

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA MASA NEW NORMAL DI SMA NEGERI 1 MUARAGEMBONG

Lilis Apriyani¹, Meria Woro L², Indah Puspitasari³

^{1,2,3} STikes Bani Saleh, Jawa Barat, Indonesia

lilisapriyani223@gmail.com

ABSTRACT

Background: The policy of the new normal era which requires everyone to maintain their health, one of which is by regulating their diet. Teenagers are an age group that needs to be considered in this new normal, because teenagers are often trapped in unhealthy and irregular eating patterns that make them experience gastric problems, namely gastritis. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and the incidence of gastritis in new normal adolescents at SMA Negeri 1 Muaragembong. **Methods:** The design of this study was descriptive with a cross sectional design on 167 adolescents using a random sampling technique. Statistical analysis used the chi-square test at the level of confidence ($\alpha=0.05$). **Results:** The results of this study were as many as (61.5%) adolescents with poor eating patterns experienced more gastritis than those without gastritis as many as (38.5%) and with a P value of $0.000 < \alpha = 0.05$. **Conclusion:** There is a relationship between diet and the incidence of gastritis in new normal adolescents at SMA Negeri 1 Muaragembong.

Keywords : Dietary Habit, Gastritis, Adolescents, New normal time

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebijakan masa new normal yang mengharuskan semua orang untuk menjaga kesehatannya salah satunya dengan mengatur pola makan. Remaja menjadi golongan usia yang perlu diperhatikan dimasa new normal ini, karena usia remaja seringkali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur yang membuat mereka mengalami masalah lambung yaitu gastritis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan rancangan *cross sectional* pada 167 remaja menggunakan teknik *random sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan ($\alpha=0,05$). **Hasil :** hasil penelitian ini sebanyak (61,5%) remaja dengan pola makan buruk lebih banyak mengalami gastritis dibanding dengan tidak mengalami gastritis yakni sebanyak (38,5%) dan dengan nilai P value $0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong.

Kata kunci : Pola makan, Gastritis, Remaja, Masa new normal

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja pada masa *new normal* ini tentu perlu menjadi perhatian karena terpaksa melakukan semua aktivitas di dalam rumah termasuk sekolah dan tidak jarang terdapat remaja yang merasa bosan karena pembelajaran online yang rumit dan menyita waktu. Selain itu, di masa *new normal* ini semua kalangan salah satunya remaja harus mengubah kebiasaan-kebiasaan buruk misalnya kebiasaan pola makan, karena di masa *new normal* COVID-19 ini sangat penting bagi kita untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik dengan memperhatikan pola makan (Nizmadilla *et al.* 2020; Asmiranti *et al.* 2021).

Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan penugasan sekolah pembelajaran online dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Gastritis merupakan suatu proses inflamasi atau juga gangguan kesehatan yang disebabkan oleh salah satu faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung (Tussakinah *et al.* 2018; Angkow *et al.* 2014)

Data yang didapat dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 mencatat angka kejadian gastritis di dunia dari beberapa negara yaitu Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5%. Di dunia, Kejadian penyakit gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dari setiap tahunnya. Pada Asia Tenggara sendiri, angka kejadian gastritis sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Tussakinah *et al.* 2018). Berdasarkan profil Kesehatan Indonesia, pada jumlah layanan Rawat Inap Tingkat Lanjut sampai dengan bulan Desember 2016, masalah gangguan pencernaan berada pada urutan ketiga dari 10 gangguan penyakit lainnya dengan jumlah kasus mencapai 380.744 (Depkes 2017 dalam Rosiani *et al.* 2020). Menurut Kemenkes RI, (2015) angka kejadian gastritis remaja di Indonesia tepatnya di provinsi Jawa Barat penyakit gastritis mencapai 31,2 %.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa frekuensi makan, jumlah dan jenis makanan menjadi penyebab seseorang terjadi gastritis, dengan ini hal tersebut perlu diperhatikan untuk meringankan kinerja saluran pencernaan dan sebaiknya makan 3 kali dalam sehari dan tidak memakan jenis makanan yang dapat merangsang terjadinya gastritis.²

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Muaragembong pada tanggal 20 Februari 2021, terhadap 10 siswa siswi didapat kan 7 orang dari 10 siswa siswi memiliki riwayat gastritis, dimana karakteristik pada pola makan siswa siswi ini memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari, sarapannya kadang-kadang, terbiasa makan-makanan siap saji dan sering mengonsumsi makanan asam dan pedas. Pada 3 dari 10 siswa siswi didapatkan tidak memiliki riwayat gastritis dan mempunyai pola makan dan kebiasaan makan yang baik dan teratur. Selain itu, tujuan peneliti memilih remaja menjadi target penelitian karena pada golongan usia ini mereka cenderung mempunyai gaya hidup yang kurang sehat seperti kurang memperhatikan kebiasaan makan, makanan yang biasa dikonsumsi baik dari pola makan maupun jenis makanan. Uraian, penjelasan, serta hasil studi pendahuluan pada siswa siswi SMA Negeri 1 Muaragembong diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri 1 Muaragembong”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif karena data dan informasi yang dikumpulkan merupakan data yang dinyatakan dengan angka. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional* yang berarti hanya diteliti di waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Muaragembong yang berjumlah 285 dari 5 kelas XI jurusan IPA dan 4 Kelas XI jurusan IPS. Besar sampel yang diperlukan untuk penelitian diperoleh dengan menggunakan rumus slovin adalah 167 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 16-18 tahun bersekolah di SMA Negeri 1 Muaragembong kelas XI. Sedangkan, kriteria eksklusinya yaitu remaja yang memiliki komplikasi penyakit lain. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen (bebas) yaitu pola makan pada remaja dan variabel dependen (terikat) yaitu gastritis. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, terdapat kuesioner pola makan dengan jumlah pertanyaan sebanyak 17 buah pertanyaan dan kuesioner gastritis dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 buah pertanyaan. Prosedur penelitian ini menggunakan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Pada tahap persiapan peneliti mencari topik dan fenomena, tahap pelaksanaan peneliti menyusun rencana

penelitian yang akan dilakukan ditempat penelitian yang sudah ditentukan dan di tahap akhir ini peneliti mulai untuk pengolahan data. Analisa univariat penelitian berupa karakteristik dalam bentuk tabel frekuensi. Sedangkan analisa bivariat menggunakan Uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah dinyatakan layak etik sesuai 7 Standar WHO 2011 dengan No: EC.070/KEPK/STKBS/V/2021.).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 167 responden, didapatkan hasil analisa univariat dan bivariat sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	55	32.9%
Perempuan	112	67.1%
Total	167	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yakni perempuan sebanyak 112 responden (67,1%) dari 167 responden (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 Tahun	54	32.3%
17 Tahun	97	58.1%
18 Tahun	16	9.6%
Total	167	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan usia yang paling banyak yakni berusia 17 tahun sebanyak 97 responden (58,1%) dari 167 responden (100%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	76	45.5%
Buruk	91	54.5%
Total	167	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kategori pola makan, yang paling banyak yakni pola makan buruk sebanyak 91 responden (54,5%) dari 167 responden (100%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Gastritis

Gastritis	Frekuensi	Persentase (%)
tidak gastritis	78	46.7%
gastritis	89	53.3%
Total	167	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian gastritis yang paling banyak yakni mengalami gastritis sebanyak 89 responden (53,3%) dari 167 responden (100%).

Tabel 5 Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Dimasa New Normal

Pola Makan	Kejadian Gastritis						<i>p-value</i>
	Tidak Gastritis		Gastritis		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	43	56,6	33	43,4	76	100	0,019
Buruk	35	38,5	56	61,5	91	100	
Jumlah	78	46,7	89	53,3	167	100	
Odds Ratio							2.085

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel .5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola makan yang baik berada pada kategori tidak mengalami gastritis yakni sejumlah 56,6% dan jumlah ini cukup besar dibandingkan dengan yang mengalami gastritis yakni 43,4%. Responden dengan pola makan yang buruk sebagian besar mengalami gastritis yakni sejumlah 61,5% lebih banyak dibandingkan tidak mengalami gastritis yakni sebanyak 38,5%. Uji *Chi Square* diperoleh nilai *p* 0,019 ($\alpha = 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja dimasa new normal, dan didapatkan nilai odds ratio yakni 2.085 yang berarti remaja dengan pola makan yang buruk berisiko mengalami gastritis sebesar 2.085 kali lipat dibandingkan remaja dengan pola makan yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian diperoleh data mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 112 responden (67,1%) dan laki-laki yaitu 55 responden (32,9%). Didalam 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 Muaragembong. Penelitian ini didukung oleh penelitian Anggita (2012) dalam penelitiannya 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 daripada perempuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden lebih di dominasi oleh usia 17 tahun yaitu sebanyak 97 responden (58,1%), dibandingkan dengan usia 16 tahun sebanyak 54 responden (32,3%) dan untuk usia 18 tahun sebanyak 16 responden (9,6%). Pada usia ini remaja mengalami masa peralihan dimana sebelumnya mereka sangat tergantung pada orangtua tetapi di usia ini mereka mulai belajar untuk hidup mandiri dan bertanggung jawab serta mengatur pola makannya sendiri dari pemilihan makanan, frekuensi makan dan porsi makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iwan Shalahudin (2018), hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan usia tersebut rentan untuk mengalami kejadian gastritis dikarenakan diusia tersebut remaja di tuntun untuk hidup mandiri tidak lagi bergantung pada orangtua baik dalam hal pemilihan makanan dan di usia ini juga remaja sering tidak sarapan pagi juga terlambat makan. Menurut Hartati *et al.* (2014), usia produktif merupakan golongan usia yang rentan terserang gejala gastritis karena tingkat aktivitas atau kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Di Indonesia sendiri tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan lambung masih sangat rendah, padahal gastritis atau maag ini salah satu penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik bagi remaja maupun dewasa.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 167 responden didapatkan 76 responden (45,5%) mempunyai pola makan baik, sedangkan 91 responden (54,5%) mempunyai pola makan buruk. Hal ini menunjukkan bahwa di masa *new normal* ini kebiasaan remaja dalam pemilihan pola makan, frekuensi makan juga porsi makan masih sangat kurang dan remaja dengan pola makan yang buruk akan lebih beresiko mengalami kejadian gastritis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pondaa (2019). Menunjukkan bahwa diketahui dari 46 responden didapatkan 25 responden (54,3%) mempunyai pola makan yang kurang baik sedangkan 21 responden (45,7%) mempunyai pola makan yang baik. Menurut teori Oetoro (2018), gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, telat makan, mengkonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan akan merangsang peningkatan asam lambung, selain itu Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual muntah. Sedangkan pola makan yang baik pada remaja adalah pola makan dengan 3 komponen pola makan yang baik dari jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi, diantaranya yaitu jenis makanan yang mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral, jumlah porsi makan yang cukup serta frekuensi makan yang teratur.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 167 responden didapatkan 78 responden (46,7%) tidak mengalami gastritis sedangkan 89 responden (53,3%) mengalami gastritis Hal ini menunjukkan bahwa di masa *new normal* ini remaja masih belum bisa menjaga asupan pola makannya dengan baik yang menyebabkan kejadian gastritis tersebut bisa terjadi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsu *et al.* (2017), hasilnya menunjukkan bahwa dari 95 responden terdapat 62 responden (65,3%) yang terjadi gastritis, sedangkan 33 responden (34,7%) yang tidak gastritis. Menurut teori Brunner & Suddarth (2013), penyakit gastritis atau biasa dikenal dengan maag merupakan proses inflamasi pada mukosa dan submukosa lambung yang disebabkan oleh makanan yang dapat mengiritasi lambung. Salah satu faktor penyebab terjadinya gastritis adalah pola makan yang tidak baik, terlambat makan, kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan dan minuman seperti asam, pedas, soda, alkohol dan kafein.

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja di masa *new normal*. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yudha & Utami (2020). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hasil analisa hubungan menggunakan uji statistik chi-square di dapatkan hasil p value sebesar $0,048 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hipotesis menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Angkowi *et al.* (2014). Pada penelitiannya mengatakan bahwa hasil penelitian yang diperoleh dari faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian gastritis adalah pola makan, merokok, alkohol dan kopi sedangkan faktor yang tidak memiliki hubungan dengan kejadian gastritis adalah penggunaan OAINS.

Pola makan merupakan suatu gambaran perilaku seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak teratur. Kebiasaan ini meliputi frekuensi makan, jenis makan dan jumlah porsi makan. Beberapa jenis makanan atau minuman yang dapat merangsang terjadinya gastritis yaitu makanan atau minuman siap saji (junk food), minuman alkohol atau bersoda, makan makanan pedas dan asam. Apabila makanan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak akan menimbulkan iritasi pada lambung dan dapat memicu terjadinya gastritis Rahman *et al.* (2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan paling dominan yaitu jenis kelamin perempuan, berdasarkan karakteristik usia menunjukkan usia yang paling dominan yaitu usia 17 tahun, berdasarkan pola makan pada remaja masa new normal yaitu remaja yang mempunyai pola makan buruk lebih banyak dibandingkan remaja dengan pola makan baik, berdasarkan kejadian gastritis pada remaja masa new normal yaitu remaja yang mengalami gastritis lebih banyak dibandingkan remaja yang tidak gastritis dan hasil uji *chi-square* dalam penelitian ini ada hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Saran

saran yang dapat peneliti sampaikan adalah peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi tambahan informasi mengenai menjaga pola makan yang baik untuk mengurangi terjadinya gastritis pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalam kepada Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Bani Shaleh dan pimpinan institusi SMA Negeri 1 Muaragembong atas kesempatan untuk melakukan penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, N. (2012). "Hubungan Faktor Konsumsi Dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung Di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM) Universitas Indonesia Tahun 2011." : 75.
- Angkow, Julia, Fredna Robot, Franly Onibala, (2014). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Kota Manado." *Jurnal Keperawatan*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5277>.
- Diliyana, Yudha Fika, and Yeni Utami. (2020). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri." *Journal of Nursing Care & Biomolecular* 5(1): 19–24. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>.
- Hartati, Sri, and Jumaini , Wasisto Utomo (2014). "Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani KBK." *JOM PSIK* 11.
- Iwan Shalahudin, Udin Rosidin (2018). "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di

- Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut.” *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* 18: 33–44.
- Nizmadilla, Yasmin, Amanda Rischa Ramadhina, Wulandari Rettob, and Savira Magituf (2020). “Peran Remaja Dalam Situasi New Normal.” *Jurnal Abdi Masyarakat* 1(1): 119–26.
- Oetoro. (2018). *1000 Jurus Makan Pintar Dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pondaa, Angelia. 2019. “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melanguane Kabupaten Kepulauan Talaud.” *Journal Of Community and Emergency* 7: 233–43. <http://ejournal.unpi.ac.id/index.php/JOCE/about/privacy>.
- Rahman, Nurdin, Nikmah Utami Dewi, and Fitra Armawaty (2016). “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu.” *Jurnal Preventif* 7: 43–52.
- RI, Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun (2015)*. Jakarta: Kemenkes RI : 2016.
- Rosiani, Novi, Bayhakki, and Rani Lisa Indra. 2020. “Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Dengan MOTivasi Untuk Mencegah Kekambuhan Gastritis.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9: 10–18.
- Suddarth, Brunner (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. 8th ed. Jakarta EGC.
- Tussakinah, Widiya, Masrul, and Ida Rahmah 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, and Rista Eko Muji Lestariningsih (2017). “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja.” *Global Health Science* 2(2): 149–54.