



HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS SANTRIWATI PONDOK PESANTREN NURUL MADINAH BANGIL PASURUAN

Nurus Shobach¹, Muhammad Khafid^{2*}, Nur Amin^{3*}

¹Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya

²Program Studi S1 Keperawat Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama, Surabaya

³Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Kab. Semarang
shobach.n.23@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan Frekuensi Makan santriwati di pondok pesantren pada umumnya tidak sesuai dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi) dan cenderung mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian Cross Sectional pada 21 responden, instrumen penelitian menggunakan diagnose medis untuk mengetahui kondisi gastritis santriwati dan pengukuran frekuensi makan diperoleh dengan menggunakan kuisioner SQ-FFQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan responden hampir seluruhnya (76,2%) masuk dalam kategori kurang ($\leq 3x$ sehari) dan sebagian besar responden (61,9%) memiliki penyakit gastritis kategori sedang. Hasil analisis menggunakan uji Rank Spearman didapatkan bahwa frekuensi makan tidak berhubungan dengan gastritis (P value = 0,343). Simpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. saran dalam penelitian ini adalah hendaknya santriwati dapat mencegah terjadinya gastritis dengan memperhatikan waktu pengosongan lambung 3-4 jam setelah makan, mencegah stress dan menerapkan sanitasi yang baik.

Kata Kunci : frekuensi makan, gastritis, santriwati

ABSTRACT

The eating habit of female students in Islamic boarding schools is generally not appropriate with the nutritional sufficiency rate and has a tendency in consuming foods which are not appropriate with the needs of the body. Consequently, this habit causes various kinds of healthing problems. Hence, this study was purposed to identify the correlation between eating frequency and the incidence of gastritis experienced by the female students of Nurul Madinah Islamic Boarding School, Bangil, Pasuruan. This analytic observational study was conducted using cross sectional approach to 21 respondents in which the diagnosis of gastritis students was made by the medical workers and the measurement of eating frequency was obtain by using questionnaires SQ-FFQ. The results of this study showed that nearly all of the respondents (76,2%) eating frequency was low category (3 times a day) and most of the respondents (61,9%) had moderate gastritis. those results were obtained based on the analysis using Spearman's rank test is there was no correlation between eating frequency and gastritis (the value of $P = 0,343$). The conclusion of this study there was no correlation between eating frequency and gastritis experienced by the female students of Nurul Madinah Islamic Boarding School, Bangil, Pasuruan. To prevent gastritis, they should pay attention to the time when they should eat appropriate with the suggestion to empty the stomach 3-4 hours after eating, prevent stress and maintain sanitation well.

Key words : eating frequency, gastritis, female students

PENDAHULUAN

Tingkat kesadaran masyarakat Indonesia tentang bahaya penyakit pencernaan sangat rendah. Penyakit pencernaan yang sering dialami masyarakat bermacam-macam mulai dari kategori ringan hingga berat (kronis). Salah satu penyakit pencernaan yang paling sering dialami masyarakat adalah penyakit gastritis (maag). Selama ini penyakit gastritis (maag) dianggap sebagai suatu penyakit yang wajar, sehingga masyarakat tidak menghiraukan suatu respon tubuh. Penyakit tersebut disebabkan oleh kesalahan dalam gaya hidup, sanitasi yang buruk, Pola Makan yang salah, infeksi *H.pylori*, obat-obatan steroid dan konsumsi alcohol (Saydam, 2011).

Lingkungan Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan sebagian besar santriwatinya tidak menghiraukan terhadap kebersihan lingkungan, perorangan maupun kebersihan makanan. Hasil wawancara yang telah dilakukan pada 21 santriwati menunjukkan bahwa santriwati suka mengkonsumsi makanan pedas, mie instan, dan jajanan di pinggir jalan yang tidak terjamin kebersihannya. Faktanya, pondok pesantren telah menyediakan makanan 2x sehari yang biasa di sediakan pada saat sarapan pagi dan jam makan sore sampai malam hari, tetapi masih ada sebagian santriwati yang lebih memilih untuk membeli makanan di warung yang dekat dengan area pondok pesantren atau mengkonsumsi mie instan sebagai lauk untuk makan nasi.

Gastritis (maag) merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi di Masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), insiden gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, prevalensi dari angka kejadian gastritis (maag) di Indonesia adalah 40,8% yang menempati urutan ke empat dengan jumlah penderita gastritis (maag) terbanyak setelah Negara Amerika, Inggris, dan Bangladesh berjumlah 430 juta penderita gastritis (maag). Insiden gastritis (maag) di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (WHO, 2010). Prevalensi gastritis (maag) di Jawa Timur pada tahun 2011 mencapai 44,5% yaitu dengan jumlah 58.116 kejadian (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2011). Berdasarkan data profil kesehatan Kabupaten Pasuruan tahun 2014, gastritis (maag) dan duodenitis masuk dalam kategori sepuluh besar penyakit dengan prosentase 8,35% yaitu dengan jumlah 61.169 kejadian dari 1.570.699 jiwa penduduk (Dinas

Kesehatan Kabupaten Pasuruan).

Gastritis merupakan penyakit peradangan pada mukosa lambung. Gastritis dibagi menjadi 2 yaitu akut dan kronis tetapi tidak terdapat gejala yang spesifik, gejala yang muncul biasanya disertai nyeri epigastrium dengan tingkat keparahan kelainan anatomik yang bervariasi disertai mual dan muntah atau manifestasi sebagai hematemesis melena dan pendarahan lambung yang dapat menyebabkan kematian. Adapun beberapa faktor penyebab terjadinya gastritis gastritis terdiri dari frekuensi makan, usia, pengetahuan, faktor obat-obatan, stress dan bakteri (Robbins et al., 2013). Konsumsi steroid jangka panjang (NSAID) seperti untuk penyakit gangguan autoimun dapat berpengaruh besar terhadap gaster lambung sehingga dapat meningkatkan terjadinya penyakit gastritis kronis (Cleath et al., 2011).

Penelitian Bryan, Adelaida dan Hendro (2014) yang dilakukan pada siswa kelas X di SMA 1 Likupang dengan jumlah keseluruhan 58 responden mengemukakan bahwa sebanyak 39 responden (67,2%) memiliki pola makan yang buruk sehingga beresiko terhadap penyakit gastritis (Bryan et al., 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan observasional analitik dengan rancangan cross sectional dengan metode purposive sampling pada 21 santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Madinah, Pasuruan yang beralamatkan di Kwangsari, Kalirejo, Bangil, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur. Kegiatan penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (30 hari) pada bulan April 2018.

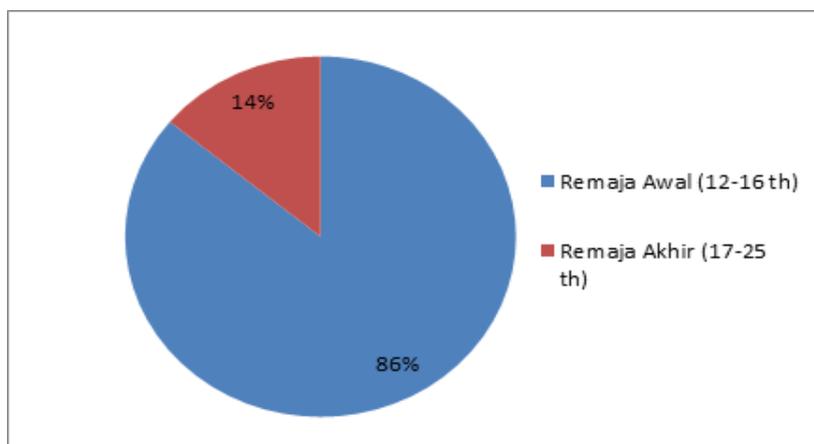
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: Hasil diagnosa gastritis yang dilakukan oleh pihak medis dan kuisioner SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire) yang berisi daftar jenis makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan jajanan makanan), frekuensi makan (harian, mingguan, bulanan, tahunan dan tidak pernah), serta jumlah makanan yang dikonsumsi. Tingkat frekuensi makan dikategorikan sebagai berikut: Kurang ($\leq 3x$ sehari), baik ($3x$ sehari) dan lebih ($\geq 3x$ sehari). Uji statistik yang digunakan adalah uji Spearman's Correlation dengan taraf

signifikansi (α) 0,05 dan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini adalah santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah

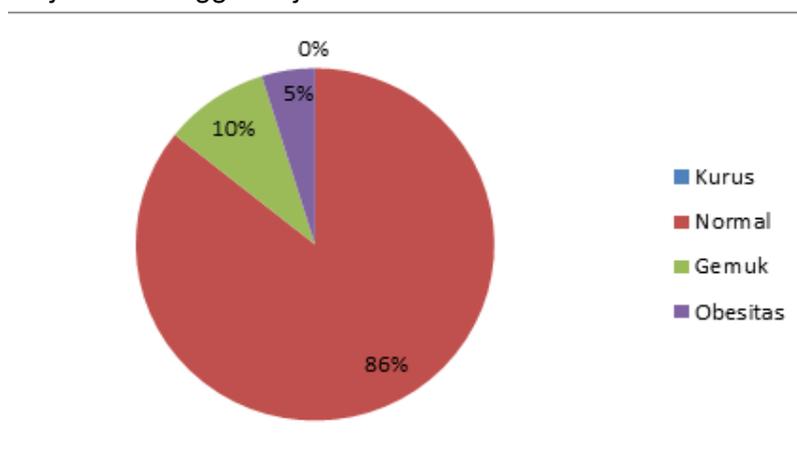
Bangil Pasuruan yang berjumlah 21 orang. Semua subjek dalam penelitian ini berusia antara 12-18 tahun. Karakteristik responden selengkapnya disajikan dalam tabel berikut.



Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (85,7%) masuk dalam kategori remaja awal (12-16 tahun) yaitu sebanyak 18 responden. Berdasarkan diagram pada gambar 1 distribusi frekuensi responden menurut usia menunjukkan sebanyak 18 responden (85,7%) masuk dalam kategori remaja awal (12-16 tahun). Hal tersebut berarti gastritis lebih banyak diderita pada usia remaja awal. Sesuai dengan teori, bahwa gastritis menyerang usia remaja awal hingga lanjut usia

(Santoso, 2008). Pada usia tersebut responden yang masih berstatus santriwati sering tidak dapat mengontrol pola makannya, disebabkan oleh kesibukan karena padatnya kegiatan sekolah dan pesantren dan cenderung diet tidak sesuai aturan untuk menjaga postur tubuh sesuai yang diinginkannya. Pada usia tersebut pada dasarnya sangat diperlukan adanya pemenuhan gizi untuk tumbuh kembang yang baik.



Gambar 2. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan IMT/U

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kriteria normal yaitu sebanyak 18 responden (85,7%). Berdasarkan diagram pada gambar 2 distribusi status gizi menurut IMT/U responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden masuk dalam kriteria normal yaitu sebanyak

18 responden (85,7%). Hal tersebut diperoleh berdasarkan berat badan, tinggi badan dan usia pada remaja kemudian di masukkan dalam kategori kurus, normal, gemuk dan obesitas (Handayani & Anggraeni, 2014).

Tabel 1. Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis

Frek. Makan	Gastritis						Jumlah		Nilai P ^a
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang (= 3x Sehari)	-	-	11	52,4	5	24,3	16	76,4	
Baik (3x Sehari)	-	-	1	4,7	3	14,3	5	19	0,343
Lebih (= 3x Sehari)	-	-	1	4,7	-	-	1	4,7	
	Jumlah						21	100	

P^a Uji hubungan menggunakan *Spearman's Correlation*, Signifikan pada level 0,05 Signifikansi ditunjukkan dengan notasi *

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, beberapa responden selain mengonsumsi makanan yang disediakan di pondok pesantren, mereka juga mengonsumsi makanan lain yang mereka beli di warung sekitar pesantren dan koperasi pesantren. Tabel diatas juga menunjukkan bahwa frekuensi makan tidak berhubungan dengan kejadian gastritis santriwati dengan nilai P value = 0,343.

Berdasarkan tabel 1 Hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis responden diperoleh bahwa distribusi frekuensi makan responden hampir seluruhnya (76,2%) masuk dalam kategori frekuensi makan kurang (\leq 3x Sehari) dan sebagian besar responden mengalami gastritis tingkat sedang yaitu sebanyak 13 responden (61,9%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,4%) dengan frekuensi makan kurang (\leq 3x Sehari) memiliki gastritis tingkat sedang disebabkan karena kegiatan pesantren dan sekolah yang padat sehingga responden malas makan serta lebih memilih untuk "ngemil" jajanan dibandingkan makan utama.

Hal tersebut juga disebabkan oleh faktor kebiasaan makan, serta diet yang ketat untuk menjaga berat badannya sesuai keinginan. Frekuensi makan yang baik terdiri dari 3x makanan utama makan pagi, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam, dan dinilai tidak baik (kurang) bila frekuensi makan setiap harinya 2x makan utama atau kurang sehingga beresiko terjadinya (Fitri dkk, 2013). Orang yang memiliki Frekuensi Makan tidak teratur mudah mengalami penyakit gastritis karena pada saat tersebut perut yang harusnya diisi malah dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung sehingga timbul rasa nyeri. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2011 tentang pola makan dengan gastritis pada responden sebanyak 139 orang mahasiswa didapatkan bahwa tidak ada

hubungan antara frekuensi makan responden dengan gastritis (Rosyidah dkk, 2011).

Hasil analisis tersebut juga didukung penelitian yang dilakukan pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang responden sebanyak 60 santri bahwa tidak adanya hubungan antara frekuensi dan jumlah makan dengan gastritis, akan tetapi ada hubungan jenis makan dengan gastritis pada remaja, gastritis yang terjadi pada remaja disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak tepat dan waktu makan yang terlambat dari masa pengosongan lambung (Pratiwi, 2013). Apabila seseorang mengalami keterlambatan makan 2-3 jam dari waktu makan yang ditentukan maka asam lambung yang akan diproduksi oleh gaster akan meningkat lebih banyak walaupun dalam porsi makan yang banyak (>300 gram), akan tetapi bila dalam keterlambatan waktu makan tersebut diselingi dengan mengonsumsi makanan ringan (camilan dalam bentuk apapun) maka produksi dari asam lambung akan terkontrol dengan baik (Li et al., 2010).

Pada penelitian yang dilakukan puskesmas Ranotara Weru Kota Manado yang dilakukan pada responden remaja sebanyak 124 orang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan frekuensi makan dengan gastritis dengan perolehan nilai signifikansi $p=0,165$. Akan tetapi adanya hubungan yang bermakna antara usia, jenis kelamin dan jenis makanan (Rantung dkk, 2019).

PENUTUP

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah frekuensi makan tidak berhubungan dengan kejadian gastritis pada Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti meliputi area penelitian diperluas dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan bervariasi, sehingga hasil yang diperoleh lebih memungkinkan untuk dilakukan generalisasi pada populasi besar

dan kepada penelitian selanjutnya diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan terjadinya gastritis yang belum dapat diteliti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bryan KM, Adlida K, Hendro B. 2014. Hubungan kebiasaan makan dengan pncgahan gastritis pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Likupang. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. Vol 2; hal 2-4.
- Colebath AN, Marks JL, Edwards CJ. 2011. Safety of non-steroidal anti-inflammatory drugs, including aspirin and paracetamol (acetaminophen) in people receiving methotrexate for inflammatory arthritis (rheumatoid arthritis, ankylosing spondylitis, psoriatic arthritis, other spondyloarthritis). *Cochran Database Syst Rev* 9(11): CD008872.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan. 2014. Profil Kesehatan Kabupaten Pasuruan Tahun 2014. Pasuruan: Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan. www.depkes.go.id (Diakses pada 6 Oktober 2017).
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur. 2011. Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2010. Surabaya: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur.
- Fitri R, Yusuf R, Yuliana. 2013. Deskripsi Frekuensi Makan Penderita Maag Pada Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Skripsi. Sumatera Barat: Universitas Negeri Padang.
- Handayani, D dan Anggraeni, O. 2014. Nutrition Care Process (NCP). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Li Z, Zou D, Ma X, Chen J, Shi X, Gong Y, et al. 2010. Epidemiology of peptic ulcer disease : endoscopic results of the systematic investigation of gastrointestinal disease in Chinna. *Am J Gastroenterol*. 105(12): 2570-7.
- Pratiwi, Wahyu. 2013. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang. Skripsi. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Putri RSM, Agustin H, Wulansari. 2010. Hubungan Pola Makan dngan Timbulnya Gastritis Pada Pasin di Universitas Muhammadiyah Malang Mdical Center (UMC). *Jurnal Keperawatan*. Vol 1(2): 157-158.
- Rantung Elizabeth P, Kaunang Wulan P.J, Malonda Nancy S.H. 2019. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *Journal e-Biomedik (eBm)*. Vol 7 (2): 130-136.
- Robbins, Contran, dan Kumar. 2013. Buku Ajar Patologi Edisi 7. Jakarta: EGC.
- Rosyidah H, Wijayanti, Lono. 2011. Hubungan Antara Personal Preverence Dalam Penerapan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Stikes Yarsis. Surabaya: KTI STIKES YARSIS.
- Santoso, S. 2008. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Saydam. 2011. Memahami Berbagai Penyakit (Penyakit Pernapasan dan Gangguan Pencernaan). Bandung: Alfabeta.
- WHO. 2010. World Health Statistic. WHO. http://www.who.int/entity/whosis/whostat.EN_WHS10_Full.pdf?ua=1 (Diakses pada 4 Oktober 2017).