

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN PENCEGAHAN
GASTRITIS PADA SISWA KELAS X DI SMA
NEGERI 1 LIKUPANG**

**Bryan Kevin Mawey
Adeleida Kaawoan
Hendro Bidjuni**

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Sam Ratulangi Manado
Email: bryankevin_m@yahoo.com

Abstract: *Gastritis is a frequently met indigestion in clinic practice. To avoid gastritis happens then preventive action needed by concerning on proper eating habit daily. Goal of this research is to know the relationship of eating habits and gastritis prevention to X grade students in SMAN 1 Likupang. This research is based on observational studies by the approach of cross sectional study. Sample was taken by purposive sampling technique with a total of 58 respondents. Instrument used in this research was questionnaire. Results of research using statistical analysis Chi square test with significance level $\alpha = 0.05$ or 95%. The results of the statistical test $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Conclusion of this research that there are relationships between eating habits and gastritis prevention to X grade students in SMA Negeri 1 Likupang.*

Keywords: *Gastritis, Gastritis Prevention, Eating Habits.*

Abstrak: Gastritis merupakan gangguan pencernaan yang paling sering dijumpai dalam praktik klinik. Untuk menghindari terjadinya gastritis diperlukan adanya tindakan pencegahan dengan memperhatikan kebiasaan makan baik sehari-hari. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang. Penelitian ini bersifat *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 58 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. **Hasil penelitian** menggunakan analisis uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan** dari penelitian ini yaitu ada hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang

Kata Kunci: Gastritis, Pencegahan Gastritis, Kebiasaan Makan.

PENDAHULUAN

Saat ini dengan semakin modernnya zaman, semakin banyak penyakit yang timbul akibat gaya hidup manusia. Penyakit gastritis yang terjadi karena inflamasi pada lapisan lambung yang mengakibatkan terjadinya nyeri pada bagian perut (Cahyono, 2008). Sebagai organ cerna, lambung berfungsi untuk menyimpan makanan dan mencernakan kembali makanan menjadi partikel yang lebih kecil untuk diteruskan ke duodenum (Misnadiarly, 2009).

Berdasarkan penelitian *World Health Organization* (WHO) terhadap beberapa negara di dunia, mendapati bahwa jumlah penderita gastritis di Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5% (WHO, 2010).

Penderita gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2011, gastritis merupakan salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Depkes, 2009). Dinas Kesehatan Kota Manado pada Tahun 2012 menurut urutan besar penyakit di Puskesmas, gastritis menempati urutan ke-4 dengan jumlah penderita sebesar 10.260 orang (Dinas Kesehatan Kota Manado 2012).

Hasil penelitian Karwati (2012), dengan judul hubungan frekuensi konsumsi makanan beresiko gastritis dan stres dengan kejadian gastritis terhadap wanita usia 20-44 tahun yang berobat di Puskesmas Cilembang dengan hasil, sebagian responden mengalami gastritis sebesar 62,25%, responden dengan frekuensi konsumsi makanan beresiko gastritis sebesar 52,46% dan responden yang stres sebesar 57,38%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, ada hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan beresiko gastritis dan stres

dengan kejadian gastritis pada responden wanita usia 20-44 di Puskesmas Cilembang (Karwati, 2012).

Dari hasil data awal wawancara singkat terhadap 10 orang siswa di SMA Negeri 1 Likupang, 7 diantaranya mengatakan sering mengkonsumsi makanan pedas, asam dan sering makan tidak tepat waktu, ada yang minum minuman bersoda, kopi dan minuman beralkohol. Sehingga menyebabkan rasa mual, kembung dan nyeri diulu hati. Hal itu disebabkan karena kebiasaan makan yang buruk dan mengabaikan hal-hal yang mereka ketahui seperti sering makan terlambat, tidak sarapan pagi dan jarang sekali mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dan nutrisi. Data dari SMA Negeri 1 Likupang saat ini terdapat 114 siswa kelas X, 52 adalah perempuan dan 62 adalah laki-laki.

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian *observasional analitik* dengan rancangan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel dependen dan independen dinilai hanya satu kali atau saat itu juga (Suyanto, 2011). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Likupang selama tanggal 16-17 Juni 2014. Jumlah keseluruhan populasi sebanyak 114 siswa dan menggunakan metode *purposive sampling* dengan rumus oleh Setiadi (2012), diperoleh jumlah sampel 58 orang.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua kuesioner, yaitu kuesioner kebiasaan makan dan kuesioner pencegahan gastritis. Untuk kuesioner kebiasaan makan terdiri dari 10 pertanyaan, dengan menggunakan skala *Guttman* diukur dengan: nilai 1 jika menjawab Ya dan nilai 0 jika menjawab

Tidak. Maka skor tertinggi adalah 10 dan skor terendah adalah 0. Dengan kriteria objektif, jika kebiasaan makan baik responden menjawab pertanyaan yang tepat 6-10 dan kebiasaan makan buruk jika responden menjawab pertanyaan yang tepat ≤ 5 . Untuk kuesioner pencegahan gastritis menggunakan 10 pertanyaan dengan skala *Likert* dan menggunakan 4 alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS) dengan skor 4, setuju (S) dengan skor 3, tidak setuju (TS) dengan skor 2 dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor 1. Maka skor tertinggi adalah 40 dan skor terendah 10. Dengan kriteria objektif yaitu: dilakukan dengan skor 26-40 dan tidak dilakukan 10-25.

Pengumpulan data yang dilakukan melalui tahapan: setelah proposal disetujui, peneliti mengajukan surat permohonan izin ke pihak sekolah SMA Negeri 1 Likupang untuk dapat melakukan penelitian. Setelah mendapat persetujuan, peneliti menemui calon responden ke ruang kelas dan mengadakan pendekatan, serta memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai penelitian yang akan dilakukan serta hak-hak responden, calon responden yang bersedia menjadi responden diberi lembar persetujuan (*informed consent*) dan lembar kuesioner. Peneliti memberikan penjelasan mengenai cara pengisian kuesioner dan memberikan kesempatan bagi responden untuk bertanya bila ada informasi yang kurang jelas. Responden diberi waktu untuk mengisi kuesioner dan peneliti melakukan pengawasan selama pengisian kuesioner agar responden tidak saling bertanya. Kuesioner yang telah diisi dikembalikan kepada peneliti dan dilakukan pengecekan kembali untuk kemudian diseleksi dan dilakukan pengolahan data.

Prosedur pengolahan data yang dilakukan melalui tahap *editing*, *coding*, *entry data* dan *tabulating*. Data dianalisis melalui prosedur analisis *univariat* dan analisis *bivariat* dengan menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$).

Etika dalam penelitian ini sebagai berikut: peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan etika penelitian berupa lembar persetujuan penelitian (*informed consent*), tanpa nama (*anonymity*) dan kerahasiaan (*confidentiality*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis *Univariat*

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Umur

Umur	Banyak Responden	
	n	%
15 tahun	43	74,1
16 tahun	15	25,9
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Banyak Responden	
	n	%
Laki-laki	19	32,8
Perempuan	39	67,2
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan Orang Tua	Banyak Responden	
	n	%
PNS/Polri	7	12,1
Swasta	9	15,5
Buruh/Pedagang	9	15,5
Petani/Nelayan	23	39,7
Lain-lain	10	17,2
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Pendidikan Orang Tua

Pendidikan Orang Tua	Banyak Responden	
	n	%
SD	1	1,7
SMP	21	36,2
SMA	29	50,0
D3/S1	5	8,6
S2/S3	2	3,4
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 5. Distribusi Kategori Kebiasaan Makan

Kebiasaan Makan	Banyak Responden	
	n	%
Baik	19	32,8
Buruk	39	67,2
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 6. Distribusi Kategori Pencegahan Gastritis

Pencegahan Gastritis	Banyak Responden	
	n	%
Dilakukan	24	41,4
Tidak dilakukan	34	58,6
Total	58	100,0

Sumber : Data Primer, 2014

Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Pencegahan Gastritis

Kebiasaan Makan	Pencegahan Gastritis				Total	p
	Dilakukan		Tidak Dilakukan			
	n	%	n	%		
Baik	17	89,5	2	10,5	19	100,0
Buruk	7	17,9	32	82,1	39	100,0
Total	24	41,4	34	58,6	58	100,0

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang, dengan jumlah responden 58 orang menunjukkan bahwa responden paling banyak berumur 15 tahun yaitu 43 orang (74,1%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berumur 16 tahun yaitu 15 orang (25,9%).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden paling banyak berjenis kelamin perempuan berjumlah 39 orang (67,2%) dan responden paling sedikit berjenis kelamin laki-laki berjumlah 19 orang (32,8%). Berdasarkan pekerjaan orang tua responden paling banyak bekerja sebagai petani/nelayan yaitu 23 orang (39,7%) dan jumlah orang tua responden paling sedikit bekerja sebagai PNS/Polri yaitu 7 orang (12,1%). Sedangkan menurut tingkat pendidikan orang tua, jumlah tingkat pendidikan orang tua responden

paling banyak terdapat pada jenjang SMA yaitu 29 orang (50,0%) dan paling sedikit terdapat pada jenjang SMP yaitu 1 orang (1,7%).

Berdasarkan hasil penelitian pada kategori kebiasaan makan, diperoleh jumlah responden paling banyak memiliki kebiasaan makan buruk berjumlah 39 orang (67,2%). Hasil penelitian di SMA Negeri 1 Likupang menggambarkan kebanyakan siswa memiliki kebiasaan makan buruk. Hal ini menunjukkan bahwa memang kebiasaan makan buruk merupakan salah satu gambaran atau tindakan tidak melakukan upaya pencegahan gastritis.

Hasil penelitian pada kategori pencegahan gastritis juga menunjukkan bahwa, responden terbanyak yang tidak melakukan pencegahan gastritis berjumlah 34 orang (58,6%). Hasil penelitian di SMA Negeri 1 Likupang menggambarkan kebanyakan siswa tidak melakukan pencegahan gastritis.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 58 responden di SMA Negeri 1 Likupang, diperoleh hasil dari 19 responden yang memiliki kebiasaan makan baik terdapat responden yang melakukan pencegahan gastritis sebanyak 17 orang (89,5%) dan responden yang tidak melakukan pencegahan gastritis berjumlah 2 orang (10,5%). Sedangkan dari 39 responden yang memiliki kebiasaan makan buruk terdapat 7 orang (17,9%) yang melakukan pencegahan gastritis dan responden yang tidak melakukan pencegahan gastritis sebanyak 32 orang (82,1%). Hasil penelitian ini menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ maka $p < 0,05$. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Menurut Dai (2013), kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh

karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain. Selain itu banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, seperti pengaruh sosial budaya, pengaruh agama dan pengaruh psikologis. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan mengabaikan makan pada jam atau waktu yang ditetapkan. Pada dasarnya untuk mencegah terjadinya gastritis dapat melakukan jadwal makan dalam sehari seperti : makan pagi pukul 07.00-08.00, makanan selingan pukul 10.00, makan siang pukul 13.00-14.00, makanan selingan sore pukul 17.00 dan makan malam pukul 19.00 (Kurnia, 2009).

Menurut Puspawati dkk (2012), pemilihan jenis makanan yang tepat juga merupakan perilaku dalam pencegahan gastritis. Menyusun hidangan makanan yang terdiri dari nasi, ikan, sayur, buah dan susu. Seseorang dengan kebiasaan makan makanan yang digoreng, dikeringkan, mengandung santan dan lemak hewani dapat memicu terjadinya gastritis. Pencegahan gastritis juga dapat dilakukan dengan tidak mengonsumsi minuman seperti : sirup, teh, soda, alkohol dan kopi karena akan memicu meningkatnya asam lambung. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kurnia (2009), bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya gastritis yaitu makan dalam jumlah kecil tapi sering, tidak mengonsumsi alkohol, tidak merokok, tidak mengonsumsi obat anti inflamasi dan rutin memeriksakan diri ke dokter jika mengalami gejala gastritis seperti mual, kepala pusing dan muntah.

Menurut penelitian Zakaria (2013), dengan hasil responden yang memiliki kebiasaan makan buruk mencapai 72,1%. Hal ini disebabkan karena responden tidak menunjukkan perilaku baik untuk mencegah gastritis dalam upaya menjaga kesehatan. Sesuai dengan penelitian menurut Sebayang (2011), bahwa dari 88 responden didapatkan sebanyak 61 orang (69,3%) masuk dalam kategori kurang melakukan pencegahan gastritis dan 10 orang (11,4%)

masuk dalam kategori baik melakukan pencegahan gastritis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eridha (2011), tentang “Faktor yang mempengaruhi kurangnya perilaku pencegahan gastritis pada remaja implikasinya terhadap kejadian gastritis”, didapatkan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kebiasaan makan.

Menurut peneliti, hasil penelitian di SMA Negeri 1 Likupang sesuai dengan kenyataan bahwa siswa seringkali mengabaikan kebiasaan makan yang baik dan tidak melakukan pencegahan gastritis sebagai upaya menghindari terjadinya penyakit gastritis. Hal ini dibuktikan dengan adanya siswa yang mengonsumsi makanan pedas asam dan makan tidak tepat waktu. Dan ada juga yang minum-minuman bersoda, kopi dan minuman beralkohol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis di SMA Negeri 1 Likupang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kebiasaan makan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang didominasi dengan kebiasaan makan buruk.
2. Pencegahan gastritis siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang didominasi dengan siswa yang tidak melakukan pencegahan gastritis.
3. Ada hubungan kebiasaan makan dengan pencegahan gastritis pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Likupang.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, S. (2008). *Gaya hidup dan penyakit modern*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dai, Z.D. (2013). *Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gastritis di puskesmas tamalate kecamatan kota timur*. Universitas Negeri Gorontalo. <http://eprints.ung.ac.id/4808/1/2013->

- [1-14201-841409006-abstraksi-25072013113018.pdf](#) (diakses tanggal 31 Maret 2014).
- Depkes RI. (2009). *Konsep kebiasaan makan*. (diakses tanggal 27 Maret 2014).
http://www.depkes.go.id/downloads/profil_kesehatan_2009/files/buku%20profil%20kesehatan%20indonesia%202009.pdf
- Eridha. (2011). *Faktor yang mempengaruhi kurangnya perilaku pencegahan gastritis pada remaja implikasinya terhadap kejadian gastritis*.
<http://repository.unand.ac.id/7345/1/skripsi.pdf> (diakses 11 Juli 2014).
- Karwati, D. (2012). *Hubungan frekuensi konsumsi makanan beresiko gastritis dan stres dengan kejadian gastritis pada wanita usia 20-24 tahun yang berobat di puskesmas cilembang*.
<http://journal.unsil.ac.id/download.php?id=1550> (diakses tanggal 31 Maret 2014).
- Kurnia, H. (2009). *Kiat jitu tangkal penyakit orang kantoran*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Misnadiarly. (2009). *Mengenal penyakit organ cerna*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Profil dinas kesehatan kota Manado. (2012). (diakses tanggal 31 Maret 2014).
http://www.depkes.go.id/downloads/profil/prov_sulut_2012.pdf
- Puspawati, V.A., & Endang, L. (2012). *Penyakit maag & gangguan pencernaan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sebayang. (2011). *Gambaran pengetahuan dan perilaku pencegahan gastritis*.
repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/24623/1/Appendix.pdf (diakses tanggal 14 Juli 2014).
- Setiadi, (2012). *Konsep dan penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- WHO. (2010). *World health statistics*. (diakses tanggal 27 Maret 2014).
http://www.who.int/entity/whosis/whostat/EN_WHS10_Full.pdf?ua=1