



HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN TERHADAP RESIKO GASTRITIS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ADVENT INDONESIA YANG MENJALANI SISTEM BLOK

Elisabet Zebua¹, Imanuel Sri Mei Wulandari²

^{1,2}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia
elisabetzeboea@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan peradangan dari mukosa lambung yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi. Pola makan yang tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat sangat berpengaruh sehingga merangsang produksi asam lambung. Penderita gastritis di Indonesia menurut WHO angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Penyakit Gastritis cenderung menyerang usia remaja sampai dewasa termasuk mahasiswa yang memiliki pola makan tidak teratur akibat jadwal perkuliahan yang padat sehingga memicu mahasiswa tidak sempat sarapan dan lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak seperti gorengan yang berpotensi maag. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang Menjalani Sistem Blok. Metode penelitian menggunakan Cross sectional dengan sampel berjumlah 48 mahasiswa diantaranya 40 perempuan dan 8 laki laki, dengan menggunakan desain deskriptif analitik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat pengetahuan dengan nilai $p < 0,009 < \alpha (0,05)$ Dengan keeratan hubungan 0,372 (cukup erat).

Kata Kunci: gastritis, pola makan, pengetahuan

Abstract

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa caused by irritating and infectious factors. An irregular diet and eating unhealthy foods are so influential that it stimulates the production of stomach acid. Gastritis sufferers in Indonesia according to WHO the incidence of gastritis in several regions in Indonesia is quite high with a prevalence of 274,396 cases from 238,452,952 people. Gastritis tends to affect adolescents to adults, including students who have an irregular diet due to a busy lecture schedule, triggering students not to have time to eat breakfast and prefer to consume fast food that contains high fat such as fried foods that have the potential for ulcers. This study aims to determine the Relationship of Knowledge and Diet to the Risk of Gastritis in Indonesian Adventist University Nursing Students Who Undergo a Block System. The research method used cross sectional with a sample of 48 students including 40 women and 8 men, using an analytical descriptive design. The sampling technique used in this study was simple random sampling. The results showed that there was a significant relationship between diet and knowledge level with a p value of $0.009 < \alpha \text{ value } (0.05)$ with a close relationship of 0.372 (quite close).

Keywords: gastritis, diet, knowledge

✉Corresponding author :

Address : Universitas Advent Indonesia

Email : elisabetzeboea@gmail.com

Phone : 082140094461

PENDAHULUAN

Penyakit Gastritis cenderung menyerang usia remaja sampai dewasa karena dapat mengganggu sistem pencernaan mereka pada masa tua nanti, sehingga dengan pengetahuan yang cukup akan penyakit tersebut dapat segera diobati serta mencegah terjadinya penyakit ini menyerang sejak dini. Faktor risiko gastritis adalah karena pola makan tidak teratur, infeksi kuman *helicobacter pylori*, kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, dan sering mengalami stress (Simbolon & Simbolon, 2022).

Kejadian gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk per tahunnya. Kejadian penyakit gastritis di Asia Tenggara juga sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Penderita gastritis di Indonesia menurut WHO angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Di Bandung, angka kunjungan penderita gastritis di Puskesmas pada tahun 2020 sebanyak 10.534 (Dinas Kesehatan Kota Bandung, 2020). Berdasarkan Departemen Kesehatan RI, penyakit gastritis sering dikira sebagai penyakit yang ringan, tetapi angka insiden yang terjadi sangat banyak terlebih di Indonesia. Jika pengetahuan dan kesadaran mengenai gastritis kurang, maka akan beresiko untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan pemicu gastritis dan akhirnya menderita gastritis. (Liliandriani et al., 2021).

Jadwal perkuliahan yang padat dapat menjadi salah satu faktor penyebab resiko penyakit gastritis pada mahasiswa keperawatan. Dengan sistem pembelajaran teori dan juga praktek klinis yang digabungkan dalam satu semester secara bersamaan membuat mahasiswa keperawatan pada situasi yang sangat sibuk. Sehingga mahasiswa terjebak dengan pola makan yang tidak sehat. Adanya deadline yang dapat dikatakan cukup cepat juga membuat mahasiswa lupa waktu untuk makan sehingga lebih memilih makan makanan cepat saji seperti mie instan dan junk food lainnya yang berbahaya untuk kesehatan terutama lambung ((Novi & Bayhakki, 2020), (Jelita et al., 2023).

Mengingat banyaknya angka kejadian serta bahaya dari gastritis pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Advent Indonesia, maka perlunya tindakan untuk mencegah terjadinya gastritis dengan meningkatkan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan sehingga dapat menyadarkan mahasiswa Universitas Advent Indonesia mengenai bahayanya gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gastritis dan pola makan.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Advent Indonesia. Teknik yang digunakan adalah teknik simple random sampling (acak sederhana) dengan alat ukur yang digunakan berupa lembar kuesioner pola makan dan pengetahuan tentang gastritis.

Yang menjadi kriteria inklusi dari penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang sedang mengikuti jadwal kelas dengan sistem blok pada semester genap Tahun Ajaran 2022/2023, responden dalam penelitian ini adalah 48 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dengan sistem blok pada semester genap 2022-2023.

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti telah mendapatkan layak etik dari KEPK FIK UNAI dengan nomor surat 266/KEPK-FIK.UNAI/EC/I/23

Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. responden serta nilai dari setiap jawaban yang diberikan responden untuk setiap item pernyataan yang diajukan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	40	83.3
Laki-laki	8	16.7
Total	48	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin responden yang masuk dalam penelitian ini. Mayoritas responden perempuan dengan persentase 83,3 % dan responden laki-laki hanya 16,7%. Keseluruhan responden adalah mahasiswa yang aktif berkuliah dengan sistem blok pada semester genap Tahun Ajaran 2022-2023.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan responden

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan baik	21	43.8
Pengetahuan Cukup	8	16.7
Pengetahuan Kurang	19	39.6
Total	48	100

Tingkat pengetahuan responden dapat dilihat dari tabel 2, dimana terdapat 43.8 % responden memiliki tingkat pengetahuan baik, 16.7 % dengan tingkat pengetahuan cukup dan 39.6 %

responden memiliki tingkat pengetahuan kurang terhadap kejadian gastritis. Penelitian yang dilakukan oleh (Simaremare & Wulandari, 2021), menjelaskan bahwa dengan tingkat pengetahuan yang baik, seseorang dapat memahami suatu informasi untuk meningkatkan status kesehatan. Pengetahuan sendiri merupakan kumpulan informasi yang dipelajari dan dipahami dalam suatu proses (Maharani et al., 2021).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Pola makan baik	10	20.8
Pola makan buruk	38	79,2
Total	48	100

Komposisi pola makan yang terlalu banyak protein, tinggi kalori, gula, rendah serat dan lemak dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi gizi dan merupakan faktor risiko kejadian penyakit degeneratif yaitu hipertensi, jantung koroner, diabetes melitus dan penyakit lainnya (Monica, 2019). Tidak hanya gastritis, namun penyakit lainnya seperti penyakit kolesterol juga timbul akibat makanan tinggi lemak. Lemak yang berlebih akan mengganggu kerja jantung karena menimbulkan timbunan kolesterol dan penyumbatan arteri. Pada kolesterol tinggi, ketika kolesterol berlebihan mengendap pada dinding arteri, maka aliran darah di jantung, otak, dan bagian tubuh lainnya bisa terhambat sehingga akan meningkatkan risiko seseorang terkena penyempitan arteri (Safitri, 2020).

Berat badan berlebih juga bisa terjadi akibat pola makan (Virgo et al., 2022) berat badan berlebih disebabkan beberapa faktor risiko yaitu faktor jenis kelamin, faktor genetik, tingkat sosial ekonomi, aktifitas fisik, tingkat pengetahuan serta pola makan. Pola makan yang buruk tentunya menjadi penyebab utama terjadinya gastritis (Sitompul & Wulandari, 2021). Berdasarkan tabel 3 menampilkan distribusi frekuensi pola makan responden, mayoritas responden mempunyai pola makan yang buruk yaitu 79.2% dan pola makan baik 20.8%. Pola makan yang buruk ini berhubungan dengan kebiasaan tidak sarapan sehingga memicu gastritis. Didukung dengan hasil penelitian (Verawati & Br Perangin-angin, 2020) (Eka Novitayanti, 2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis, diketahui bahwa pola makan yang tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, pada saat perut yang harusnya diisi tetapi malah dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya, makan terlalu sedikit, terlalu banyak mengkonsumsi *junk food* maka merangsang asam lambung akan meningkat dan jika hal itu

berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung yang bisa menyebabkan gastritis, dan penyakit gastritis ini dapat menyerang usia produktif. Pada usia produktif rentan terserang karena kesibukan serta gaya hidup yang kurang sehingga kesehatan mudah menjadi faktor terkena penyakit gastritis.

Penelitian yang dilakukan oleh (Handayani & Thomy, 2018) juga menjelaskan terdapat hubungan antara jenis makanan yang dikonsumsi terhadap kejadian gastritis. Hal ini dikuatkan oleh penelitian (Shalahuddin, 2018) bahwa remaja sering tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi.

Tabel 4. Kejadian Gastritis pada Responden

Kejadian Gastritis	Frekuensi	Persentase
Tidak mengalami gastritis	17	35.4
Mengalami gastritis	31	64.6
Total	48	100

Kejadian gastritis termasuk dalam 10 besar penyakit tidak menular yang sering terjadi di Indonesia. Diketahui berdasarkan data (Monica, 2019), setengah dari pasien yang datang berobat merupakan pasien dengan keluhan gastritis. Dari penelitian yang dilakukan oleh (Laurensius et al., 2019) menjelaskan pola hidup mahasiswa perantauan tersebut berubah karena tidak menerapkan pola hidup sehat yang berdampak negatif bagi kesehatan.

Menurut (Amanda et al., 2021), kejadian gastritis ini disebabkan oleh pola hidup tidak sehat antara lain makan terlalu banyak, makan terlalu cepat, terlambat makan, makan makanan yang asam dan pedas. Sama halnya dengan penelitian (Diana & Nurman, 2020) mengemukakan bahwa terjadinya gastritis pada responden penelitiannya disebabkan karena adanya pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan sering mengkonsumsi makanan yang pedas dan asam sehingga menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul penyakit gastritis. Penelitian (Eka Novitayanti, 2020), menjelaskan kejadian gastritis dapat dipicu oleh tingkat kepadatan kegiatan siswa, tingkat stress menjalani proses belajar, kebiasaan makan pagi, dan konsumsi jenis makanan yang kurang sehat.

Kejadian gastritis banyak terjadi pada mahasiswa yang memiliki jadwal perkuliahan yang padat. Tidak bisa mengatur waktu dengan baik ditambah dengan aktivitas perkuliahan membuat mahasiswa jarang sarapan dan memicu asam lambung kambuh. Dari penelitian ini terdapat responden yang mengalami gastritis sebanyak 31 responden atau 64.6% dan yang tidak mengalami gastritis 35.4%.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pola Makan

Variabel	<i>p value</i>	Tingkat Keeratan
Tingkat Pengetahuan	0,009	0,372
Pola Makan		

Hubungan pengetahuan mahasiswa mengenai penyakit gastritis erat kaitannya dengan kejadian gastritis. Pengetahuan yang baik tentang penyakit ini akan mencegah kejadian gastritis pada mahasiswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat pengetahuan dengan resiko gastritis dimana mayoritas mahasiswa perempuan yang mengalami gastritis.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maharani et al., 2021), Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 236 (58.4%) lebih banyak dibandingkan yang laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan juga lebih sibuk dengan tugas kuliah sehingga makan terlambat, yang dapat menyebabkan peningkatan asam lambung. Menurut (Tussakinah et al., 2018), gastritis dapat menyerang semua usia dan jenis kelamin dari semua strata sosial, namun sejumlah survei menunjukkan bahwa gastritis paling sering menyerang usia produktif.

Dari tabel diatas 5 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel tingkat pengetahuan dengan pola makan mahasiswa Universitas Advent Indonesia dengan *p - value* $0.009 < 0.05$. Dengan tingkat keeratan 0,372 dengan interpretasi keeratan cukup. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat pengetahuan terhadap pola makan mempunyai hubungan yang cukup erat dalam mempengaruhi kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan Universitas Advent

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa total responden berjumlah 48 orang. Laki laki berjumlah 8 orang dan perempuan berjumlah 40 orang yang rata rata berusia 19 tahun. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat pengetahuan dengan resiko gastritis dimana mayoritas mahasiswa perempuan yang mengalami gastritis. Tingkat pengetahuan yang kurang dapat memicu munculnya gastritis dengan mempengaruhi pola makan mahasiswa. Diharapkan responden dapat mengubah kebiasaan makan tidak teratur sehingga mengurangi resiko terjadinya gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

Amanda, K. A., Isra, A., Firdausy, Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres

Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9627>

Diana, S., & Nurman, M. (2020). Pengaruh Konsumsi Perasan Air Kunyit Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita Gastritis Akut Usia 45-54 Tahun Di Desa Kampung Pinang Wilayah Kerja Puskesmas Perhentian Raja. *Jurnal Ners*, 4(2), 130–138.

Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22.

<https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>

Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 1(2), 40.

<https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>

Jelita, V. A., Komalawati, R., & Lukiningtyas, D. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Gaya Hidup dalam Pencegahan Kekambuhan Gastritis Pada Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. *CAKRA MEDIKA, Media Publikasi Penelitian*, 10(1), 7–11.

Laurensius, F. U., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237–247.

Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>

Maharani, R., Alhidayati, A., Syukaisih, S., & Rahayu, E. P. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75–83. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4791>

Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stres terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018. *Menara Ilmu*, XIII(5), 176–184. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1370/1204>

Novi, R., & Bayhaki. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Dengan Motivasi Untuk Mencegah Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(1), 10–18.

<https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>

- Safitri, Y. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Air Tiris Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 13–20. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.683>
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Simaremare, J., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi Mulut dan perilaku Perawatan Gigi pada Usia 10-14 Tahun. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 2021.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.177>
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Verawati, L., & Br Perangin-angin, M. A. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Prilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Nutrix Journal*, 4(2), 19. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss2.491>
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih pada Remaja di Kelurahan Air Tiris. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 6(2), 128–131.