

RESEARCH ARTICLE

HUBUNGAN POLA MAKAN TERHADAP PENGETAHUAN PENCEGAHAN PENYAKIT GASTRITIS PADA REMAJA

1. Anggraheni Puspa Ningrum, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada, Email : anggra.henipuspaningrum@gmail.com
2. Rina Widiyawati, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada, Email : gugik.rina@gmail.com
3. Siti Muthoharoh, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada, Email : sitimuthoharoh313@gmail.com
Korespondensi : anggra.henipuspaningrum@gmail.com

ABSTRAK

Pada remaja, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan gastritis atau peradangan dinding lambung. Pola makan tidak sehat umumnya terjadi pada remaja. umumnya remaja mengkonsumsi makanan instan dan tidak sehat, seperti mie instan, makanan pedas, minuman ringan, minuman beralkohol, dan ngemil yang tidak sehat. Hal ini dapat menyebabkan gastritis pada remaja. Gastritis terjadi karena adanya inflamasi mukosa lambung yang disebabkan oleh bakteri *Helicobacter Pylori*. Peningkatan pengetahuan pada remaja tentang gastritis juga harus diperhatikan agar mereka bisa menjaga pola makan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto. Jenis penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto sebanyak 43 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu cluster random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pola makan dan pengetahuan. Teknik analisa data yang digunakan adalah Uji Chi Square. Hasil penelitian ini diketahui bahwa remaja dengan pola makan baik sebanyak 22 siswa (67%) dengan pengetahuan baik 16 siswa (49%). Hasil uji statistik korelasi dengan SPSS didapatkan hasil sebesar $0,001 < \alpha < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto. Pola makan dan pengetahuan pencegahan penyakit gastritis ini dikategorikan baik sehingga diharapkan remaja dapat menjaga pola makan dan mendapatkan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pencegahan penyakit gastritis.

Kata Kunci : Remaja, Pola Makan, Gastritis, Pengetahuan

PENDAHULUAN

Pada remaja, pola makan yang tidak teratur, tidak pernah makan tepat waktu, frekuensi makan kurang dari 3 kali dalam sehari, mengonsumsi makanan pedas dan asam berlebihan seringkali menyebabkan gastritis atau peradangan dinding lambung (Jurnal Keperawatan Merdeka, 2021). Gejala yang paling umum termasuk mulas, mual, sakit perut, dan buang gas sering. Makanan pedas, asam, dan tinggi lemak dapat meningkatkan risiko gastritis. Namun, makan makanan yang kaya serat, vitamin, mineral, dan antioksidan dapat mencegah gastritis dan menjaga kesehatan lambung. Hasil penelitian awal yang dilakukan pada Februari 2024 dengan wawancara oleh seorang pengurus kesehatan di SMA Islam Brawijaya menunjukkan bahwa para siswa banyak yang suka mengonsumsi makanan pedas dan asam yang menyebabkan mereka mengalami maag, atau gastritis. Disamping itu, banyak dari mereka yang sering telat makan atau jarang sarapan dikarenakan padatnya jam pelajaran dan tugas yang menumpuk, membuat mereka makan hanya ketika lapar.

Dikutip dari jurnal ilmiah kesehatan didapatkan data yang dikumpulkan oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa 40,8% kasus gastritis terjadi di Indonesia. Sementara menurut Kemenkes Republik Indonesia, gastritis menempati urutan ke enam dengan 60,86% dengan total 33.580 pasien rawat inap (Risksedas, 2023). Jumlah kejadian di Jawa Timur sebanyak 30.154, atau 31,2% dari total kejadian (Mustakim & Rimbawati, 2021). Angka kejadian gastritis di Mojokerto menjadi peringkat ketiga, dengan 26.846 kasus (BPS Mojokerto, 2019). Data yang didapatkan dari sebuah wawancara dengan seorang pengurus kesehatan di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto menyebutkan bahwa dalam kurun waktu satu bulan terdapat kurang lebih 25 siswa siswi yang dilarikan ke Poskestren (Pembinaan Pos Kesehatan Pondok Pesantren) dengan gejala gastritis. Sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lilis (2021) di sekolah Muhammadiyah 3 Mesaran menunjukkan bahwa sumber nutrisi dan gizi yang penting untuk memastikan bahwa organ-organ tubuh bekerja dengan baik, pola makan harus diperhatikan dengan cermat. Ketidakteraturan dalam kebiasaan makan meningkatkan kepekaan lambung terhadap peningkatan produksi asam lambung, yang merupakan faktor penyebab gastritis. kebiasaan makan seseorang, termasuk model makanan dan jenis makanan yang mereka konsumsi setiap hari (Usman dkk, 2021). Remaja mengonsumsi makanan instan dan tidak sehat, seperti mie instan, makanan pedas, minuman ringan, minuman beralkohol, dan ngemil yang tidak sehat, makan sampai kekenyangan, dan sering jajan sembarangan tanpa mempertimbangkan gizi dan kebersihan makanan. Pola makan yang salah dapat menyebabkan beberapa penyakit, salah satunya adalah gastritis yang disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur (Wahyuni, 2017). Apabila tidak diatasi, gastritis sendiri dapat mengakibatkan tukak lambung, perdarahan, bahkan kanker lambung dan menyebabkan kematian (Lisda, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya peningkatan kejadian gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya adalah dengan memberikan edukasi kesehatan pada remaja dengan makan tepat waktu, tidak menunda sarapan, tidak mengonsumsi makanan pedas dan asam, banyak mengonsumsi serat dan vitamin seperti buah buahan dan sayur sayuran. Selain memperbaiki pola makan yang teratur, diperlukan juga pola hidup yang sehat seperti rajin berolahraga dan menghindari stress

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional menggunakan pendekatan cross sectional dimana seluruh variabel diamati dan diukur pada

saat penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui hubungan pola makan dengan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SMA Islam Brawijaya Full Day School sebanyak 49 orang. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel Cluster Sampling. Jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian adalah sebanyak 33 responden. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik Cluster Sampling. Variabel independent (X) adalah Pola Makan sehat pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto. Variabel dependent (Y) adalah Penyakit Gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto.

Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner jumlah kuesioner pola makan sejumlah 17 pertanyaan dengan skor Iya = 1, Tidak = 0 menggunakan skala dan nominal. Sedangkan alat ukur pengetahuan pencegahan gastritis menggunakan kuesioner dengan 10 pertanyaan pilihan ganda dengan skor benar = 1, salah = 0. Penelitian ini dilakukan di SMA Islam Brawijaya Mojokerto pada Juni 2024. Selanjutnya data di tabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang diteliti untuk menganalisa hubungan pola makanan dengan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya. Pada tabulasi ini, data disajikan dalam bentuk tabel yang terdiri dari beberapa baris dan beberapa kolom, yang digunakan untuk memaparkan sehingga mudah dibaca dan dimengerti. Untuk memudahkan tabulasi hasil yang diperoleh akan dimasukkan perangkat lunak komputer dengan aplikasi SPSS Statistic 26.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	13	39
2	Perempuan	20	61
Total		33	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 20 responden (61%).

2. Karakteristik berdasarkan usia

Tabel 2. Karakteristik berdasarkan usia remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	16 tahun	15	46
2	17 tahun	8	24
3	18 tahun	10	30
Total		33	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berusia 16 tahun dengan jumlah 15 responden (46%).

3. Pola makan remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

Tabel 3. Identifikasi pola makan remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

No	Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Buruk	11	33
2	Baik	22	67
Total		33	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja memiliki pola makan yang baik yaitu 22 responden (67%).

4. Pengetahuan pada remaja tentang pencegahan penyakit gastritis

Tabel 4. Identifikasi pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit gastritis di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

No	Pengetahuan Pencegahan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Baik	16	49
2	Cukup	8	24
3	Kurang	9	27
Total		33	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit gastritis baik yaitu 16 responden (49%).

5. Hubungan pola makan dengan pengetahuan tentang pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

Tabel 5. Analisis hubungan pola makan dengan pengetahuan tentang pencegahan penyakit Gastritis di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

Pola Makan	Pengetahuan Pencegahan Tentang Penyakit Gastritis						Jumlah	
	Baik		Cukup		Kurang		N	%
	N	%	n	%	n	%		
Buruk	1	6	3	37	7	78	11	33
Baik	15	94	5	63	2	22	22	67
Jumlah	16	100	8	100	9	100	33	100

Sumber : Data primer penelitian

Tabel 6. Hasil uji chi square

Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.344 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	14.409	2	.001
Linear-by-Linear Association	12.887	1	.000
N of Valid Cases	33		

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil *Crosstabs* antara Hubungan Pola Makan Terhadap Pengetahuan Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Remaja di SMA Islam Brawijaya *Full Day Class* Mojokerto Tahun 2024 menunjukkan dari 11 responden dengan pola makan buruk pengetahuan baik sebanyak 1 orang (6%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (37%), dan pengetahuan kurang sebanyak 7 orang (78%). Kemudian 22 responden memiliki pola makan baik pengetahuan baik sebanyak 15 orang (94%). Pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (63%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (22%). Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p value* < 0,05 berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis.

PEMBAHASAN

1. Pola makan pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan dari 33 responden di lingkungan SMA Islam Brawijaya Mojokerto menggunakan kuesioner penelitian pola makan sebanyak 17 pertanyaan. Didapatkan hasil 22 responden (67%) memiliki pola makan baik dan 11 responden (33%) memiliki pola makan buruk. Nilai

tertinggi kuisisioner pola makan diperoleh pada indikator pertanyaan tentang jenis makan yaitu, sebanyak 33 responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Sementara nilai terendah kuisisioner pola makan diperoleh pada indikator pertanyaan porsi makan yaitu, sebanyak 9 responden dapat menjawab dengan benar dan 24 responden menjawab dengan salah.

Dikutip pada artikel Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA (18/07/2024) Pola makan merupakan suatu gambaran cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan menggunakan makanan yang dikonsumsi setiap hari. Penerapan pola makan yang sehat dapat mencegah terjadinya gastritis. Menghindari makanan yang dapat mengiritasi perut seperti makanan pedas dan berlemak, dan juga makanan tinggi asam (Oktaviani,2021). Risiko gastritis 1,85 kali lebih besar terjadi pada seseorang yang memiliki pola makan tidak sehat (Maidarti, 2021).

Pola makan yang baik dan benar bukan hanya menghindari seseorang untuk mengalami masalah kesehatan, namun juga membuat kondisi tubuh menjadi sehat. Menjaga pola makan artinya juga menjaga tubuh kita, saat tubuh terhindar dari masalah kesehatan maka kita bisa melakukan aktivitas tanpa terganggu. Menjaga pola makan yang baik juga dapat meningkatkan fokus belajar khususnya pada remaja. Dalam penelitian ini remaja yang memiliki pola makan baik sebanyak 67% hal ini dikarenakan, mereka sudah memiliki jadwal makan yang sudah di atur oleh sekolah.

2. Pengetahuan pada remaja tentang pengetahuan pencegahan penyakit gastritis

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan dari 33 responden di lingkungan SMA Islam Brawijaya Mojokerto menggunakan kuisisioner penelitian pola makan sebanyak 10 pertanyaan. Dengan hasil sebanyak 16 responden (49%) memiliki pengetahuan baik, 8 responden (24%) memiliki pengetahuan cukup, dan 9 responden (27%) memiliki pengetahuan kurang. Nilai tertinggi kuisisioner pengetahuan diperoleh pada indikator memperhatikan pola makan dan mengelola tingkat stress yaitu, sebanyak 33 responden dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Sementara nilai terendah kuisisioner pengetahuan diperoleh pada indikator berhenti mengkonsumsi alkohol dan merokok yaitu, sebanyak 15 responden menjawab dengan benar dan sebanyak 18 responden menjawab dengan salah.

Pengetahuan adalah segala informasi yang diketahui atau didasari oleh seseorang. Pengetahuan juga merupakan berbagai gejala yang ditemui dan dapat melalui pengalaman indera (Hasmi,2019). Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin lebih mudah untuk menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Selain itu juga, lingkungan yang bagus dan luas dapat meningkatkan pengetahuan seseorang dibanding lingkungan yang sempit (Mia,2020).

Pada penelitian ini pengetahuan dari remaja di SMA Islam memiliki pengetahuan baik. Menurut peneliti hal ini terjadi karena faktor lingkungan yang mereka tempati bagus dan faktor pendidikan juga sangat berpengaruh terlebih pada masa SMA yang mana tingkat pendidikan semakin tinggi. Selain itu juga, kemudahan akses dalam mencari informasi kesehatan dapat dengan mudah didapatkan. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian tersebut bahwa pengetahuan remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto memiliki hasil yang baik sebanyak 94%.

3. Analisis hubungan pola makan dengan pengetahuan tentang pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto

Hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-Square tentang hubungan pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto menunjukkan bahwa dari 33 responden diperoleh nilai $p = 0,001 (<0,05)$. Dari hasil tersebut di peroleh H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian berarti ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan

pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto. Dimana sebagian besar remaja memiliki pengetahuan pencegahan penyakit gastritis yang baik. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa pengetahuan pencegahan penyakit gastritis dipengaruhi oleh pola makan remaja.

Pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis memiliki hubungan yang erat, hal ini dikarenakan pola makan remaja yang baik menandakan bahwa pengetahuan remaja tentang kesehatan juga baik dibanding remaja dengan pola makan yang buruk. Orang yang memiliki pola makan buruk atau tidak sehat beresiko mengalami penyakit gastritis daripada orang yang memiliki pola makan baik atau sehat.

Menurut peneliti, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik maka pola makan mereka juga akan baik. Hal ini dikarenakan, saat mereka memiliki pengetahuan yang baik terutama dalam hal pencegahan gastritis dimana salah satu faktornya adalah pola makan, maka remaja akan dengan sendirinya menjaga pola makan mereka agar terhindar dari penyakit gastritis. Sebaliknya saat remaja memiliki informasi yang lebih sedikit tentang kesehatan atau pengetahuan yang buruk maka pola makan mereka juga memburuk. Namun masih terdapat responden yang memiliki pengetahuan baik dengan pola makan buruk dan juga responden dengan pengetahuan kurang dengan pola makan baik. Hal ini bisa saja terjadi karena faktor lingkungan yang sebelumnya mereka tempati memiliki kebiasaan pola makan seperti yang mereka alami. Remaja akan cenderung memakan apa saja yang menurut mereka enak tanpa memikirkan nilai gizi yang ada pada makanan tersebut

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari pembahasan penelitian yang telah dilakukan di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pola makan pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto adalah baik yaitu 22 responden (67%).
2. Pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto adalah baik yaitu 16 responden (49%).
3. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto didapatkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$

SARAN

1. Bagi peneliti
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan menggali lebih dalam lagi apa saja yang menjadi penyebab remaja mengalami gastritis dan juga pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit gastritis khususnya kepada Remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto.
2. Bagi Remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto
Diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk menambah pengetahuan serta perilaku remaja dalam mengetahui tentang pola makan seperti frekuensi makan, jenis makan, porsi makan serta waktu makan yang sehat dengan pengetahuan gastritis pada remaja di SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto.
3. Bagi Institusi
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bentuk kerjasama dalam memberikan edukasi kepada siswa/i SMA Islam Brawijaya Full Day Class Mojokerto dengan mengundang pelayanan kesehatan terdekat

DAFTAR PUSTAKA

- A.Azer, S. (2023). Radang Perut. Jakarta: 30 Oktober 2023. (Wulandari, 2022)
- Hananto, D. (2023). Memahami Gastritis (Maag): Penyebab, Gejala, & Cara Mengelola Kesehatan Lambung. Hermina Wonogiri.
- Handryan, C. A. (2024, Januari 8). Ciputra Hospital. Retrieved from Bagaimana Cara Mencegah Penyakit Gastritis?: <https://cipurahospital.com/bagaimana-cara-mencegah-penyakit-gastritis/>
- Hospitals, T. M. (2023, Oktober 24). Siloam Hospitals. Retrieved from Gastritis-Penyebab, Gejala, Pengobatan, dan Pencegahan: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-gastritis>
- Klikdokter, T. M. (2022, September 11). www.KlikDokter.com. Retrieved from Gejala Gastritis Akut dan Kronis yang Harus Diwaspadai: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/pencernaan/gejala-gastritis-akut-dan-kronis-yang-harus-diwaspadai>
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). KONSEP PENGETAHUAN; REVISI TAKSONOMI BLOOM. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241-257.
- Muhson, A. (2011). Aplikasi Komputer. Yogyakarta: FISE UNY
- Noor, J. (2016). Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah. Kencana.
- Prasetio Hadi Pratama, H. G. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-laki dan Perempuan : A Systematic Review. volume 3, Nomor 2.
- Restiana Nur Azizah, A. R. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, vol 3 nomor 11 hal 3400-3418.
- Rokom. (2023). Asupan Gizi Langkah Utama Peningkatan Kesehatan. Semarang.
- Rugge, M. (2020). Curr Treat Option Gastroenterol. In Gastritis (pp. 488-503). Surabaya.
- Sepdianto, TC dkk. (2022). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada: Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus*. vol
- Sugiyono, S. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. CV. Alfabeta