
Research Article

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri

Widowati Galuh Premesti¹, Muskhab Eko Riyadi^{2*}

¹Program Studi Keperawatan, STIKes Surya Global, Yogyakarta, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Surya Global, Yogyakarta, Indonesia

ABSTRAK

INFO ARTIKEL

Received : 03 Jan. 2022

Revisi: 01 Feb. 2022

Diterima: 04 Feb. 2022

***Corresponding Author:**

Muskhab Eko Riyadi,
Program Studi
Pendidikan Profesi Ners ,
STIKes Surya Global,
Yogyakarta, Indonesia
email: muskhabekoriya
dii@gmail.com

Abstrak: Ada beberapa faktor penyebab terjadinya gastritis di Indonesia salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang salah dapat menyebabkan infeksi pada lambung. Santri memiliki pola makan yang tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan yang menyebabkan sakit perut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada santri Pondok Pesantren Al Itishom Gunungkidul, DI. Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental dengan desain penelitian potong lintang yang melibatkan 159 santri Pondok Pesantren Al-Itishom Gunungkidul DI. Yogyakarta dengan besar sampel 61 responden. Pengambilan sampel berurutan digunakan untuk metode pengambilan sampel, dan uji chi-kuadrat digunakan untuk pengujian statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan santri yang paling banyak adalah Pondok Pesantren Al Itishom Gunungkidul DI. Hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sama ~0,502, dimana Diet dan tekanan sedang menunjukkan adanya hubungan antara kejadian gastritis.

Kata kunci: Pola makan, Gastritis, Santri

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, bahwa gastritis merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak di rumah sakit pada pasien rawat inap dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus, dimana 60,86% terjadi pada perempuan. Pada pasien rawat jalan gastritis berada

pada urutan ke tujuh dengan jumlah kasus 201.083 kasus yang 77,74% terjadi pada perempuan (Kemenkes 2018). Angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6%, yaitu di kota Medan lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,35%, Aceh 31,7% Pontianak 31,2% (Kemenkes 2012). Beberapa faktor resiko yang sering menyebabkan gastritis diantaranya adalah *Helicobacter pilory*, stres, pola makan, konsumsi alkohol dan kopi.

Pola makan yang tinggi karbohidrat atau terlalu manis, asupan manisan buah yang tinggi, kue, dan es krim berhubungan dengan prevalensi terjadinya infeksi *Helicobacter pilory* sehingga dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Xia et al. 2016; Sophian and Muindar 2021). Kebiasaan makan yang buruk dan tidak teratur dapat meningkatkan kadar asam di lambung, membuat lambung menjadi sensitif dan menyebabkan gastritis (Potter and Perry 2005). Karena orang dengan kebiasaan makan yang tidak menentu rentan terhadap gastritis (Restianti 2016). Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang eksistensinya telah teruji oleh waktu, sehingga pesantren masih hidup hingga saat ini dengan berbagai macam dinamika. Statistik pondok pesantren di Indonesia menurut EMIS (Sistem Informasi Manajemen Pendidikan) 2014-2015 Kementerian Agama mencapai 28.961, termasuk pondok pesantren (52%) dan pesantren modern (48%). Ciri terpenting yang membedakan pondok dengan lembaga pendidikan lainnya adalah sistem pendidikan 24 jam, di mana siswa di asrama dibagi menjadi kabin atau kamar, memfasilitasi penerapan sistem pendidikan total (Saimima and Dhuhani 2021).

Rutinitas dengan hampir tidak ada waktu luang membuat santri meninggalkan atau menunda makan. Santri harus benar-benar meluangkan waktu untuk mengantre dengan teman lainnya dalam melakukan kegiatan pribadi seperti mengaji, mandi, menyentrika pakaian, mengambil makanan, dan lainnya. Rasa takut terlambat di sekolah juga menyebabkan santri sering menyimpang dari kebiasaan makan yang telah diberikan. Santri lebih suka memilih makanan yang disukai dirinya. Remaja santri sekolah biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktivitas di pesantren dan juga di sekolah sehingga sering melupakan waktu makan sehingga hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan seperti gastritis (Xia et al. 2016; Wahyuni, Rumpiati, and Ningsih 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa Pondok Pesantren Al I'tishom merupakan salah satu pesantren yang berlokasi di Kabupaten Gunungkidul DI. Yogyakarta. Pondok pesantren ini memiliki kurikulum pendidikan yang berbeda dengan lembaga pendidikan lainnya, yaitu dengan program hafal Al-Qur'an 30 Juz. Rutinitas kegiatan dalam menghafal Al-Qur'an yang hampir menyebabkan tidak ada waktu luang

terkadang menjadi beban tersendiri bagi para santri, belum lagi kondisi lingkungan asrama dan padatnya jadwal kegiatan santri yang dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur serta menimbulkan perubahan gaya hidup.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Al'Itishom Gunung Kidul DI. Yogyakarta.

MATERIAL DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian non eksperimental dengan desain penelitian cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri pondok pesantren Al-I'tishom Gunung Kidul DI. Yogyakarta kelas VII, VIII, IX MTs sebanyak 159 responden. Pengambilan sampel mempergunakan teknik consecutive sampling. Kriteria inklusi sampel adalah remaja berusia 12-15 tahun, adapun responden dengan riwayat gastritis kronis tidak diikutsertakan dalam penelitian. Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebesar 61 responden. Penelitian dilaksanakan pada 2 Juni sampai dengan 2 Juli 2021.

Pengumpulan data penelitian dilakukan secara online, dimana dalam penyebaran link peneliti bekerjasama dengan penanggungjawab Pondok Pesantren Al-I'tishom. Kuesioner yang berisi alat ukur pola makan dan kejadian gastritis serta informed consent (lembar persetujuan) disampaikan kepada responden melalui link google form. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Chi Square.

HASIL

Distribusi frekuensi pola makan santri

Tabel 1. Distribusi frekuensi pola makan santri

Pola Makan	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Baik	24	39.3
Buruk	37	60.7
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai pola makan yang baik adalah sebanyak 24 responden (39.3%), sedangkan responden yang mempunyai pola makan yang buruk adalah sebanyak 37 responden (60.7%).

Distribusi frekuensi kejadian gastritis pada santri

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian gastritis pada santri

Kejadian	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Gastritis	34	55.7

Tidak gastritis	27	44.3
Jumlah	61	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa responden yang mengalami gastritis adalah sebanyak 34 responden (55.7%), adapun responden yang tidak mengalami gastritis adalah sebanyak 27 responden (44.3%).

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis

Tabel 3. Tabulasi silang pola makan dengan kejadian gastritis

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total	
	Gastritis		Tidak gastritis		n	%
	n	%	n	%	n	%
Baik	6	9.8	18	29.5	24	39.3
Buruk	28	45.9	9	14.8	37	60.7
Total	34	55.7	27	44.3	61	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa responden dengan pola makan baik yang mengalami gastritis adalah sebanyak 6 responden (9.8%), sedangkan responden dengan pola makan buruk yang mengalami gastritis sebanyak 28 responden (45.9%). Adapun responden dengan pola makan baik yang tidak mengalami gastritis adalah sebanyak 18 responden (29.5%) dan responden dengan pola makan buruk yang tidak mengalami gastritis adalah sebanyak 9 responden (14.8%).

Tabel 4. Hasil analisa Chi Square

Uji Chi Square	Hasil
n	61
r (coefficient correlation)	0,502
p value	0.000

Berdasarkan tabel 4 tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada santri, yaitu dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.05$). Selain itu juga dapat diketahui bahwa tingkat keeratan hubungan antara dua variabel tersebut masuk dalam kategori sedang, yaitu 0.502.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 yang menunjukkan hasil dari 61 responden, 37 orang (60,7,1%) mengalami pola makan yang buruk dan 24 orang (39,3%) mengalami pola makan yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan santri yang buruk lebih banyak dibandingkan pola makan yang baik. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni pada tahun 2017 bahwa dari 95 responden didapatkan 52

responden yang mempunyai pola makan kurang baik, hampir seluruhnya (96%) mengalami gastritis. Dalam penelitian tersebut adanya pola makan yang kurang baik dikarenakan santri hanya makan 1-2 kali sehari bahkan ada juga santri yang makan hanya 1 kali sehari dengan porsi yang banyak (Wahyuni, Rumpiati, and Ningsih 2017).

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur sebanyak 24 orang (53,3%). Rata-rata responden penderita gastritis adalah seseorang dengan kebiasaan makan yang tidak teratur dan sebagian besar responden yang terkena gastritis mengaku suka makan makanan pedas dan juga suka minum minuman berkarbonasi (Mustika, Dasuki, and Saswati 2021; Pangalo, Buheli, and Bakari 2021). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian lain, dari 32 responden mayoritas memiliki pola makan tidak teratur sebanyak 18 (56,2%) dan minoritas memiliki pola makan teratur sebanyak 14 (43,8%). Orang-orang dengan kebiasaan makan yang tidak teratur yang rentan terhadap gastritis. Karena ketika perut perlu diisi, tetapi dibiarkan kosong atau lambat, asam lambung akan mencerna lapisan lambung sehingga menimbulkan rasa sakit (Amri 2020).

Dari Tabel 2 diketahui 34 responden (55,7%) menderita gastritis dan 27 responden (44,3%). Hasil penelitian serupa lainnya menjelaskan bahwa prevalensi gastritis pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri berada pada kelompok kasus dengan angka terbanyak yaitu 22 responden (64,7%) dengan pola makan tidak sehat. dan 12 responden (35,2%) dengan pola makan tidak sehat. Sedangkan pada kelompok kontrol, 23 responden (46,0%) memiliki pola makan tidak sehat dan 27 responden (54,0%) memiliki pola makan sehat (Diliyana and Utami 2020). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian lain yaitu remaja sering makan larut malam, makan kurang dari 3 kali sehari, sering mengonsumsi makanan yang berisiko menyebabkan gastritis seperti makanan pedas, asam, makanan asin, makanan cepat saji (makanan cepat saji), dan terkadang minuman ringan (Wahyuni, Rumpiati, and Ningsih 2017).

Gastritis karena kebiasaan makan yang tidak menentu, sering makan terlambat atau sering makan terlalu banyak. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh perjalanan panjang dalam tubuh kita. Waktu yang dibutuhkan untuk membantu mencerna makanan adalah 4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan (Shalahuddin 2018). Oleh karena itu hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis yaitu pola makan, diantaranya makan yang tidak teratur, jenis makanan yang merangsang peningkatan asam lambung serta frekuensi makan yang tidak tepat (Muttaqin and Sari 2011).

Gastritis dapat menyerang seluruh lapisan masyarakat dari semua tingkat usia maupun jenis kelamin, tetapi berdasarkan survei menunjukkan gastritis paling sering menyerang usia produktif. Individu dengan usia produktif rentan terserang gejala gastritis karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Gastritis dapat mengalami kekambuhan dimana kekambuhan yang terjadi pada penderita gastritis dipengaruhi oleh pengaturan pola makan yang tidak baik (Tussakinah, Masrul, and Burhan 2018).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja santri. Sebagian besar remaja santri mempunyai pola makan yang buruk dan sebagian besar pula remaja santri mengalami gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini, yaitu Pondok Pesantren Al-Itishom Gunungkidul DI. Yogyakarta atas diberikannya izin penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada

KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis berkontribusi sama

KELAIKAN ETIK

Protokol penelitian ini sudah mengikuti proses uji kelayakan etik dengan hasil laik etik di Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global, dengan nomor surat etik No. 4.30/KEPK/SSG/VI/2021

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, Siska Wati. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat." *Malahayati Nursing Journal* 2 (4): 659-66.
- Diliyana, Yudha Fika, and Yeni Utami. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja." *Journal of Nursing Care and Biomolecular* 5 (1): 19-24.
- Kemenkes, R I. 2012. "Data Dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular." *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan: Kemenkes, RI.*
- Kemenkes, R I. 2018. "Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017." *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.*
- Mustika, Aura Maulia, Dasuki Dasuki, and Nofrida Saswati. 2021. "Gambaran Pola Makan Dan Stress Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi." *Malahayati Nursing Journal* 3 (2): 174-80.
- Muttaqin, Arif, and Kumala Sari. 2011. "Gangguan Gastrointestinal: Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah." *Jakarta: Salemba Medika.*
- Pangalo, Paulus, Kartin L Buheli, and Novalina Bakari. 2021. "Compliance with Medication and Family Support for Hypertension Patients in the Work Area of the Talaga Biru Health Center Gorontalo City." *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy* 1 (1): 1-15.
- Potter, P A, and A G Perry. 2005. "Dasar-Dasar Keperawatan." *Musbi.*
- Restianti, Hetti. 2016. "Menerapkan Budaya Hidup Sehat: Pola Makan Dan Keseimbangan Gizi." *Bandung: PuriPustaka.*
- Saimima, M Sahrawi, and Elfridawati Mai Dhuhan. 2021. "Kajian Seputar Model Pondok Pesantren Dan Tinjauan Jenis Santri Pada Pondok Pesantren Darul Qur'an Al Anwariyah Tulehu." *Al-Iltizam: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 6 (1): 1-15.
- Shalahuddin, Iwan. 2018. "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut." *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi* 18 (1): 33-44.
- Sophian, Alfi, and Muindar Muindar. 2021. "Detection for *Salmonella Typhimurium* ATCC 14028 on Sausage, Nugget, Meatballs, Otak-Otak, Tempura and Cilok Products Using the Kit Rapid Test." *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy* 1 (1): 30-36.
- Tussakinah, Widiya, Masrul Masrul, and Ida Rahman Burhan. 2018. "Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan

Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Andalas* 7 (2): 217-25.

Wahyuni, Syamsu Dwi, Rumpiati Rumpiati, and Rista Eko Muji Lestari Ningsih. 2017. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja." *Global Health Science* 2 (2).

Xia, Yang, Ge Meng, Qing Zhang, Li Liu, Hongmei Wu, Hongbin Shi, Xue Bao, Qian Su, Yeqing Gu, and Liyun Fang. 2016. "Dietary Patterns Are Associated with Helicobacter Pylori Infection in Chinese Adults: A Cross-Sectional Study." *Scientific Reports* 6 (1): 1-8.