

GAMBARAN POLA MAKAN PADA PENDERITA GASTRITIS PADA WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU DI DESA RANTAU PANJANG

Shifa Salsabila Gunawan¹, Shofiah Amini Hutajulu², Widya Hastuty³, Tasya Aulia Tamara⁴, Uci Rismaya⁵, Silvana Della Batubara⁶, Yulia Annisyah Siagian⁷, Vani Rahmanda⁸, Tri Niswati Utami⁹

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

shifagunawan05@gmail.com, shofiahamini@gmail.com, Widyahastutu24@gmail.com,
tasyaauliaa02@gmail.com, ucirismaya780@gmail.com, batubarasilva@gmail.com,
yuliaannisyah03@gmail.com, rahmandavani12@gmail.com, mkesoetami@yahoo.co.id,

ABSTRAK

Gastritis digambarkan sebagai suatu peradangan atau inflamasi terjadi pada mukosa lambung disebabkan oleh beberapa faktor, seperti adanya iritasi, infeksi dan juga tidak beraturannya pola makan yang dimiliki seseorang, seperti lewatnya waktu makan, makan dalam jumlah yang berlebih, makan dengan terburu-buru serta makan-makanan dengan menggunakan banyaknya bumbu serta berasa pedas. Penyebab terjadinya gastritis yaitu konsumsi makanan yang dapat memicu meningkatnya kadar asam lambung. Adapun penelitian ini dibuat dengan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian deskriptif dengan jumlah responden pada penelitian ini yaitu 45 orang responden dengan kriteria masyarakat dengan gangguan penyakit gastritis dan bertempat tinggal di Desa Rantau Panjang Kelurahan Pantai Labu. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, penyebab penyakit gastritis yang diderita responden menimbulkan rasa sakit perut, mual serta sakit kepala oleh karenanya responden bisa makan dalam jumlah lebih dari 3 kali dalam satu hari. Yang mana dalam sehari jumlah makan responden hanya 2 kali pada satu hari serta tidak mengkonsumsi makanan selingan atau cemilan yang akhirnya kondisi lambung menjadi kosong selama 5-6 jam yang seharusnya kosong selama 3-4 jam saja. Sebab, awal dari penyebab terjadinya gangguan gastritis yaitu diakibatkan tidak beraturannya pola makan ataupun disebabkan kondisi lambung yang kosong pada durasi yang cukup lama.

Kata Kunci: Gastritis, lambung, Pola Makan

ABSTRACT

Gastritis is described as an inflammation or inflammation that occurs in the gastric mucosa caused by several factors, such as irritation, infection and also irregular eating patterns that a person has, such as skipping meals, eating excessive amounts of food, eating in a hurry and eating too much food. food that uses a lot of spices and tastes spicy. The cause of gastritis is the consumption of foods that can trigger increased levels of stomach acid. This research was made with a quantitative research type using a descriptive research design with the number of respondents in this study, namely 45 respondents with community criteria with gastritis disorders and residing in Rantau Panjang Village, Pantai Labu Village. Based on the research results obtained, the cause of gastritis suffered by respondents caused stomach pain, nausea and headaches, therefore respondents could eat more than 3 times in one day. Which in a day the respondent only eats 2 times in one day and does not consume snacks or snacks which ultimately causes the stomach to become empty for 5-6 hours, which should only be empty for 3-4 hours. Because, the beginning of the cause of gastritis disorders is caused by irregular eating patterns or due to an empty stomach condition for a long enough duration.

Keywords: *Gastritis, stomach, Diet*

LATAR BELAKANG

Meningkatnya Frekuensi kejadian penyakit dimasyarakat mengakibatkan meningkatnya perhatian terhadap penyakit tidak menular (PTM). Pola penyakit yang berubah mulai penyakit yang menular sampai penyakit yang tidak menular terjadi di Indonesia, biasa disebut dengan peralihan epidemiologi. Ditahun 2010 adanya kematian yang disebabkan penyakit yang tidak menular tercatat sebanyak 907 kejadian kematian, kemudian pada tahun berikutnya sebanyak 1077 kejadian, ditahun 2012 tercatat sebanyak 2084 kejadian, pada 2013 sebanyak 2725 kejadian, ditahun 2014 tercatat sebanyak 2462 kejadian kemudian pada tahun 2015 menurun sebesar 980 kejadian kematian (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2016).

Adapun salah satunya diantara banyaknya Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah Gastritis. Adapun gastritis ialah sebuah radang ataupun pendarahan yang ada pada mukosa lambung yang diakibatkan adanya iritasi, serta infeksi dan juga tidak teraturnya pola makan, misalnya makan dalam jumlah yang banyak, terlambatnya waktu makan, seringnya mengkonsumsi makanan dengan kandungan terlalu banyak bumbu dan juga pedas. Terdapat 2 macam gastritis yang umumnya diderita yaitu gastritis atropik kronis serta gastritis superficial akut. Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung, adanya radang di lambung inilah yang menyebabkan terjadinya pembengkakan pada lambung sehingga melepasnya epitel mukosa suferpisial yang jadi sumber utama pada gangguan pada saluran pencernaan. Kemudian terlepasnya epitel bisa memicu munculnya inflamasi atau radang pada lambung. Berdasarkan World Health Organization (WHO) Gastritis sering dianggap sebuah penyakit yang sepele tetapi gastritis adalah permulaan suatu gangguan yang bisa menyulitkan pengidamnya. Tercatat persentase pada jumlah terjadinya gastritis di Indonesia berdasarkan WHO yaitu 40,8%.

Gastiris merupakan urutan ke 6 dari 10 besar penyakit terbanyak di derita pada pasien rawat jalan pada Rumah Sakit di Indonesia dengan jumlah 88,599 kasus. Penyakit gastritis di Indonesia sangat tinggi berjumlah 274,396 kejadian dari 238,452,952 jumlah masyarakat Indonesia. Di 2015 tepat di Kota Semarang tercatat pengidap gangguan gastritis menjadi penyakit dengan urutan 10 di Puskesmas dimana mencapai 24.444 kejadian, serta masuk pada penyakit urutan 10 Rumah Sakit dengan total 1.950 kejadian . Kemudian pada 2016 sebesar

22.238 kejadian menjadi 10 besar penyakit di Rumah Sakit. Gastritis juga banyak menyerang orang disegala usia. Gastritis banyak terjadi karena tidak teraturnya diet, seperti makan yang berlebihan, terlalu cepat, serta mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung bumbu maupun makanan yang sudah terkontaminasi bakteri. Kemudian Gastritis bisa pula terjadi dikarenakan makanan yang berpengaruh terhadap naiknya kadar asam lambung. Berdasarkan buku *In Dropping Acid; Reflux Diet Cookbook and Cure* karya Jamie koufman dan Jordan Stern, mengemukakan bahwasanya pada menu makan sehari-hari lebih berpotensi dalam menaikkan asam lambung seorang dengan gangguan gastritis.

Adapun penyebab lainnya yaitu termasuk merokok, alkohol, aspirin, berbagai jenis obat-obat inflamasi nonsteroid (NSAID), serta refluks asam lambung. Kemudian kandungan makanan, kelebihan mengonsumsi kopi, paprika, mustard, teh, merica serta cengkeh dapat bisa menyebabkan terjadi Gastritis. Gangguan gastritis bisa juga muncul disebabkan berbagai macam faktor serta berbagai gejala terhadap pengidapnya. Adapun gejala yang muncul dalam penyakit Gastritis menurut Webster J. Yaitu muntah, mual, serta nyeri. Kemudian selanjutnya gejala lain yang dapat timbul dalam penyakit Gastritis yaitu ketidak nyamanan, adanya mual, mengalami gangguan anoreksia, muntah, cegukan, nyeri pada perut, perut terasa penuh. Selanjutnya Gastritis yang dianggap sepele, tidak diatasi dengan segera bisa mengakibatkan kompleksitas yang akan menuju kepada kerusakan adalah perdarahan saluran pencernaan dibagian atas, perforasi lambung ulkus peptikum, serta anemia. Gastritis atau infeksi *Helicobacter pylori* juga terjadi akibat tidak beraturannya kebiasaan makan seseorang (Hindawi Publishing Corporation, 2013).

Berdasarkan Santoso (2013), pola makan merupakan beragam pengetahuan dengan memberikan sebuah pemahaman terkait berbagi serta banyaknya makanan yang dikonsumsi setiap hari bagi seseorang serta hal ini termasuk karakter pada sebuah golongan masyarakat tertentu disebabkan berbagai macam hal, misalnya: hobi, adat istiadat, kepercayaan, status ekonomi, kondisi alam serta hal lain yang diketahui menjadi pola konsumsi. Kemudian kebiasaan makan yang dimiliki seseorang dalam sehari-harinya mengacu terhadap banyaknya makanan, macam makanan, serta jumlah makanan yang dimakan (Restianti, 2009). Selanjutnya pemenuhan gizi yang terdapat pada kandungan makanan dikonsumsi setiap orang hanya memerlukan secukupnya saja, artinya mencukupi atau tidak mencukupi, sampai dalam waktu yang cukup lama berakibat buruk terhadap kesehatan manusia (Santoso & Ranti, 2013).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Gunung Pati (2018) diperoleh bahwa kejadian gangguan gastritis menjadi gangguan yang sangat tinggi dan kedatangan penderita sebesar 20,31% dengan jumlah keseluruhan 162 dari 798 jumlah keseluruhan pasien di puskesmas Gunung Pati dengan waktu sebulan belakangan. Dari hasil pengumpulan wawancara responden, yaitu 5 pasien semuanya memiliki tidak beraturannya pola makan contohnya seperti terlambatnya waktu makan, mengkonsumsi makanan asam serta pedas, 2 penderita lainnya mengatakan terkadang melakukan makan di pagi hari, 1 orang penderita mengatakan tidak terbiasa melakukan makan di pagi hari serta 2 lainnya mengatakan selalu melakukan makan di pagi hari. 2 diantaranya 5 pasien mengatakan bahwa gastritis dapat muncul diakibatkan kondisi penderita yang sedang mengalami stress. 3 diantaranya 5 penderita tidak menjawab apakah selalu mengkonsumsi makan utama dengan jumlah 3 kali pada satu hari. Dan juga mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, minuman bersoda serta makanan instan dapat menjadi sumber terjadinya Gastritis. Terdapat satu diantara pasien

mengatakan bahwa dirinya selalu mengkonsumsi makanan yang pedas dan asam walaupun ada tanda-tanda akan munculnya gangguan gastritis karena gangguan tersebut belum parah.

METODE PENELITIAN

Adapun penelitian ini dibuat dengan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian deskriptif, pada penelitian ini akan menggambarkan ataupun mendeskripsikan yang dialami oleh responden dan selanjutnya akan dilakukan penelitian yang diambil dalam satu waktu yang pada akhirnya menggunakan pendekatan cross-sectional. Adapun banyaknya responden di penelitian kali ini yaitu 45 orang responden dengan kriteria masyarakat yang mengalami gangguan penyakit gastritis dan bertempat tinggal di Desa Rantau Panjang Kelurahan Pantai Labu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel I Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Jumlah Makan pada Penderita Gastritis pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
3 kali sehari	30	66.7
Lebih dari 3x sehari	15	33.3
Total	45	100.0

Menurut tabel I jumlah distribusi jumlah responden berdasarkan frekuensi makan dengan gangguan Gastritis pada kategori 3 kali sehari berjumlah 30 responden (66,7%) dan terdapat pula responden dengan kategori jumlah makan lebih dari 3 kali sehari berjumlah 15 responden (33,3%). Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa responden memiliki frekuensi makan yang baik dalam pemenuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Bersumber dari peraturan menteri kesehatan mengenai Angka Kecukupan Gizi yang disingkat AKG pada tahun 2019 AKG yaitu suatu jumlah keseluruhan yang menunjukkan keperluan secara menyeluruh zat gizi yang secara spesifik harus terpenuhi di setiap harinya oleh semua manusia dengan ciri-ciri tertentu seperti usia, tingkat aktivitas fisik, gender dan kondisi fisiologis dalam usaha menjalani kehidupan yang optimal. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat 30 responden dengan frekuensi makan 3 kali pada sehari kemudian terdapat 15 responden memiliki jumlah makan lebih dari 3 kali pada sehari. Berdasarkan informasi yang diperoleh, hal ini disebabkan oleh penyakit gastritis yang diderita responden akan menimbulkan rasa sakit perut, mual serta sakit kepalaoleh karenanya responden bisa makan lebih dari 3 kali disetiap harinya.

Kemudian berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh (Khafid et al., 2019) dengan jumlah responden sebanyak 21 orang menunjukkan hasil bahwa terdapat (76,2%) responden yang tergolong dalam frekuensi makan yang kurang ($\leq 3x$ Sehari). Adapun hal ini disebabkan kegiatan responden yang banyak atau sibuk yang pada akhirnya timbulnya rasa malas makan pada responden dan pada akhirnya memutuskan untuk memakan cemilan saja. Hal tersebut

merupakan bagian dari pola kebiasaan makan responden, beserta pola diet yang erat agar mendapatkan berat badan yang diinginkan. Seorang manusia dengan pola makan yang tidak beraturan sangat sensitif terhadap terkenanya penyakit gastritis disebabkan keadaan lambung semestinya diisi namun membiarkan kosong ataupun menunda agar diisi, asam lambung bakal menghancurkan lapisan mukosa lambung kemudian pada akhirnya akan menimbulkan rasa nyeri pada lambung.

Tabel II Distribusi Berdasarkan Frekuensi Waktu Makan pada Penderita Gastritis pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Teratur	22	48.9
Tidak teratur	23	51.1
Total	45	100.0

Menurut tabel II jumlah Frekuensi Waktu makan pada Penderita Gastritis pada kategori teratur berjumlah 22 (48,9%) reponden sedangkan pada kategori tidak teratur berjumlah 23 (51,1%) responden. Penelitian ini sepaham dengan penelitian Hosana Siska (2018), yang menunjukkan bahwa terdapat 6 (10%) yang memiliki pola makan teratur terdapat 54 (90%) responden dengan jadwal makannya tidak teratur. Hal ini disebabkan banyaknya responden yang melewatkan waktu sarapan serta sering terlambat makan. Yang mana dalam sehari responden dengan jumlah frekuensi makan responden cuma 2 kali di setiap harinyaserta tidak mengkonsumsi makanan selingan atau cemilan yang akhirnya kondisi lambung menjadi kosong selama 5-6 jam yang seharusnya kosong selama 3-4 jam saja.

Oleh karena itu, waktu makan penderita gastritis perlu diperhatikan. Sebab, awal dari penyebab terjadinya gangguan gastritis yaitu dikarenakan kebiasaan pola makan yang tidak beraturan ataupun disebabkan lambung yang menderita kekosongan pada waktu cukup lama. Dengan mengatur waktu makan dengan tidak melewatkan makan sebanyak 3 kali dalam sehari serta mengatur jadwal makanan selingan yang sehat dapat membantu agar tidak terjadinya kekambuhan gastritis bagi penderita gastritis. Dengan adanya mengkonsumsi makanan selingan ataupun cemilan dapat berakibat pada asam lambung yang dapat terkontrol dengan baik.

Tabel III Distribusi Berdasarkan Frekuensi Jenis Makanan pada Penderita Gastritis pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	30	66.7
Cukup	15	33.3
Total	45	100.0

Menurut tabel III Frekuensi Jenis Makanan pada Penderita gastritis yaitu dengan kategori baik sebanyak 30 (66,7%) responden dan 15 (33,3%) dalam kategori cukup. Pemilihan jenis makanan bagi penderita gastritis perlu diperhatikan agar tidak beresiko dalam peningkatan produksi asam lambung. Jenis makanan yang mengandung tingginya lemak jahat (lemak jenuh) seperti hidangan yang mengandung santan, hidangan dengan rasa asam serta hidangan pedas serta berbagai jenis makanan dan minuman instan yang mengandung gas dan soda dapat meningkatkan jumlah produksi asam padalambung (Khafid et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dipeloreh frekuensi responden yang sering mengkonsumsi makan dengan kandungan tinggi lemak jahat (lemak jenuh) seperti hidangan bersantan, hidangan asam, hidangan pedas, makanan instan terdapat 19 (42,2%) responden dan sebanyak 26 (57,8%) responden yang dalam kategori jarang mengkonsumsi santapan dengan kandungan tinggi lemak jahat (lemak jenuh) semacam makanan bersantan, makanan pedas, makanan instan serta makanan asam.

Tabel IV Distribusi Berdasarkan Frekuensi Jenis Minuman pada Penderita Gastritis pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	16	35.6
Cukup	29	64.4
Total	45	100.0

Menurut tabel IV frekuensi jenis minuman pada penderita gastritis pada kategori baik 16 (35,6%) responden dan pada kategori cukup 29 (64,45) responden. Bukan hanya jenis makanan yang perlu dijaga akan tetapi jenis minuman juga perlu di perhatikan bagi penderita gastritis. Mengikuti hasil penelitian yang didapatkan ditemukan bahwa ditemukan sebanyak 25 (55,6%) responden dalam kategori sering mengkonsumsi minuman seperti kopi, teh maupun minuman kaleng ataupun soda. Kemudian terdapat 4 (8,9 %) responden yang mengakui bahwa dirinya selalu mengkonsumsi kopi atau teh di setiap harinya. Lalu terdapat 15 (33,3%) responden dalam kategori kadang-kadang dan hanya 1 (2,2%) responden dalam kategori tidak pernah mengkonsumsi minuman seperti kopi, teh maupun minuman kaleng ataupun soda. Berdasarkan hal ini, dapat disimpulkan bahwa masih banyaknya atau kurang sadarnya responden terhadap menjaga kesehatan tubuhnya.

Sementara itu, bagi penderita gastritis mengkonsumsi minuman yang bersifat asam dan mengandung beberapa macam senyawaseperti tannic acid, oleic acid, malic acid, maleic acid, oxalic acid, chlorogenic acid caffeic acid serta kandungan kafein di kopi dan teh bisa menaikkan system saraf utama yang pada akhirnya akan meningkatkan aktivitas lambung dalm proses pelepasan yang dilakukan pada asam lambung dan juga pepsin. Namun pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Arikah dan Lailatul Muniroh, 2015), menyatakan bahwa terdapat 25 % responden penderita gastritis dengan pravalensimengkonsumsi kopi sering, dalam frekuensi 5 sampai 6 kali dalam waktu satu minggu ataupun lebih. Kemudian hasil uji statistik masih tidakmembuktikan bahwa mengkonsumsi kopi menjadi penyebab yang berdampakakan adanya kondisi gastritis yang dialami oleh responden. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh pengaruh respondenmaupun penyebab lainnya yang kemungkinan dapat memicu seperti jam

saat mengkonsumsi kopi, tingkat kepekatan kopi, kemudian frekuensi responden dalam menghabiskan setiap gelas kopi yang diberikan dan lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Gejala umum yang timbul pada penyakit Gastritis menurut Webster J. Bukan hanya jenis makanan yang perlu dijaga akan tetapi jenis minuman juga perlu di perhatikan bagi penderita gastritis. Mengutip dari Santoso (2013), pola makan merupakan berbagai macam penjelasan dengan menyajikan gambaran berbagai jenis serta banyaknya makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang dan menjadi karakter bagi suatu golongan masyarakat tertentu yang diakibatkan berbagai hal, misalnya: pola hidup, adat, kepercayaan, kondisi alam sekitar, status ekonomi dan lain sebagainya yang pada akhirnya dapat diketahui sebagai pola konsumsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, penyebab penyakit gastritis yang diderita responden menimbulkan rasa sakit perut, mual serta sakit kepala oleh karenanya responden dapat makan lebih banyak yaitu lebih dari 3 kali pada satu hari. Yang mana dalam sehari jumlah makan responden hanya 2 kali dalam sehari dan tidak mengkonsumsi makanan selingan atau cemilan yang akhirnya kondisi lambung menjadi kosong selama 5-6 jam yang seharusnya kosong selama 3-4 jam saja. Sebab, awal dari penyebab terjadinya gangguan gastritis yaitu diakibatkan tidak beraturannya pola makan ataupun disebabkan kondisi lambung yang kosong pada durasi yang cukup lama.

Saran

Gastritis dapat di cegah dengan menerapkan polan makan yang teratur, mengkonsumsi makanan yang sehat, makan dalam porsi yang cukup serta tidak terburu-buru dan mengurangi dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak bumbu dan terasa pedas. Dengan menerapkan beberapa hal ini dalam kehidupan penyakit gastritis dapat dicegah dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Nur S, Muhammad K, Nur A. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. *Sport Nutr J*. 2019;1 No 2(2):58–62.
2. Suwindiri., Tiranda, Y., Ningrum WAC. FAKTOR PENYEBAB KEJADIAN GASTRITIS DI INDONESIA: LITERATURE REVIEW Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia. *J Keperawatan Merdeka*. 2021;1(November):209–23.
3. Arikah N, Muniroh L. Riwayat Makanan Yang Meningkatkan Asam Lambung Sebagai Faktor Risiko Gastritis. *Gizi Indones*. 2015;38(1):9.
4. Khoirunnisa I, Saparwati M. The Food Patterns in People With Gastritis at Puskesmas Gunung Pati Working Area Semarang. *Jgk*. 2020;12(1):19–25.