

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN PERISTIWA GASTRITIS PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN

Della Romadona¹, Faishol Roni², Erna Fitriyah³
STIKes Bahrul Ulum Jombang

Corresponding Author: *dellaromadona22@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa pada lambung yang biasa dikenal masyarakat dengan sebutan penyakit maag. Gastritis ini dapat menyerang semua usia dengan berbagai penyebab terutama pola makan sehari-hari yang kurang sehat. Gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dibiarkan terus menerus akan dapat merusak fungsi lambung dan resiko untuk terkena kanker lambung hingga kematian. Tujuan Penelitian : Menganalisis hubungan pola makan dengan peristiwa gastritis pada santriwati di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang. Design penelitian : menggunakan design observasional analitik menggunakan pendekatan cross-sectional. Jumlah responden 70 menggunakan total sampling. Teknik pengambilan dengan membagikan kuesioner pola makan dan peristiwa gastritis. Uji statistik menggunakan uji rank spearman dengan $\alpha < 0,05$. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa pola makan dengan kategori tidak sehat sebanyak 52 responden (68,4%) dan peristiwa gastritis dalam kategori kambuh sebanyak 37 responden (48,7%). Kesimpulan : Ada hubungan pola makan dengan peristiwa gastritis pada santriwati di pondok pesantren cemerlang An – Najach Tambak Beras Jombang.

Kata kunci: pola makan, peristiwa gastritis, remaja, santriwati.

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau perdarahan mukosa pada lambung yang dapat bersifat akut dan kronik (Aspitarsari & Taharuddin, 2020). Gastritis disebabkan salah satunya oleh sikap penderita gastritis yang tidak memperhatikan kesehatannya, terutama pola makan yang dikonsumsi setiap harinya (Suprpto, 2020). Bahaya penyakit gastritis jika dibiarkan terus menerus akan dapat merusak fungsi lambung dan meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Rondonuw, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) persentase penyakit gastritis di beberapa negara yaitu, 69% di Afrika 78% di Amerika Selatan dan 51 % di Asia. Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahun. Sedangkan kejadian gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari

jumlah penduduk setiap tahunnya (Azer & Akhondi, 2020). Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40.8% (Mustakim & Rimbawati, 2021). Angka kejadian gastritis di Indonesia beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Handayani & Thomy, 2018). Prevalensi gastritis di Jawa Timur mencapai 31.2% yaitu dengan jumlah 30.154 kejadian (Mustakim & Rimbawati, 2021). Data Profil Kabupaten Jombang tahun 2021 menyatakan bahwa gastritis menempati posisi ke-5 dari 10 penyakit terbanyak pada pelayanan rawat inap dan rawat jalan yaitu sebesar 13.161 pada pelayanan rawat jalan, dan 962 pada pelayanan rawat inap di RSUD Kabupaten Jombang (Dinas kesehatan Kabupaten Jombang 2021). Berdasarkan hasil penelitian dengan mewawancarai pengurus pondok ada 135 santriwati yang berusia 11-15 tahun, peneliti mewawancarai tim kesehatan pondok ditemukan 70 santriwati mengalami riwayat gastritis meliputi pola makan tidak sehat seperti telat makan, melakukan diet, tidak selera makan dan juga mengkonsumsi makanan pedas.

Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan lambung sulit beradaptasi, sehingga mengakibatkan kelebihan asam lambung, di mana mukosa lambung teriritasi. Oleh karena itu gejala dari gastritis berbeda pada setiap penderita. Namun, biasanya mengalami gejala sebagai berikut nafsu makan menurun, mual muntah, nyeri ulu hati, bersendawa Widjadja (2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan di atas para santriwati harus mengetahui pola makan dan hidup sehat, para santri perlu diberikan pemahaman tentang cara hal-hal yang memicu terjadinya gastritis. Pengetahuan setiap individu yang baik akan berdampak pada sikap positif santriwati (Huzaifah, 2017).

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui "Hubungan Pola Makan Dengan Peristiwa Gastritis Pada Santriwati Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang"

METODE

Pendekatan penelitian ini adalah *analitic Cross Sectional* dengan populasi seluruh santri pondok pesantren cemerlang An – Najach tambak beras yang mengalami gastritis sejumlah 70 orang. teknik sampling yang digunakan *total sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan observasi. Selanjutnya data di analisis dengan Uji *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk table yang diperoleh dari observasi dan kuesioner yang diisi 70 santriwati di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan pola makan di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang pada tanggal 7 April 2023.

Pola makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Pola makan tidak sehat	52	68,4
Pola makan sehat	18	23,7
Total	70	100,0

Tabel 1 menunjukkan pola makan responden didapatkan sebagian besar memiliki pola tidak sehat dengan jumlah 52 (68,4%) santriwati dan sebagian kecil dari responden memiliki pola sehat dengan jumlah 18 (23,7%) santriwati.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan peristiwa gastritis di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang pada tanggal 7 April 2023.

Peristiwa Gastritis	Frekuensi (F)	Persentase(%)
Tidak kambuh	33	43,4
Kambuh	37	48,7
Total	70	100,0

Tabel 2 menunjukkan peristiwa hampir dari setengahnya dari responden tidak mengalami kekambuhan dengan jumlah 33 (43,4%) santriwati dan hampir dari setengahnya dari responden mengalami kekambuhan dengan jumlah 37 (48,7%) santriwati.

Tabel 3. Tabulasi silang responden berdasarkan pola makan dengan peristiwa gastritis di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang pada tanggal 7 April 2023.

Pola makan	Peristiwa gastritis				Jumlah	
	Tidak Kambuh		Kambuh			
	F	%	F	%	Σ	%
Tidak sehat	32	45,7	20	28,6	52	74,3
Sehat	1	1,4	17	24,3	18	25,7
Total	33	47,1	37	52,9	70	100,0

Tabel 3 menunjukkan hasil tabulasi silang responden dengan pola makan tidak sehat dan tidak mengalami kekambuhan gastritis sejumlah 32 (45,7%) orang dan santriwati dengan pola makan tidak sehat mengalami kekambuhan gastritis sejumlah 20 (28,6%) orang sedangkan pola makan sehat dan tidak mengalami

kekambuhan sejumlah 1 (1,4%) orang, pola makan sehat yang mengalami kekambuhan sejumlah 17 (24,3%) orang.

PEMBAHASAN

Pola Makan Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Cemerlang An- Najah Tambakberas Jombang.

Bedasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 70 responden sebagian besar (68,4%). Lebih dari 50% responden memiliki pola makan tidak sehat, dengan pernyataan 15 kuesioner pola makan. Santriwati banyak yang suka makan makanan pedas dengan prosentase (24%); selain itu santriwati menyukai makan makanan yang berminyak seperti makan gorengan favorit santriwati yang sangat digemari dengan prosentase (23%); kegiatan santriwati sangat terjadwal kesibukan sehingga santriwati masih suka sarapan di atas jam 9 pagi dengan prosentase (23%); mie instan salah satu makanan instan presentase (39%).

Menurut Abyana (2019), makanan seperti seblak, bakso tinggi lemak dan relatif tinggi garam, dan jika dimakan berlebihan, akan mengakibatkan tidak baik bagi tubuh. Makanan yang keras dan sulit dicerna dapat merusak lapisan lambung karena lambung bekerja terlalu keras untuk mengiritasinya. Sejalan dengan penelitian Suprpto (2020) menunjukkan mayoritas responden pola makan tidak sehat dimana responden sering tidak ada selera atau cenderung bosan dengan menu yang diberikan.

Menurut Hudha (2019), pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari. Sejalan dengan penelitian Setiawan (2020) permasalahan pola makan tidak sehat yang mampu memicu timbulnya asam lambung naik memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi dan biasanya remaja sering terjebak menginginkan penurunan berat badan drastis sampai mengganggu pola makan. Terdapat persamaan bahwa pada santriwati yang mengalami pola makan tidak sehat sebagian besar seseorang memilih makanan yang tidak mengandung nutrisi bagi tubuh.

Mengikuti hasil penelitian pada dengan 70 responden sebagian besar (64,3%) kebiasaan makan didapatkan makan 2x sehari dengan jumlah 45 santriwati, dengan pengisian soal 15 pernyataan pola makan pada nomor 7 bahwa ditemukan menjawab tidak sebanyak 56 pagi, siang dan malam. santriwati dengan presentase 78% yaitu santriwati tidak rutin santriwati dengan presentase 78% yaitu santriwati tidak rutin makan.

Menurut Pratiwi (2019) kebiasaan makan <2 kali sehari sehingga beresiko menimbulkan terjadinya gastritis. Halini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kebiasaan makan dikatakan baik bila kebiasaan makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dandinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makanan utama. Sejalan dengan penelitian Hudha (2019) 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 makanutama.

Menurut Setiawan (2020) frekuensi makan yang baik terdiri dari 3x makanan utama makan pagi, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam. Sejalan dengan penelitian Shobach (2019) seorang yang memiliki frekuensi makan tidak teratur mudah mengalami naiknya asam lambung karena pada saat tersebut perut yang harusnya diisi tetapi dibiarkan kosong atau ditunda.

Terdapat persamaan bahwa pada santriwati hasil penelitian sebagian besar kebiasaan makan didapatkan makan 2x sehari, sehingga seseorang kurang baik untuk kebiasaan makan yang baik setiap harinya 3 kali makan dikarenakan santriwati sibuk dengan kegiatan pondok yang tidak memungkinkan makan 3 kali sehari, sehingga pada saat perut kosong santriwati menunda makan. Hal tersebut menyebabkan asam lambung naik akan mencerna lapisan mukosa lambung dan menimbulkan timbul rasa nyeri.

Peristiwa Gastritis Pada Santriwati

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 70 responden hampir setengahnya (48,7%) mengalami kekambuhan gastritis ditemukan 10 pernyataan kusioner gastritis. Lebih dari 50% responden memiliki kekambuhan gastritis. Jenis makanan yaitu nasi dan lauk pauk yang pada umumnya dimakan sehari-hari, tetapi santriwati makan nasi lauk tanpa ada makanan pedas mereka sering kurang selera dengan presentase (56%); dalam seminggu terakhir santriwati sering mengalami sakit perut dengan nomor 6 banyak menjawab sering 29 santriwati dengan presentase 37% yaitu santriwati merasakan sakit perut dan menggagu waktu aktifitasnya dalam seminggu terakhir

Menurut Suprpto (2020) gastritis disebabkan salah satunya karena sikap penderita gastritis yang tidak memperhatikan kesehatanya, setiap harinya. Sejalan dengan penelitian Nur (2021) kekambuhan gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penderita akan merasa nyeri dan rasa sakit tidak nyaman pada perut.

Menurut Danu dkk (2019) penderita yang mengalami kekambuhan gastritis berawal dari kesibukan yang berlebihan sehingga dapat mengakibatkan seseorang lupa makan, namun gejala gastritis pada awalnya diabaikan saja, padahal jika seseorang mengalami kekambuhan gastritis dibiarkan terjadi kondisi komplikasi yang cukup parah. Sejalan dengan penelitian Utami (2021) bahwa yang mengalami kekambuhan gastritis adalah responden sering terlambat makan, suka mengkonsumsi makanan pedas, suka mengonsumsi makanan siap saji dan malas makanan pokok.

Terdapat persamaan bahwa pada santriwati hampir setengahnya mengalami kekambuhan gastritis dikarenakan santriwati kurang selera dengan menu pondok sehingga santriwati mengalami sakit perut dan mengganggu aktifitasnya. Kekambuhan gastritis berdampak komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, anemia. Salah satu untuk mencegah terjadinya gastritis yaitu biasakan

makan dengan teratur, kunyah makan yang baik, jangan bebaring setelah makan, dan kurangi makanan yang mengandung pedas dan asam.

Hubungan Pola Makan Dengan Peristiwa Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang

Dari analisis menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan peristiwa gastritis pada santriwati di Pondok Pesantren Cemerlang An-Najach Tambakberas Jombang. Menurut Syamsu (2017) bahwa pola makan (frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan) atau berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai berbagai macam dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok. Hasil penelitian menunjukan bahwa pola makan sangat berhubungan dengan kejadian gastritis.

Menurut Putri (2020) pada pasien di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan gastritis. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian gastritis tidak hanya disebabkan oleh pola makan, akan tetapi ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kejadian gastritis pada santriwati salah satunya yaitu diet ketat. Penelitian Yuliarsi (2022) bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 17-25 tahun di desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Hasil uji statistik bahwa ada hubungan yang signifikan pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara hasil penelitian dengan teori terdahulu. Persamaannya adalah pola makan mempengaruhi kejadian gastritis, sedangkan perbedaannya adalah pola makan memiliki beberapa faktor bukan hanya memicu terjadinya peristiwa gastritis. Namun penelitian ini juga menyebutkan bahwa faktor risiko gastritis terjadi meliputi stres dan status ekonomi. Tingkat stres yang berkepanjangan merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya gastritis karena mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung. Kadar asam lambung yang meningkat akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung.

KESIMPULAN

Uji statistik menggunakan uji rank spearman dengan $\alpha < 0,05$. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa pola makan dengan kategori tidak sehat sebanyak 52 responden (68,4%) dan peristiwa gastritis dalam kategori kambuh sebanyak 37 responden (48,7%). Kesimpulan : Ada hubungan pola makan dengan peristiwa gastritis pada santriwati di pondok pesantren cemerlang An – Najach Tambak Beras Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abyana. (2019). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 Tahun: Jurnal Insan Cendekia Medika
- Aspitarsari & Taharuddin. (2020). Analisis Pengaruh Terapi Non-Farmakologi DENGAN Intensitas Nyeri pada Pasien dengan Kasus Gastritis di Instalasi Gawat Darurat: Literatur Review.

- Azer & Akhondi. (2020). Gastritis. StatPearls, diakses 10 november 2022.
- Danu.(2019). Asuhan Keperawatan Pada Tn. K dengan Diagnosa Medis Gastritis Dan Ulkus Pedis Diabetes Mellitus Di Ruang Melati RSUD Bangil- Pasuruan: Penerbit Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo.
- Dinkes Kabupaten Jombang. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Jombang. Jombang: Dinas Kesehatan Jombang.
- Handayani & Thomy. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (JKSP), 1(2), 40- 46
- Hudha (2019). Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis: Literature Review. Medical Jurnal Of Al-Qodiri, 5(2), 108-
- Huzaifah.(2017). Hubungan pengetahuan tentang penyebab gastritis dengan perilaku pencegahan gastritis.: Journal Healthy-Mu, 1(1), 28-31.
- Mustakim & Rimbawati. (2021). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 4(1), 38-42.
- Nur.(2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman: Alauddin Scientific Journal of Nursing, 2(2), 75-83.
- Purnamasari. (2022). Hubungan Health Literacy dengan Pola Makan pada Penderita Gastritis: Relationship between Health Literacy and Diet in Gastritis Patients: Open Access Jakarta Journal of Health Sciences, 1(9), 307-312.
- Putri & Utami. (2021). Analisis diet dengan gastritis pada 48 mahasiswa. November, 91–108.
- Pratiwi. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang: Univesitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Restiana. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019: (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Rondonuwu. (2019). Kajian Penatalaksanaan Terapi Pada Pasien Gastritis Di Instalasi Rawat Inap RSUP Prof DR. RD Kandou Manado Tahun 2019. Pharmacon, 3(3).
- Setiawan. (2020). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. S Yang Mengalami Gastritis Dengan Masalah Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh Di Upt Puskesmas Gadingrejo Tahun 2021: Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
- Syamsu. (2017). Infections with *Helicobacter pylori* and challenges encountered in Africa: World journal of gastroenterology, 25(25), 3183.

- Suprpto. (2020). Penerapan Asuhan Keperawatan Pada Gangguan Sistem Pencernaan “Gastritis”. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 9(1), 24- 29.
- Utami.(2022). Hubungan Antara Minat Belajar Matematika Santriwati Pondok Pesantren Dengan Hasil Belajar Matematika : Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- WHO, (2019) Data penderita penyakit gastritis
- Widjaja.(2019). The effect of Binahong (*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis) medicinal plant extract addition on glucose detection. Jurnal Sains dan Seni ITS, 8(2), C15-C20