

The Food Patterns in People With Gastritis at Puskesmas Gunung Pati Working Area Semarang

Itsna Khoirunnisa¹, Mona Saparwati²

¹Alumni Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

²Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Email : mona55saparwati@gmail.com

ABSTRACT

Gastritis is a health problem in the community. Factors influencing this problem among others are diet, smoking, NSAIDS and coffee. This research aims to know the description of the food patterns in patients with Gastritis at Puskesmas Gunung Pati Working Area, Semarang. Methods in the research was descriptive with retrospective approach, with a population of patients with Gastritis diagnosis in September 2017-January 2018 as many as 62 people. The subjects of this research were Gastritis patients at Puskesmas by using purposive sampling techniques. The instrument used a dietary questionnaire. The results of this research describes food patterns in patients at Puskesmas Gunung Pati Working Area Semarang from the eating frequency is mostly in good category 90.3% and sufficient category 9,7%, the amount of food is mostly in good category 71% and 29% in sufficient category, types of food is mostly in sufficient category 58.1% and 41.9% in good category. Based on the results of this research, it is suggested to patients with Gastritis can improve Gastritis prevention behavior by having regular eating habits to avoid further complications.

Keywords: Food Patterns, Gastritis

Pola Makan pada Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang

Itsna Khoirunnisa¹, Mona Saparwati²

¹Alumni Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

²Dosen Prodi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Email : mona55saparwati@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis merupakan masalah kesehatan yang masih banyak ditemukan di masyarakat sekitar kita. Faktor yang mempengaruhi antara lain oleh pola makan, merokok, NSAID dan kopi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan pada penderita Gastritis di wilayah kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang. Metode dalam penelitian adalah deskriptif dengan pendekatan retrospective, Pengambilan sampel dengan menggunakan kuesioner pola makan. dengan populasi pasien yang terdiagnosa Gastritis di puskesmas pada bulan September 2017-Januari 2018 jumlah populasi 162 dan jumlah sampel 62 orang. Hasil penelitian ini menggambarkan pola makan pada pasien Gastritis di wilayah kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang dilihat dari frekuensi makan lebih banyak pada kategori baik yaitu 90,3% dan 9,7% cukup, jumlah makanan lebih banyak kategori baik yaitu 71% dan 29% cukup, jenis makanan lebih banyak pada kategori cukup yaitu 58,1% dan 41,9% baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada penderita Gastritis dapat meningkatkan perilaku pencegahan

Gastritis dengan cara memiliki kebiasaan pola makan teratur khususnya pada jenis makanan yang banyak menjadi penyebab Gastritis agar menghindari komplikasi yang lebih lanjut.

Kata kunci : Pola Makan, Gastritis

PENDAHULUAN

Perhatian terhadap penyakit tidak menular (PTM) semakin meningkat seiring meningkatnya frekuensi kejadian penyakit di masyarakat. Perubahan pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular juga terjadi di Indonesia, yang dikenal sebagai transisi epidemiologi. Pada tahun 2010 kematian akibat penyakit tidak menular sebesar 907 kasus, tahun 2011 sebesar 1077 kasus, tahun 2012 sebesar 2084 kasus, tahun 2013 sebesar 2725 kasus, tahun 2014 sebesar 2462 kasus dan 2015 menueun menjadi 980 kasus (Dinkes Kota Semarang, 2016).

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yaitu Gastritis. gastritis merupakan peradangan mukosa lambung dari ringan sampai sedang yang sangat umum terjadi pada seluruh populasi, terutama pada usia paruh baya dan lanjut dari kehidupan dewasa (Guyton & Hall, 2008). Gastritis merupakan peradangan permukaan mukosa lambung yang dapat berkisar dari ringan, asimtomatik, hingga ulserasi (ulkus) berat, yang jika tidak diobati dapat menyebabkan perforasi (Webster J., 2014). Gastritis adalah serangkaian kondisi yang hadir dengan inflamasi mukosa lambung (Black & Hawks, 2014).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2012, insiden Gastritis di dunia sekitar 1,8-2,1 juta dari kumlah penduduk setiap tahunnya, di Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%). Di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Persentase dari angka kejadian Gastritis di Indonesia menurut WHO mencapai angka 40,8%. Berdasarkan profil kesehatan di Indonesia (2010), Gastritis merupakan peringkat ke lima dari 10 besar penyakit terbanyak pasien rawat inap yaitu 24,716 kasus dan

peringkat ke enam dari 10 besar penyakit terbanyak rawat jalan di Rumah Sakit di Indonesia yaitu 88,599 kasus. Angka kejadian Gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Di Kota Semarang pada tahun 2015 penderita penyakit Gastritis menjadi pola 10 besar penyakit di Puskesmas yaitu dengan jumlah 24.444 kasus, dan juga menjadi pola 10 besar penyakit Rumah Sakit dengan jumlah 1.950 kasus (Dinkes Kota Semarang, 2015). Sedangkan di tahun 2016 sejumlah 22.238 kasus sebagai pola 10 besar penyakit Rumah Sakit (Dinkes Kota Semarang, 2016).

Gastritis dapat menyerang orang dengan segala usia. Gastritis sering diakibatkan oleh ketidakteraturan diet, misalnya makan terlalu banyak, terlalu cepat, makan makanan terlalu banyak bumbu atau makanan yang terinfeksi bakteri (Black & Hawks, 2014). Gastritis juga disebabkan karena makanan yang mempengaruhi tingginya kadar asam lambung. Menurut *Jamie koufman* dan *Jordan Stern*, penulis buku *In Dropping Acid; Reflux Diet Cookbook and Cure*, menyatakan bahwa makanan yang berpotensi meningkatkan asam lambung justru banyak terdapat dalam menu harian (Putra, 2015). Penyebab yang lain termasuk merokok, obat-obatan inflamasi nonsteroid (NSAID), alkohol, aspirin, refluk isi usus kedalam lambung. Selanjutnya zat makan, termasuk terlalu banyak mengonsumsi teh, kopi, mustard, paprika, cengkeh, dan merica juga dapat mempercepat terjadinya Gastritis (Black & Hawks, 2014).

Gastritis yang timbul disebabkan berbagai faktor menimbulkan berbagai gejala pada penderitanya. Gejala yang timbul pada penyakit Gastritis menurut

Webster J. (2014) adalah mual, muntah (kemungkinan disertai darah), dan nyeri. Selain itu gejala lain yang bisa muncul pada penyakit Gastritis adalah ketidaknyamanan, mual, anoreksia, muntah, cegukan, nyeri abdominal, kembung, refluks (Black & Hawks, 2014).

Gastritis yang tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan komplikasi yang mengarah pada keparahan yaitu perdarahan saluran cerna bagian atas, ulkus peptikum, perforasi lambung, dan anemia (Ikatan Dokter Indonesia, 2014).

Gastritis atau infeksi *Helicobacter pylori* sering diakibatkan oleh ketidakaturan pola makan (Hindawi Publishing Corporation, 2013). Menurut Santoso (2013), pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu yang dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adalah: kebiasaan kesenangan, budaya, agama, taraf ekonomi, lingkungan alam, dan sebagainya yang dapat disebut sebagai pola konsumsi. Pola makan yang di konsumsi sehari-hari yaitu bergantung pada jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi (Restianti, 2009).

Kebutuhan makan pada seseorang diperlukan secukupnya, yang berarti kurang atau lebih dari cukup, terlebih dalam jangka waktu yang lama akan berdampak buruk pada kesehatan (Santoso & Ranti, 2013).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gunung Pati didapatkan prevalensi Gastritis masih menjadi penyakit yang cukup tinggi dengan kunjungan pasien sebanyak 20,31% yaitu dengan total 162 dari 798 total pasien di Puskesmas Gunung Pati dalam satu bulan terakhir. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 pasien Gastritis di Puskesmas Gunung Pati semua memiliki pola makan yang kurang sehat seperti telat makan, suka makan makanan pedas dan

asam, 2 pasien mengaku hanya terkadang bisa sarapan, 1 orang pasien mengaku tidak pernah sarapan pagi, dan 2 lainnya mengaku rutin melakukan sarapan pagi. Dua diantara 5 pasien mengaku Gastritis bisa timbul akibat sedang banyak pikiran / stress. Tiga diantara 5 pasien juga mengaku tidak selalu makan makanan pokok sebanyak 3 kali dalam sehari. Selain itu, konsumsi kopi, soda, makan makanan instan juga menjadi penyebab timbulnya Gastritis. salah satu pasien mengaku dirinya tetap mengkonsumsi makanan pedas maupun asam meskipun terdapat gejala timbulnya penyakit Gastritis selama penyakit itu belum parah.

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui gambaran pola makan yang terdiri dari frekuensi, jenis, dan jumlah makanan pada penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *retrospective*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua orang yang terdiagnosa Gastritis di Puskesmas dalam jangka waktu lima bulan terakhir (September 2017-Januari 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah 62 responden dengan menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*.

Peneliti melakukan pengambilan data dengan cara melakukan penelitian menggunakan kuesioner pola makan yang sebelumnya dilakukan uji *expert judgement* yang dilakukan pada dosen gizi Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi pada tanggal 6 Februari 2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makanan pada Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	6	9,7
Baik	56	90,3
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi responden pada frekuensi makan pada penderita Gastritis pada kategori cukup sejumlah 6 responden (9,7%) dan paling banyak pada kategori baik yaitu sejumlah 56 responden (90,3%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 6 orang responden memiliki frekuensi makan pada kategori cukup. Dan sejumlah 56 orang responden memiliki frekuensi makan pada kategori baik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan khususnya frekuensi makan salah satunya *personal preference*, hasil penelitian menunjukkan paling banyak pada kategori baik, hal ini dapat disebabkan karena responden sudah memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu

3x sehari meskipun banyak yang melewati waktu makan. Apakah suatu makanan dianggap memenuhi selera atau tidak, ketidakcocokan responden pada suatu jenis makanan pada waktu makan menjadi salah satu alasan responden untuk meninggalkan waktu makan.

Berdasarkan jawaban pertanyaan dari kuesioner yang diberikan, sejumlah 49 dari 62 responden (79%) mengatakan mereka selalu makan sebanyak 3 kali dalam sehari, 11,3% responden mengatakan sering, dan 9,6% responden lain menjawab tidak pernah, jarang maupun kadang-kadang. Sebanyak 33 dari 62 responden (53,2%) mengatakan selalu sarapan setiap hari, 19,4% responden mengatakan sering, dan 27,4% responden lain menjawab tidak pernah, jarang maupun kadang-kadang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Makanan pada Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	18	29,0
Baik	44	71,0
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden pada jumlah makanan penderita Gastritis pada kategori cukup sejumlah 18 responden (29%) dan pada kategori baik yaitu sejumlah 44 responden (71%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 18 orang responden memiliki jumlah makan pada kategori cukup. Dan sejumlah 44 orang responden memiliki jumlah makan pada kategori baik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan khususnya jumlah makan salah satunya adalah faktor ekonomi, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengatakan

mereka tidak bisa mengonsumsi lauk hewani setiap hari karena faktor variabel ekonomi yaitu pendapatan keluarga dan harga makanan. Selain itu ada faktor rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang, dan kesehatan, hasil penelitian menunjukkan hampir semua responden mengatakan sebelum menderita Gastritis mereka dalam keadaan sehat dan hanya beberapa responden saja yang mengatakan memiliki keluhan kesehatan sehingga menjadikan responden makan dalam jumlah yang kurang.

Berdasarkan jawaban pertanyaan dari kuesioner yang telah diberikan, sejumlah 8 dari 62 responden (12,9%)

mengatakan mereka selalu mengonsumsi ikan atau daging setiap harinya, 30,6% mengatakan sering, dan 56,5% responden lain menjawab jarang maupun kadang-kadang. Sedangkan untuk makan jenis sayur dan lauk nabati hampir setiap hari mereka konsumsi. Berdasarkan jawaban pertanyaan dari kuesioner yang diberikan, 38 responden

(61,3%) menjawab selalu makan lauk nabati setiap hari, dan 24 responden lain (38,7%) menjawab sering. 28 dari 62 responden (45,2%) menjawab selalu makan sayur setiap hari, 33,9% responden mengatakan sering, dan 21% lainnya mengatakan kadang-kadang maupun jarang.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Makanan pada Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	36	58,1
Baik	26	41,9
Jumlah	62	100,0

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi responden pada jenis makanan penderita Gastritis pada kategori cukup sejumlah 36 responden (58,1%) dan pada kategori baik yaitu sejumlah 26 responden (41,9%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 36 orang responden memiliki jenis makan pada kategori cukup. Dan sejumlah 26 orang responden memiliki jenis makan pada kategori baik.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan khususnya frekuensi makan salah satunya *personal preference*, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengatakan menyukai makanan pedas, mereka sering memakan makanan yang terlalu pedas pada saat jam makan. Jenis makanan yang responden konsumsi ada kaitannya dengan frekuensi makan, sebagian besar responden yang meninggalkan waktu makan biasanya mengganti dengan meminum kopi, teh, maupun minum soda. Tidak jarang mereka memakan camilan yang terasa pedas maupun memakan buah yang terasa asam.

Berdasarkan jawaban pertanyaan dari kuesioner yang diberikan, sejumlah 19 dari 62 responden (30,6%) menjawab selalu meminum kopi setiap hari, 25,8% responden menjawab sering, 19,4% menjawab kadang-kadang, dan 24,2% responden lain menjawab jarang maupun

tidak pernah. Berdasarkan pernyataan lain, 43 dari 62 responden (69,4%) mengatakan selalu menyukai makanan pedas, 17,7% responden mengatakan sering, dan 12,9% responden lain mengatakan kadang-kadang, jarang maupun tidak pernah. Dua dari 62 responden (3,2%) mengatakan selalu memakan makanan pedas sebagai pengganti sarapan, 14,5% mengatakan sering, 27,4% mengatakan kadang-kadang, dan 54,9% lainnya mengatakan jarang maupun tidak pernah.

KESIMPULAN

Gambaran frekuensi makan pada penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang paling banyak pada kategori baik sebanyak 56 responden (90,3%), pada kategori cukup sebanyak 6 responden (9,7%), dan tidak ada yang berada dalam kategori buruk.

Gambaran jumlah makanan pada penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang paling banyak pada kategori baik sebanyak 44 responden (71,0%), pada kategori cukup sebanyak 18 responden (29,0%), dan tidak ada yang berada dalam kategori buruk.

Gambaran jenis makan pada penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Pati Kota Semarang paling banyak pada kategori cukup sebanyak 36 responden (58,1%), pada kategori baik sebanyak 26

responden (41,9%), dan tidak ada yang berada dalam kategori buruk.

SARAN

1. Tim Pelayanan Kesehatan

Supaya agar lebih meningkatkan pelayanan kesehatan pada penderita Gastritis yaitu dengan memberikan informasi tentang pola makan yang benar melalui pengarahannya tentang pengaturan diet atau pola makan.

2. Penderita Gastritis

Bagi penderita Gastritis yang mempunyai pola makan yang tidak teratur hendaknya menghilangkan kebiasaan

buruk tersebut untuk menghindari komplikasi penyakit Gastritis.

3. Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat digunakan sebagai sumber data dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lain yang dapat mempengaruhi timbulnya penyakit Gastritis.

4. Institusi Pendidikan

Sebagai lahan untuk referensi dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita.2008.*Penuntun Diet Edisi Baru*.Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Almatsier, Sunita.2010.*Prinsip dasar Ilmu Gizi*.jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Black, Joice M & Jane Hokanson Hawks.2014.*Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan Edisi Bahasa Indonesia Edisi 8-Buku 2*.Indonesia: Elsevier.

Dinas Kesehatan Kota Semarang.2015.*Profil Kesehatan Kota Semarang*.Semarang.

Dinas Kesehatan Kota Semarang.2016.*Profil Kesehatan Kota Semarang*.Semarang.

Guyton, Arthur C & John E. Hall.2008.*Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*.Jakarta: EGC Medical Publisher Elsevier .

Hartati dkk.2014.*Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem KBK No. 2 Vo. 1*.Universitas Riau: Jurnal Keperawatan.

Hindawi Publishing Corporation.2013.*Irregular Meal Timing Is Associated With Helicobacter Pylori Ang Gastritis*.Singapore: Hindawi.

Ikatan Dokter Indonesia.2014.*Panduan Praktik Klinis Bagi Dokter Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer*.Jakarta: Bakti Husada.

Notoatmodjo, Soekidjo.2010.*Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: Rineka Cipta.

Putra, Siti Atava Rizema.2013.*Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*.Jogjakarta: D-Medika.

Putri dkk.2010.*Hubungan Pola Makan Dengan Timbulnya Gastritis Pada Pasien Di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center (UMC) No.2 Vol.1 ISSN:2086-3071*.Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang: Jurnal Keperawatan.

Santoso, Soegeng & Anne Lies Ranti.2013.*Kesehatan Dan Gizi*.Jakarta: Rineka Cipta.

Sulistyoningsih, hariyani.2016.*Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*.Jakarta: Graha Ilmu.

- Suryani & Cahyaningsih.2013.*Hubungan Perilaku Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Akper Manggala Husada Jakarta*Tahun 2013 No.1 Vol.6.Akademi Keperawatan Manggala Husada: Jural Keperawatan.
- Webster-Gandy, Joan dkk.2014.*Gizi & Dietika Edisi 2*.Jakarta: EGC.