita maag.

Menurut Hartati dan Utomo (2019), makan terlalu banyak dapat menyebabkan refluks isi lambung, hal ini merupakan gangguan pencernaan kronis. Penyakit refluks gastroesofageal (GERD) terjadi ketika isi lambung mengalami refluks ke kerongkongan, sehingga mengakibatkan berkurangnya daya tahan pada dinding lambung dan berpotensi menyebabkan peradangan atau kerusakan pada lambung. Selain itu, terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas atau asam dapat merangsang sistem pencernaan, dan jika terus menerus dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga mengiritasi lapisan lambung (Hartati dan Utomo, 2019).

¹ Menurut penelitian Hartati & Utomo (2019), makan yang tidak sehat yang dapat menimbulkan gejala seperti mulas, sakit perut, mual dan perut kembung karena menikmati berbagai makanan, seperti makanan pedas atau asam. Kebiasaan telat makan dan porsi besar. Data kuesioner menemukan bahwa kebanyakan responden tidak makan pagi sebanyak 56 responden, makan siang sebanyak 40 responden, dan makan malam sesering mungkin. Santri yang makan kurang dari 2 kali sehari dan porsinya banyak. Terkadang, santri lebih

cenderung mengonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan.

¹ Menurut Putri & Utami (2021), pola makan utama atau jumlah kali makan per hari terbagi menjadi tiga, yakni sarapan, makan siang, dan makan malam atau sore. Proses pencernaan makanan terjadi secara alami dalam tubuh melalui berbagai organ, dimulai dari mulut hingga mencapai usus halus. Lama makanan berada dalam perut dipengaruhi oleh sifat dan jenis makanan yang dikonsumsi. Jika secara umum seseorang berpuasa selama 3-4 jam, frekuensi makan kurang dari 2 kali sehari dapat mengakibatkan gastritis. Selain itu, jika makanan dikonsumsi terlambat, risiko terkena gastritis juga meningkat.

¹ Putri & Utami (2021) melaporkan kalau peristiwa gastritis paling utama diakibatkan oleh Kerutinan makan yang tidak tertib, sebab sebagian besar responden cuma makan 1- 2 kali satu hari serta terdapat pula responden yang makan 1 kali satu hari dengan jatah besar, lebih memilah makan jajanan daripada jajanan santapan semacam nasi. Tidak hanya itu, jumlah karbohidrat, protein, vit serta mineral dalam santapan yang disantap tidak balance.

Dari hasil kuesioner mengenai pola makan, terungkap bahwa santri putri saat ini lebih cenderung memilih makanan yang pedas, berminyak, dan praktis. Menurut Penelitian oleh Putri & Utami (2021), jenis makanan seperti pedas, praktis, dan mengandung zat-zat korosif dapat menyebabkan kerusakan pada mukosa lambung, mengakibatkan edema dan pendarahan. Keadaan ini seringkali dapat menyebabkan cedera pada dinding lambung.

Menurut dari penelitian Amri (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara jenis makanan dan gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara jenis makanan dan gastritis. Selain itu, dapat diasumsikan bahwa konsumsi makanan pedas atau asam dapat memicu masalah pada sistem pencernaan, terutama pada lambung dan usus. Pandangan ini sesuai dengan teori Amri (2020) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan dapat menyebabkan sensasi panas dan perih di area ulu hati, disertai dengan gejala mual dan muntah. Gejala ini dapat menyebabkan penurunan nafsu makan pada individu. Jika konsumsi makanan pedas dan asam terlalu sering, yakni lebih dari satu kali dalam seminggu selama enam bulan berturut-turut, dapat mengakibatkan iritasi pada lambung yang dikenal sebagai gastritis.

Kesimpulan

Jika dilihat dari karakteristik responden berdasarkan Usia dan pendidikan diketahui bahwa sebagian besar adalah santri berusia 16-19 tahun dan berpendidikan SM¹ sebanyak 45 (48,9%) responden. Dalam mengukur pola makan tidak sehat sejumlah 72 responden dengan persentase 78,3%. Ketika mengamati

kejadian gastritis sejumlah 67 responden dengan presentase 72,8%. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada santri putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja, dimana analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistic *Chi-Square* diperoleh angka signifikan 0,002 di bawah standar signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Daftar Pustaka

1. Almas Abyana. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 tahun.
2. Angelia & Magie. 2019. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud." 7 No.2:233–43.
3. Hartati, S., & Utomo, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. In JOM PSIK (Vol. 1, Issue 2).
4. Maik, A. (2022). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Pupa D1. Universitas Hasanuddin.
5. Pastor, Naisha Madaley Zorrilla. (2019). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di Ma Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019." 23(3):2019. Penderita Gastritis. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember. Pengetahuan. Universitas Diponegoro.
6. Premesti, W. G., & Riyadi, M. E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECp), 2(1), 52.
7. Putri, S. D., & Utami, A. R. (2021). Analisis diet dengan gastritis pada mahasiswa. November, 91–118.
8. Siska Wati Amri. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. Jurnal keperawatan.
9. Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019b). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. Nursing News, 4, 237–247.
10. Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, R. E. M. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. Global Health Science, 2(2), 149–154. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>

ORIGINALITY REPORT

30%

SIMILARITY INDEX

31%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repo.stikesicme-jbg.ac.id

Internet Source

19%

2

repository.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

4%

3

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

3%

4

123dok.com

Internet Source

2%

5

eprintslib.ummgl.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography Off