

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA
REMAJA USIA 19-22 TAHUN (Di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten
Jombang)**

Almas Abyana Nick Aizafa* Sri Sayekti** Dwi Prasetyaningati***

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja cenderung memiliki aktivitas yang banyak dan memiliki kebiasaan makan buruk misalnya, ketidaktepatan waktu makan, kebiasaan makan *junk food*, makan pedas dan sering mengalami stress. Kebiasaan ini jika dilakukan secara terus menerus dapat menyebabkan penyakit gastritis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 19-22 tahun di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik crosssectional. Teknik sampling cluster sampling, sampel berjumlah 37 responden. Variabel bebas kebiasaan makan, variabel terikat kejadian gastritis. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki kebiasaan makan baik sejumlah 10 orang (27%), dan yang memiliki kebiasaan makan buruk berjumlah 27 orang (73%). Responden yang mengalami gastritis sejumlah 32 orang (86,5%), dan yang tidak terjadi gastritis sejumlah 5 orang (13,5%). Tabulasi silang didapatkan hasil responden yang memiliki kebiasaan makan baik dan terjadi gastritis sejumlah 8 orang (80%), dan yang tidak terjadi gastritis sejumlah 2 orang (20%). Dan yang memiliki kebiasaan makan buruk yang terjadi gastritis sejumlah 24 orang (88,9%) yang tidak mengalami gastritis sejumlah 3 orang (11,1%). Hasil uji Spearman Rank test $p = 0,016$ ($\alpha < 0,05$). **Kesimpulan:** Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 19-22 tahun di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang. **Saran:** Remaja di harapkan dapat menjaga pola makan dan menjaga kebiasaan makan dengan baik. Mengurangi makanan yang cenderung meningkatkan asam lambung sebagai tindakan untuk pencegahan terjadinya gastritis

Kata kunci : Kebiasaan, Gastritis, Remaja

RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND THE INCIDENCE OF GASTRITIS IN ADOLESCENTS AGED 19-22 YEARS OLD (In Mayangan, Jogoroto District, Jombang Regency)

Almas Abyana Nick Aizafa* Sri Sayekti** Dwi Prasetyaningati***

ABSTRACT

Background: Most adolescent have a lot of activities and bad eating habits that can become an unhealthy lifestyle, for example eating not on schedule, often eating junk food, spicy food and often experiencing stress. If those practices happened repeatedly, it can cause gastritis. **Objective:** This study aims to find out the relationship between eating habits and the incidence of gastritis in adolescents aged 19-22 years old in Mayangan, Jogoroto District, Jombang Regency. **Method:** This research use quantitative research with cross sectional design. The sampling technique is cluster sampling with 37 respondents. **Result :** The results showed that 10 people (27%) have good eating habits and 27 people (73%) have bad eating habits. Respondents who experienced gastritis are 32 people (86.5%) and those who don't had gastritis are 5 people (13.5%). Cross tabulation results the respondents who had good eating habits and gastritis happen in 8 people (80%) and who don't have gastritis happen in 2 people (20%). Respondents who have bad eating habits and have gastritis happen in 24 people (88.9%). Respondents who don't experience gastritis are 3 people (11.1%). **Conclusion :** The conclusion of this study found that spearman rank test $p = 0.016$ ($\alpha < 0.05$) it means there is a relationship between eating habits and the incidence of gastritis in adolescents aged 19-22 years in Mayangan, Jogoroto District, Jombang Regency. **Suggestion:** Adolescents are expected to be able to maintain their diet and maintain good eating habits. Reducing foods that tend to increase stomach acid as an action to prevent gastritis

Keywords: eating habits, gastritis, adolescents

PENDAHULUAN

Remaja di era globalisasi, modernisasi dan urbanisasi saat ini, gaya hidup atau *life style* sangat mempengaruhi kehidupan terutama pada generasi milenial yang biasa disebut remaja. Remaja cenderung memiliki aktivitas lebih banyak dan memiliki kebiasaan makan buruk yang mengakibatkan gaya hidup tidak sehat, misalnya ketidaktepatan waktu makan, kebiasaan makan *junk food*, *fast food*, *spicy food*, merokok dan sering mengalami stress. Kesibukan yang berlebihan dan kebiasaan makan yang kurang baik seperti di atas jika dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan saat ini yang sedang *trend* di kalangan remaja yaitu gastritis (Milwati, 2019).

Angka kejadian gastritis menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013 di berbagai negara memiliki angka yang relatif tinggi diantaranya Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Prancis 29,5%. Menurut Depkes RI pada tahun 2014 di Indonesia didapatkan data penyakit gastritis yang dialami oleh remaja sebesar 40,8% dengan kasus di rawat inap berjumlah 30,154 kasus atau 4,9% yang menempati urutan ke 4 dari 50 peringkat utama kasus penyakit di Rumah Sakit seluruh Indonesia. Kejadian gastritis di Provinsi Jawa Timur mencapai 31,2% pada usia remaja. Dinkes Kabupaten Jombang menyatakan penyakit gastritis menempati urutan ke 5 dari 10 penyakit terbanyak pada layanan rawat inap dan rawat jalan yaitu berjumlah 13,161 pada layanan rawat jalan, dan berjumlah 962 pada layanan rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Jombang. Survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Maret 2019 di Puskesmas Mayangan, setelah dilakukan wawancara kepada 6 orang usia 19-22 tahun yang mempunyai penyakit gastritis, mereka mengatakan bahwa gastritis kambuh karena mengkonsumsi makanan pedas terlalu banyak, dan sering terlambat makan karena banyak pekerjaan atau

terlalu banyak kegiatan dan malas untuk makan, melupakan sarapan pagi dan jarang sekali mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dan nutrisi.

Makanan merupakan suatu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, kebiasaan makan yang kurang baik dapat memicu terjadinya gastritis. Gastritis merupakan masalah pencernaan yang paling sering ditemukan disekitar kita. Gastritis dapat terjadi karena ada peradangan di dinding mukosa lambung yang jika berangsur dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan pembengkakan sampai dengan terlepasnya epitel, kejadian tersebut merangsang munculnya inflamasi pada lambung (Ratu, 2014 hal: 43).

Gastritis banyak menyerang pada usia produktif karena aktivitas dan kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Makanan yang masuk ke dalam lambung akan merusak mukosa lambung, sedangkan mukosa lambung itu sendiri berperan dalam memproteksi lambung dari autodigesti oleh HCL dan pepsin. Bila mukosa lambung rusak maka terjadi difusi HCL ke mukosa dan akan merusak mukosa lambung. Adanya HCL di mukosa lambung menstimulasi perubahan enzim pepsinogen menjadi pepsin. Sedangkan pepsin itu sendiri merangsang pelepasan histamine dari sel mast. Histamine yang akan mengakibatkan peningkatan permeabilitas kapiler sehingga akan terjadi perpindahan cairan dari intra sel ke ekstra sel dan menyebabkan edema kerusak kapiler sehingga akan timbul perdarahan dilambung.

Kebiasaan makan yang kurang teratur dapat mengakibatkan lambung sulit beradaptasi dan jika terjadi dalam waktu yang lama lambung akan memproduksi asam secara berlebihan yang dapat mengiritasi dinding mukosa lambung. Kadar glukosa dalam darah akan banyak di serap dan terpakai setelah 4-6 jam usai makan sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu lambung akan

terstimulus, lambung akan terus memproduksi asam lambung dengan jumlah yang kecil setiap waktu. Terlambat waktu makan selama 2-3 jam lambung akan memproduksi asam lambung yang berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung yang dapat menimbulkan rasa nyeri di epigastrium (Angkow, 2014). Menurut Handayani (2012) gastritis yang tidak bisa diatasi dengan baik, akan mengakibatkan kanker lambung, gangguan absorpsi vitamin B12, dan *peptic ulcer*.

Menjaga kebiasaan makan dengan baik merupakan suatu perilaku penting yang dapat meningkatkan status kesehatan individu (Kemenkes RI, 2014). Pemilihan jenis makanan yang tepat merupakan perilaku dalam pencegahan gastritis (Puspawati, 2015). Pencegahan gastritis bisa dilakukan dengan mengurangi mengkonsumsi makanan yang beresiko meningkatkan asam lambung misalnya makanan pedas, asam, minuman yang mengandung soda, kopi, makan teratur atau makan dalam porsi sedikit tapi sering.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 19-22 tahun di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Seluruh remaja yang ada di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang sejumlah 60 orang dengan teknik sampling *Cluster sampling*, dan sampel 37 orang. Analisa data menggunakan uji *rank-spearman* dengan *alpha* (0,05).

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia remaja di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019

No	Usia	Frekuensi (f)	Presentase %
1	Usia 19-20 tahun	21	56,8
2	Usia 21-22 tahun	16	43,2
Total		37	100

(Sumber : Data Primer 2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar responden berusia 19-20 tahun sebanyak 21 orang (56,8%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin remaja di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase %
1	Laki-Laki	13	35,1
2	Perempuan	24	64,9
Total		37	100

(Sumber : Data Primer 2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin adalah sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 orang (64,9%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan makan remaja di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019

No	Kebiasaan makan	Frekuensi (f)	Presentase %
1	Baik	10	27
2	Buruk	27	73
Total		37	100

(sumber data 2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kebiasaan makan adalah sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang buruk (73%)

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian gastritis pada remaja di Desa

Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019

No	Kejadian Gastritis	Frekuensi (f)	Presentase %
1	Terjadi	32	86,5
2	Tidak Terjadi	5	13,5
Total		37	100

(Sumber : Data Primer 2019)

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian gastritis adalah hampir semua responden terjadi gastritis sebanyak 32 orang (86,5%).

Tabel 5 Tabulasi silang antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis remaja di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang pada bulan Juni 2019

Kebiasaan Makan	Kejadian Gastritis		Total
	Terjadi	Tidak Terjadi	
Baik	8	2	10

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kebiasaan makan adalah sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang buruk (73%), hampir seluruh responden terlambat waktu untuk makan karena remaja berada dalam rentang usia produktif sehingga banyak kegiatan yang harus di ikuti oleh remaja. Selain itu, usia 19-22 tahun (remaja akhir) merupakan usia yang rentan untuk mencoba coba sesuatu hal yang baru dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, sedangkan saat ini banyak sekali industri makanan yang menyajikan makanan pedas sehingga memicu rasa penasaran untuk mencoba mengkonsumsi makanan pedas dan asam karena memiliki sensasi tersendiri.

Remaja yang memiliki kebiasaan makan buruk akan mudah terserang penyakit gastritis, ketika perut harus diisi tetapi dibiarkan kosong atau ditunda, maka asam

	80%	20%	100%
Buruk	24 88,9%	3 11,1%	27 100%
Total			37
Uji spearman rank test $p=0,016$ $\alpha < 0,05$			

(Sumber : Data Primer 2019)

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa responden yang mempunyai kebiasaan makan dengan kejadian gastritis berjumlah 37 responden. Responden dengan kebiasaan makan buruk sebanyak 27 orang, yang terjadi gastritis sebanyak 24 orang (88,9%), dan yang tidak terjadi gastritis sebanyak 3 orang (11,1%). Jadi hampir semua responden (88,9%) memiliki kebiasaan makan yang buruk dan mengalami gastritis.

Berdasarkan analisis menggunakan uji Spearman Rank Test didapatkan $p=0,016$ ($\alpha < 0,05$), menunjukkan H_1 diterima, yang artinya ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 19-22 tahun di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang.

lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung karena ketika lambung kondisi kosong akan terjadi gerakan paristaltik lambung yang akan menambah rangsangan dalam produksi asam lambung (Fitriani, 2014).

Menurut Khasanah (2015) iritasi lambung dan saluran pencernaan dapat terjadi apabila seseorang terlambat makan 2-3 jam, karena lambung akan memproduksi asam lambung dalam setiap waktu, jika asam lambung diproduksi secara berlebihan maka akan mengiritasi lambung. Tidak teratur nya jadwal makan dapat menyebabkan berbagai keluhan karena terjadi ketidakseimbangan tubuh. Ketidakteraturan ini erat kaitan nya dengan waktu makan, biasanya kondisi lambung akan mudah terganggu saat berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Produksi HCl (asam

lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung yang akan menimbulkan rasa nyeri di perut. Gesekan akan lebih parah kalau lambung dalam keadaan kosong akibat makan tidak teratur yang pada akhirnya akan mengakibatkan perdarahan pada lambung (Wulansari, 2015). Selain karena faktor frekuensi makan, dan jenis makanan yang mengandung pedas, remaja usia 21-22 tahun di Desa Mayangan sebagian besar juga suka mengonsumsi *junk food* berdasarkan jawaban kuesioner yang diisi oleh responden. Makanan *junk food* seperti, *hot dog*, *pizza*, *burger* dan lain sebagainya memiliki daya pikat tersendiri bagi remaja karena lebih praktis, dan cepat dalam penyajian. Makanan tersebut lebih sering dikonsumsi ketika makan siang, mereka lebih cenderung menghilangkan waktu makan pagi.

Menurut penelitian Kadir (2016), makanan modern seperti di atas banyak mengandung zat lemak, protein hidrat arang dan garam yang relatif tinggi dan jika dikonsumsi secara berlebihan akan terjadi kesinambungan gizi kesehatan. Makanan keras dan sulit dicerna dapat melukai dinding mukosa lambung, karena lambung bekerja terlalu keras sehingga dapat mengiritasi dinding lambung. Makanan yang teksturnya keras dan dimakan dalam keadaan panas misalnya bakso, mengonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan teh, makanan pedas dan asam, dan makanan yang mengandung gas seperti ubi, buncis, kol dll.

Berdasarkan table 4 dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian gastritis adalah hampir semua responden terjadi gastritis sebanyak 32 orang (86,5%). Sebagian besar responden mengalami rasa nyeri di perut, rasa tidak enak, perut begah dan nafsu makan menurun. Selain itu, bisa juga disebabkan karena makanan yang terkontaminasi oleh bakteri *helicobacter pylori* yang bisa menyebabkan timbulnya penyakit gastritis.

Nyeri pada perut disebabkan karena rusaknya mukosa yang disebabkan oleh enzim atau garam empedu sehingga penderita mejadi sensitif terhadap nyeri (Adwan, 2013).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siska (2017) mengonsumsi makanan terlalu banyak bumbu, pedas, tinggi asam dan minuman yang mengandung soda serta kafein secara berlebihan akan merangsang lambung dan usus untuk berkontraksi yang dapat menimbulkan rasa panas dan nyeri di ulu hati dan disertai mual dan muntah yang dapat menurunkan nafsu makan. Kebiasaan mengonsumsi makanan pedas > 1 x dalam 1 minggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung. Bakteri *helicobacter pylori* juga merupakan salah satu penyebab terjadinya gastritis yang berasal dari makanan yang terkontaminasi dan bisa menular melalui oral atau akibat memakan makanan atau minuman yang terkontaminasi bakteri tersebut (Nauri, 2015 hal: 134)

Kejadian gastritis banyak terjadi pada perempuan, karena memiliki Kebiasaan makan yang buruk seperti tidak makan dengan tepat waktu, sering malas untuk makan merupakan suatu bentuk perilaku perubahan *mood* atau suasana hati yang berubah ubah pada remaja sehingga untuk melakukan kebiasaan makan yang baik itu menunggu *mood* nya membaik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hartati (2014), menyatakan bahwa perempuan 3 kali lebih beresiko mengalami gangguan lambung dibandingkan dengan laki-laki karena laki-laki lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala gastritis dari pada perempuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi Perawat
Perawat agar memberikan *health education* tentang penyakit gastritis, penyebab gastritis, tanda gejala dan resiko komplikasi penyakit gastritis.
2. Bagi Remaja
Remaja di harapkan dapat menjaga pola makan dan menjaga kebiasaan makan dengan baik. Mengurangi makanan yang cenderung meningkatkan asam lambung sebagai tindakan untuk pencegahan terjadinya gastritis.
3. Bagi peneliti selanjutnya Peneliti selanjutnya perlu untuk menggali lebih dalam mengenai kebiasaan makan dengan kejadian gastritis dan diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain misalnya stress yang berlebihan yang dapat mempengaruhi tingkat kekambuhan pada kejadian gastritis dengan menggunakan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adwan., & Made., & Ratu., 2013, *Penyakit hati, lambung, usus, dan ambeien*, 2ed edn., Nuha Medika, Yogyakarta
- Arikunto., 2010, *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*, 14ed edn., Rineka Cipta, Jakarta
- Hartati., 2014, *Hubungan pola makan dengan resiko gastritis pada mahasiswa yang menjalani sistem KBK*, Vol.6, no.1, hh. 51-56
- Hartati., 2013, *Hubungan perilaku makan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa akper Manggala Husada Jakarta*, Vol 10 no. 5, hh.1-9
- Kadir., 2016, *Kebiasaan makan dan gangguan pola makan serta pengaruhnya terhadap status gizi remaja*, Vol.6 no. 1, hal 49-55
- Mawey., 2014, *Hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas X di SMA N 1 Likupang*, Vol.2, no. 4, hh. 2-8
- Nauri., 2015, *Buku ajar asuhan keperawatan pada gangguan sistem gastrointestinal*, 1ed edn., Trans Info Media, Jakarta Timur
- Nuraini., 2013, *Terapi makanan upaya pencegahan penyakit melalui pola makan dan pola hidup yang sehat*, 1ed edn., Gava Media, Yogyakarta
- NurIstikhomah., & Suprayitno, 2015, *Hubungan kebiasaan makan terhadap tingkat kejadian gastritis pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri Wates*
- Suryono., 2016, *Pengetahuan pasien dengan gastritis tentang pencegahan kekambuhan gastritis*, Vol.7 no.2, hh 34-39
- Susanti., & Fitriani, *Pengaruh pola makan terhadap kejadian gastritis di Puskesmas Purwodadi 1 Kabupaten Grobogan*, Vol.1, no.4, hh. 9-12
- Suyanto., 2011, *Metodologi dan aplikasi penelitian keperawatan*, 1ed edn., Nuha Medika, Yogyakarta
- Zaenab., 2013, *Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Tamalate Kecamatan Kota Timur Kota Gorontalo*