

**GAMBARAN POLA MAKAN DALAM KEJADIAN GASTRITIS**

**PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SEKAYAM**

**KABUPATEN SANGGAU**

**HOSANA SISKA**

**NIM I32112042**

**NASKAH PUBLIKASI**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**PONTIANAK**

**2017**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**NASKAH PUBLIKASI**  
**GAMBARAN POLA MAKAN DALAM KEJADIAN GASTRITIS**  
**PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SEKAYAM**  
**KABUPATEN SANGGAU**

**Tanggung Jawab Yuridis Material Pada**

**HOSANA SISKI**  
**132112042**

**Disetujui Oleh,**

**Pembimbing I**



**Mahyudin, S.K.M., M.Kes**  
**NIP. 19720815 199203 1007**

**Pembimbing II**



**Ns. Adriana, S.Kep., M.Kes**  
**NIP. 19791025 199803 2002**

**Penguji I**



**Ramadhaniyati, M.Kep., Ns., Sp. Kep. An**  
**NIDN. 1128068401**

**Penguji II**



**Faisal Kholid Fahdi, M.Kep., Ners**  
**NIDN. 0010028303**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Kedokteran**  
**Universitas Tanjungpura**

**dr. Arif Wicaksono, M.Biomed**  
**NIP. 19831030 200812 1 002**



# GAMBARAN POLA MAKAN DALAM KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 SEKAYAM KABUPATEN SANGGAU

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak baik sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan dan porsi makan. Dengan menerapkan pola makan yang baik, penderita gastritis dapat menjalani aktivitas dengan baik dan tidak memperparah gastritis yang dideritanya.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan remaja dalam kejadian gastritis di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau.

**Metodologi Penelitian:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, sampel berjumlah 60 responden.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan gastritis terjadi pada usia 14-15 tahun dengan frekuensi 39 orang (65%) berusia 14 tahun dan 21 orang (35%) berusia 15 tahun. Frekuensi jenis kelamin 22 orang (36,7%) laki-laki dan 38 orang (68,3%) perempuan. Pola makan menunjukkan 57 responden (95%) kurang baik dan 3 responden (5%) memiliki pola makan yang baik dengan sub kategori jenis makanan 56 orang (93,3%) jenis makanan kurang baik, dan 4 orang (6,7%) jenis makanan baik, frekuensi makan 59 orang (98,3%) kurang baik dan 1 orang (1,7%) frekuensi makan baik, jadwal makan 54 orang (90%) tidak teratur dan 6 orang (10%) jadwal makan yang teratur, dan porsi makan 31 orang (51,7%) baik dan 29 orang (48,3%) kurang baik.

**Kesimpulan:** Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di SMP Negeri 1 Sekayam kurang baik. Pihak puskesmas harus bekerja sama dengan pihak sekolah dalam pemberian pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pola makan yang baik bagi remaja yang terkena gastritis di SMP Negeri 1 Sekayam.

**Kata Kunci :** Pola Makan, Gastritis

## ABSTRACT

**Background:** Gastritis is usually preceded by food pattern its hull being so sensitive when stomach acid increasing. Diet consists from operating seafood, frequency spot, schedule and portions spot. A good food pattern, gastritis patients undergoing activities with can be good and not to aggravate gastritis that suffered.

**Objective:** The study aims to review determine overview eating teen hearts genesis gastritis in Public Junior High School of 1 Sekayam.

**Research Methodology:** Quantitative research with cross-sectional design. Mechanical sampling with ways total sampling, a sample of 60 respondents.

**Results:** Results showed gastritis age 14-15 years occurs on with frequency 39 peoples (65%) aged 14 years and 21 (35%) aged 15 years . Frequency of Sex 22 peoples (36.7%) male and 38 (68.3%) female. Food pattern showed 57 respondents (95%) are less good and 3 respondents (5%) had a good diet with sub categories of types of food 56 (93.3%) type of food is not good, and 4 (6.7%) kind of good food, the frequency of eating 59 peoples (98.3%) were poor and 1 (1.7%) frequency of eating well, eating schedule 54 peoples (90%) irregular and 6 (10%) schedule regular meals, and eating 31 (51.7%) was good and 29 people (48.3%) less than good.

**Conclusion:** Overview food pattern on teenagers in SMP Negeri 1 Sekayam less good. Parties health centers should work closely with school parties hearts providing health education to improve the review eating good for teenagers who were hit gastritis in SMP Negeri 1 Sekayam.

**Keywords :** Food Pattern, Gastritis

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan remaja merupakan suatu hal yang makin menonjol pada saat ini, dimana terdapat kecenderungan peningkatan yang pesat dari penyalahgunaan obat, pergaulan bebas dan perubahan pola makan.<sup>(1)</sup> Pola makan yang baik pada remaja seharusnya adalah dengan makan sesuai waktunya, makan dengan nutrisi yang cukup dan seimbang, mengkonsumsi buah dan sayuran yang sehat dan bergizi, memilih makanan yang direbus bukan digoreng, mengurangi makanan cepat saji atau makanan instan dan menghindari minuman bersoda.

Remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat, bahkan sampai gangguan pola makan yaitu dapat menyebabkan gastritis. Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang paling sering terjadi akibat ketidakteraturan makan. Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat.

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan dan porsi makan. Pola makan yang baik dan teratur merupakan satu diantara penatalaksanaan gastritis. Pola makan remaja yang buruk adalah seperti jadwal makan yang tidak teratur, mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi rendah dan meningkatkan produksi asam lambung, serta jumlah makanan yang terlalu banyak dan juga terlalu sedikit.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau tahun 2014 ada sebanyak 4.310 (6,38%) kasus gastritis. Jumlah ini meningkat pada tahun 2015 menjadi 5.173 (7,4%) kasus.<sup>(2)</sup> Selanjutnya, berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kecamatan Sekayam, angka kejadian gastritis di Puskesmas Sekayam pada tahun 2014 ada sebanyak 348 (5,34%) kasus yang mana penderita yang berusia 10-14 tahun sebanyak 116 orang, usia 15-19 tahun sebanyak 93 orang, usia 20-44

sebanyak 88 orang, usia 45-54 sebanyak 51 orang, dan meningkat pada tahun 2015 menjadi 656 (6,02%) kasus yang mana penderita usia 10-14 tahun sebanyak 221 orang, usia 15-19 sebanyak 183 orang, usia 20-44 sebanyak 156 orang dan usia 45-54 sebanyak 96 orang. <sup>(3)</sup>

Berdasarkan data UKS SMP Negeri 1 Sekayam pada tahun 2014, ada sebanyak 109 kasus gastritis (51,9%) yang kemudian pada tahun 2015 meningkat menjadi 132 kasus gastritis (60,27%) dengan keterangan kelas VII 33 orang, kelas VIII 60 orang dan kelas IX 33 orang. <sup>(4)</sup>

## **METODE**

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif, yang mana dalam penelitian ini akan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena yang terjadi pada responden penelitian, dan kemudian pemeriksaan atau penelitian ini diambil dalam satu waktu sehingga menggunakan pendekatan *cross sectional*. <sup>(5)</sup> Sampel pada penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII di SMP Negeri 1

Sekayam dengan gastritis sebanyak 60 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yaitu semua anggota populasi terjangkau digunakan sebagai sampel penelitian. <sup>(6)</sup>

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner tentang pola makan yang terdiri dari 20 pertanyaan. Bentuk pertanyaan positif, dengan jawaban Tidak Pernah (TP) = 1, Kadang-kadang (KK) = 2, Sering (SR) = 3, Selalu (SL) = 4 dan pertanyaan negatif Tidak Pernah (TP) = 4, Kadang-kadang (KK) = 3, Sering (SR) = 2, Selalu (SL) = 1. Skor tertinggi pola makan 80 dikurangi skor terendah 20 dibagi menjadi dua kriteria berdasarkan skor kategori yaitu : dikatakan baik jika skor 50-80 dan kurang jika skor 20-49.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Karakteristik Responden

##### Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
- 14	39	65%
- 15	21	35%
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	22	36,7%
- Perempuan	38	63,3%

Dari table didapatkan bahwa mayoritas responden berumur 14 tahun (65%) dan berumur 15 tahun (35%). Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (36,7%) dan perempuan sebanyak 38 orang (63,3%).

##### Pola Makan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategori Pola Makan Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Pola		
Makan	3	5%
- Baik	57	95%
- Kurang		

Dari tabel didapatkan bahwa dari 60 responden, ada sebanyak 57

orang (95%) memiliki pola makan yang kurang baik.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategori Sub Pola Makan Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis		
Makanan	4	6,7%
- Baik	56	93,3%
- Kurang		
Baik	1	1,7%
Frekuensi	59	98,3%
Makan		
- Baik	6	10%
- Kurang	54	90%
Baik		
Jadwal	29	48,3%
Makan	31	51,7%
- Teratur		
- Kurang		
Teratur		
Porsi		
Makan		
- Baik		
- Kurang		
Baik		

Dari tabel didapatkan bahwa 56 orang (93,3%) jenis makanannya kurang baik, 59 orang (98,3%) frekuensi makannya kurang baik, 54 orang (90%) jadwal makannya tidak teratur, dan 29 orang (48,3%) dengan porsi makan yang kurang baik.

## PEMBAHASAN

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa berdasarkan data demografi, remaja usia 14 dan 15 tahun merupakan usia yang rentan terkena penyakit gastritis. Pada umumnya, gastritis lebih mudah menyerang usia lanjut karena seiring dengan bertambahnya usia mukosa gaster cenderung memiliki infeksi *Helicobacter pylory* atau gangguan autoimun daripada yang lebih muda. Sebaliknya dalam penelitian ini, gastritis mengenai usia remaja karena remaja memiliki pola makan yang kurang sehat.

Dari tabel 4.1 diperoleh data 39 orang (65%) remaja perempuan mengalami gastritis dan remaja laki-laki yang mengalami gastritis sebanyak 21 orang (35%). Hal ini disebabkan karena jenis makanan yang disukai dan dikonsumsi oleh remaja perempuan merupakan makanan yang pedas dan asam serta makanan siap saji, keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal sehingga mereka lebih memilih untuk makan dengan porsi yang lebih sedikit dari porsi yang seharusnya dikonsumsi oleh remaja seusianya.

Dari tabel 4.2 diperoleh data 57 orang (95%) responden dengan pola makan yang kurang baik dan 3 orang (5%) responden dengan pola makan yang baik. Hal ini disebabkan karena remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, belum bisa mengatur pola makannya dengan baik, dan mengonsumsi banyak makanan yang meningkatkan asam lambung. Pola yang dianut oleh remaja dimiliki melalui proses belajar yang menghasilkan kebiasaan makan yang terjadi sejak dini sampai dewasa dan akan berlangsung selama hidupnya, hingga kebiasaan makan dan susunan hidangan masih bertahan sampai ada pengaruh yang dapat mengubahnya seperti lingkungan keluarga teman-temannya.

Pola makan sehari-hari setiap individu berbeda-beda, ada yang melakukan pola makan secara sehat dan ada pula yang melakukan pola makan yang salah. Kebiasaan makan yang tidak teratur bisa menyebabkan terganggunya keseimbangan enzim pencernaan di lambung.<sup>(7)</sup> Hal yang perlu dilakukan dalam mengatasi gangguan yang paling utama adalah mengubah pola makan dengan makan

yang secukupnya sesuai dengan kebutuhan tubuh dan istirahat yang memadai.<sup>(8)</sup> Pola makan yang sehat tentunya akan mempertahankan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan salah satunya adalah gastritis seperti yang terjadi pada remaja di SMP Negeri 1 Sekayam.<sup>(9)</sup>

Dari tabel 4.2 diperoleh data 56 orang (93,3%) responden mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai atau kurang baik dan 4 orang (6,7%) responden mengkonsumsi makanan yang sesuai. Hal ini disebabkan karena responden tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsinya, faktor kesibukan, mengkonsumsi makanan yang instan, pedas, makanan yang keasamannya tinggi, makanan yang banyak mengandung lemak/goreng-gorengan, minuman yang mengandung soda yang dapat meningkatkan produksi asam lambung dan pada akhirnya kekuatan dinding lambung menurun serta menimbulkan luka pada dinding lambung dan menyebabkan gastritis.

Mengonsumsi makanan dan minuman tersebut secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya.<sup>(39)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 responden, hanya ada 1 orang (1,7%) responden yang memiliki frekuensi makan yang baik dan 59 orang (98,3%) lainnya memiliki frekuensi makan yang kurang baik. Pada saat perut harus diisi, tetapi dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri.<sup>(32)</sup> Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya kadar glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang terlambat makan sampai 2-3 jam,

maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di seitar epigastrium.<sup>(10)</sup>

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma, dkk (2013) yang menunjukkan bahwa lebih banyak responden dengan frekuensi makan yang tidak tepat seperti tidak pernah sarapan, makan hanya dua kali sehari, tidak mengkonsumsi makanan selingan sebanyak (58,7%) dibandingkan dengan frekuensi makan yang tepat/sesuai, ini disebabkan karena kebanyakan responden hanya makan makanan lengkap dua kali yaitu siang dan malam, padahal yang tepat adalah makan makanan yang lengkap sebanyak tiga kali sehari sedangkan untuk makanan selingan, beberapa responden tidak dapat memenuhi makanan selingan minimal tiga kali sehari.

Dari tabel 4.2 diketahui bahwa jadwal makan untuk responden dikategorikan teratur ada 6 orang (10%) responden sedangkan untuk responden yang jadwal makannya tidak teratur ada 54 orang

(90%) responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penderita gastritis masih banyak yang tidak sarapan pagi dan terlambat makan. Dalam sehari responden hanya makan dua kali dan tidak pernah mengkonsumsi makanan selingan sehingga keadaan lambung yang seharusnya hanya kosong antara 3-4 jam menjadi 5-6 jam. Gastritis sering disebabkan jadwal makan yang tidak teratur yang dapat meningkatkan produksi asam lambung secara berlebihan. Jadwal yang baik adalah teratur makan pagi, selingan pagi, makan siang, selingan siang dan makan malam. Jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur. Untuk mendapatkan cukup energi, makanan harus menempuh waktu 3-4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan.<sup>(12)</sup>

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa hasil penelitian menunjukkan ada 29 orang (48,3%) responden dengan porsi makan baik dan 31 orang (51,7%) dengan porsi makan kurang. Hasil penelitian

menunjukkan porsi makan dapat mempengaruhi terjadinya gastritis bagi responden. Porsi makan perlu diperhatikan oleh responden yang mengalami gastritis untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya makan dalam porsi kecil tapi sering.

Porsi makan yang kurang baik juga disebabkan karena mereka mengkonsumsi makanan terkadang dalam porsi kecil, menunggu makan saat lapar dan seringkali makan tergesa-gesa. Pola makan sehari-hari setiap individu berbeda-beda, ada yang melakukan pola makan secara sehat dan ada pula yang melakukan pola makan yang salah. Porsi makan yang baik tentunya akan mempertahankan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan salah satunya gastritis.

Pola makan yang kurang baik pada remaja di SMP Negeri 1 Sekayam ini disebabkan karena pada usia yang masih muda, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti halnya

mengonsumsi makanan pedas, asam-asaman, makanan mengandung gas, makanan siap saji, minuman bersoda, melewatkan waktu makan karena sibuk, dan frekuensi makan yang sedikit yang dilakukan oleh remaja mulai dari usia dini. Hal ini tentu menyebabkan masalah dari apa yang mereka konsumsi, karena mereka tidak memperhatikan jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan dan porsi makan yang seharusnya sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya saat ini.<sup>(13)</sup>

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan pembahasan bahwa di SMP Negeri 1 Sekayam sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik. Responden cenderung lebih menyukai makanan yang pedas, bersifat asam, goreng-gorengan, makanan yang mengandung gas dan juga minuman bersoda yang dapat meningkatkan asam lambung. Selain dari jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi dan jadwal makan responden juga tidak teratur akibat penyesuaian terhadap tugas-tugas

sekolahnya sehingga mempengaruhi ketepatan waktu makan dan juga kesesuaian porsi makan yang seharusnya dikonsumsi dalam sehari.

Saran yang dapat diberikan yaitu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yang dapat menimbulkan gastritis. Studi penelitian kualitatif juga perlu dilakukan untuk menggali informasi yang lebih banyak guna memberi gambaran pola makan dalam terjadinya gastritis.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Pratiwi, W. 2013. Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung Jayanti Tangerang, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Jakarta, (Skripsi)  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25709/1/Wahyu%20Pratiwi%20-%20fkik.pdf>
2. Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau. 2016. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Sanggau Tahun 2013, 2014, 2015. Dinas Kesehatan : Sanggau
3. Puskesmas Kecamatan Sekayam. 2016. Data Puskesmas Kecamatan Sekayam Tahun 2013, 2014, 2015. Puskesmas : Sekayam
4. Data Usaha Kesehatan Sekolah SMP Negeri 1 Sekayam Tahun 2013, 2014, 2015
5. Dahlan, S. 2013. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika
6. Syaifuddin, H. 2007. Buku Ajar Riset Keperawatan. Jakarta : EGC
7. Fitri, dkk. 2013. Deskripsi Pola Makan Penderita Maag pada Mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. Jurnal Universitas Negeri Padang Vol.2 No.1  
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php.p.gkre/article/view>
8. Hartiyanti dan Triyanti. 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
9. Saydam. 2011. Memahami Berbagai Penyakit (Penyakit

- Pernapasan dan Gangguan Pencernaan). Bandung : Alfabeta
10. Sitorus, R. 2009. Makanan Sehat dan Bergizi. Bandung : CV.Yrama Widya
11. Hidayah. 2012. Kesalahan-kesalahan Pola Makan Pemicu Seabrek Penyakit Mematikan. Jogjakarta : Buku Biru
12. Puspadewi, V.A dan Endang L. 2012. Penyakit Maag dan Gangguan Pencernaan. Yogyakarta : Kanisius.
13. Oktaviani WD, Saraswati LD, Rahfiludin MZ. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fastfood, Aktivitas fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/1152>