



GAMBARAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA UINSU

Trisna Apriyani¹, Putra Apriadi Siregar²

^{1,2}Prodi ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
E-mail: trisnaapriyani28@gmail.com*

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Gastritis adalah masalah kesehatan dikarenakan adanya inflamasi pada mukosa lambung, dimana keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau local . Yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak teratur dan tidak baik dalam hal frekuensi, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa dalam kejadian gastritis di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 21 tahun (55,27 %) dan berumur 20 tahun (26, 32%). Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (18,43%) dan perempuan sebanyak 31 orang (81,58%), dari 38 orang responden 30 orang (78,95 %) makan dengan tidak teratur, 35 orang (92,11 %) makan dengan jadwal tidak tepat pada waktunya, 33 orang (86,85 %) menyukai makanan dengan rasa pedas. Pola makan dalam kejadian gastritis pada mahasiswa Universitas Ilam Negeri Sumatera Utara kurang baik, disebabkan karena mahasiswa tersebut jarang makan dengan teratur dan jarang makan sehari 3 kali seharisehari, selain itu mereka juga cenderung menyukai makan makanan yang rasanya pedas.</i></p>	<p>Diajukan : 4-11-2023 Diterima : 29-2-2024 Diterbitkan : 25-3-2024</p> <p>Kata kunci: <i>Gastritis, pola makan,</i></p> <p>Keywords: <i>Gastritis, diet,</i></p>
<p>Abstract</p> <p><i>Gastritis is a health problem caused by inflammation of the gastric mucosa, where inflammation or bleeding of the gastric mucosa can be acute, chronic, diffuse or local. Which is caused by irregular and unhealthy eating patterns in terms of frequency, type and amount of food consumed. This study aims to determine the description of eating patterns among students in the event of gastritis at the State Islamic University of North Sumatra. Quantitative research with cross sectional design. The sample in this study amounted to 38 respondents. The research results showed that the majority of respondents were 21 years old (55.27%) and 20 years old (26.32%). There were 7 male respondents (18.43%) and 31 female respondents (81.58%), of the 38 respondents 30 people (78.95%) ate irregularly, 35 people (92. 11%) eat on a schedule that is not on time, 33 people (86.85%) like food with a spicy taste. The eating pattern in cases of gastritis among students at Ilam State University of North Sumatra is not good, because these students rarely eat regularly and rarely eat 3 times a day, apart from that they also tend to like eating food that tastes spicy.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Apriyani, T., & Siregar, P.A. (2024). Gambaran Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa UINSU. <i>IJOH: Indonesian Journal of Public Health</i>, 2(1), 76-79. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH</p>	

PENDAHULUAN

Gastritis adalah masalah kesehatan dikarenakan adanya inflamasi pada mukosa lambung, dimana keadaan peradangan atau perdarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus atau local. Yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak teratur dan tidak baik dalam hal frekuensi, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Dari data Profil Kesehatan Republik Indonesia mengatakan bahwa gastritis termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak di rumah sakit di Indonesia.

Penyakit gastritis atau sering dikenal oleh masyarakat Indonesia sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu apabila terjadi kekambuhan. Biasanya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung. Beberapa infeksi mikroorganisme juga dapat menyebabkan terjadi karakteristiknya penyakit gastritis (maag) ini. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit pada saat kita sakit.

Pada zaman yang modern seperti pada saat ini pola hidup manusia jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), makan tanpa memperhatikan kebersihan lingkungan sekitarnya, makan tidak tepat waktu, dan makan tidak dengan memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi risiko yang besar untuk terkena penyakit Gastritis terutama pada mahasiswa yang sedang menuntut ilmu diperantauan.

Mahasiswa cenderung memiliki aktivitas lebih banyak dan memiliki kebiasaan makan buruk yang mengakibatkan gaya hidup tidak sehat, kebiasaan makan junk food, fast food, spicy food, merokok dan sering mengalami stres. Menurut Milwati (2019) dalam kutipan Aizafa (2019), remaja di era globalisasi, modernisasi dan urbanisasi pada saat ini, gaya hidup atau life style sangat mempengaruhi kehidupan terutama pada generasi milenial yang biasa disebut remaja termasuklah mahasiswa. Kesibukan mahasiswa yang berlebihan baik dalam perkuliahan maupun organisasi yang diikuti membuat sering tidak mengatur pola makan, sering jajan dengan sembarangan, sering tidak sarapan pagi dan bahkan sama sekali tidak makan pada saat pagi hari dan kebiasaan makan yang kurang baik seperti di atas jika dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan saat ini yang sedang trend di kalangan remaja yaitu gastritis (maag).

Penyakit gastritis masih dianggap remeh oleh sebagian masyarakat, padahal jika terus dibiarkan penyakit ini akan mengakibatkan rusaknya fungsi lambung, gangguan gizi yang dikonsumsi, komplikasi, bahkan dapat mengakibatkan pada terjadinya kematian. Mahasiswa yang merupakan usia remaja sekaligus sebagai penerus bangsa yang harus diperhatikan kondisi kesehatannya terutama dalam hal pola makan. Namun faktanya seiring dengan perkembangan teknologi dan pergeseran jenis dan pola makanan yang cenderung serba instan. Apalagi di zaman yang serba teknologi pada saat ini banyak usia remaja terserang gastritis dikarenakan tidak memperhatikan asupan makanan dan gizi makanan dan minuman yang konsumsinya bahkan cenderung mengikuti pola makan yang sedang trend dan sering membiarkan perut kosong dikarenakan banyaknya aktivitas yang dilakukannya.

Orang yang mengalami penyakit gastritis biasanya merasakan nyeri dan kembung pada perut, mual, dan perih di uluh hati. Nafsu makan juga menurun drastis yang erat kaitannya dengan kejadian gastritis. Gastritis dapat dicegah kambuhnya dengan beberapa cara yaitu diantaranya makan dengan jumlah kecil tapi sering, banyak minum air putih untuk menetralkan asam lambung yang tinggi, dan rajin mengonsumsi makanan yang mengandung serat untuk memperlancar kerja saluran pencernaan seperti makan buah dan sayur.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain Deskriptif Korelasi dengan pendekatan penelitian cross sectional dengan cara membagikan kuisisioner untuk mengetahui hubungan kebiasaan aktifitas dengan kejadian gastritis pada mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Selanjutnya, penelitian dilaksanakan pada bulan juni tahun 2023. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa perantauan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan jumlah sampel sebanyak 38 orang mahasiswa. Variabel Penelitian dalam penelitian ini terdiri atas faktor pola makan. Data yang diperoleh dengan data primer diperoleh dari hasil pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Berdasarkan umur dan jenis kelamin distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 1. Responden berdasarkan usia

Karakteristik usia	Frekuensi	Persentase
19	2	5,27 %
20	10	26,32 %
21	21	55,27 %
22	5	13,16 %
Total	38	100 %

Tabel 2. Responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	7	18,43 %
Perempuan	31	81,58 %
Total	38	100 %

Dari tabel tersebut didapatkan bahwa mayoritas responden berumur 21 tahun (55,27 %) dan berumur 20 tahun (26,32%). Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (18,43%) dan perempuan sebanyak 31 orang (81,58%).

Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategori Pola Makan Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase
Makan teratur	8	21,86 %
Makan tidak teratur	30	78,95 %

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jadwal makan teratur	5	13,06 %
Jadwal makan tidak teratur	35	92,11 %
Makan pedas	33	86,85 %
Makan tidak pedas	5	13,16 %

Dari tabel tersebut didapatkan bahwa dari 38 orang responden 30 orang (78,95 %) makan dengan tidak teratur, 35 orang (92,11 %) makan dengan jadwal tidak tepat pada waktunya, 33 orang (86,85 %) menyukai makanan dengan rasa pedas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti menunjukkan bahwa distribusi pola makan mahasiswa perantauan yang mengalami Gastritis di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara masih kurang baik disebabkan karena mahasiswa tersebut jarang makan dengan teratur dan jarang makan sehari 3 kali seharisehari, selain itu mereka juga cenderung menyukai makan makanan yang pedaspedas. Sedangkan saran dalam penelitian ini yaitu perlunya pengaturan pola makan yang sehat dan bergizi yang harus diterapkan bagi mahasiswa agar terhindar dari penyakit Gastritis.

DAFTAR RUJUKAN

- Amanda, Kintan Aulia ,dkk. Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. Vol 3 . 12 hal.
- Artini B, Wijar Prasetyo, Melynia Putri Lestari. (2022). Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. Vol. 6, No. 1.
- Estefany, Difa. (2019). Analisis Pola Hidup Mahasiswa di Perantauan Terhadap Gastritis.
- Harmidah S, dkk. (2022). Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Gastritis Mahasiswa Keperawatan di Satu Universitas Swasta Indonesia. Vol. 10 No. 1
- Lisbeth Priscilla Hia Y. (2021). Karya Tulis Ilmiah Literature Review : Gambaran Pola Makan Pada Pasien Gastritis Tahun 2021.
- Angelica Y, Ernawaty Siagian. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. Vol 12. No 1. ISSN 2089-0346 (Print) || ISSN 2503-1139
- Novitayanti E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa SMU Muhammadiyah 3 Masaran, Vol 10 No 1, ISSN : 2086 - 2628
- Shaviatul Bayti C, dkk. (2021). Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh.
- Shofah S, Wiwik Widiyawati. (2022) Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 12-15 Tahun di MTs. Ihyaul Islam Bolo Ujung pangkah Gresik. Vol 3. No 1.P-ISSN : 2716-4853 / E-ISSN : 2716-4845
- Wahab A, dkk. (2022). Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. (4): 337-341