



**HUBUNGAN FREKUENSI, PORSI DAN JENIS MAKAN DENGAN  
GASTRITIS MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
BAITURRAHMAH PADANG ANGKATAN 2019**

*The Relationship of Frequency, Portions and Types of Meals with Gastritis in  
Baiturrahmah Padang University Medical Students, Class 2019*

**Aryaldy Zulkarnaini<sup>1</sup>, Vina Tri Septiana<sup>2</sup>, Rosmawaty<sup>3</sup>, Shinta Brisma<sup>4</sup>,  
Fadhlurrahman<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Baiturrahmah, Padang

**Email: mr.fadlur12@gmail.com**

**Abstract**

*Gastritis is a condition in which the lining of the stomach, or inflamed gastric mucosa. The lining of the stomach contains parietal cells which produce acids, enzymes, and mucus. Acids and enzymes break down food and aid digestion and mucus protects the mucosa from being damaged by stomach acid. Characteristics of gastric inflammation include anorexia, a feeling of fullness or discomfort in the epigastrium, nausea, and vomiting. This study aims to determine the relationship between diet and gastritis incidence in students at the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University class of 2019. This study used an observational analytical method with a cross sectional design using primary data with a total sample of 115 respondents. Univariate data analysis is presented in the form of frequency distribution and bivariate analysis using chi-square test. Based on the results of this study, 75 (65,2%) had positive gastritis, and as many as 59 (51,3%) had a poor diet. The results of statistical tests showed that there was a relationship of diet to incidence of gastritis ( $p=0,003$ ). This study has a meaningful relationship between diet and gastritis in students at the Faculty of Medicine, Baiturrahmah University class of 2019.*

**Keywords:** Gastritis, Diet, Students

**Abstrak**

*Gastritis adalah suatu kondisi di mana lapisan lambung, atau mukosa pada lambung meradang. Lapisan lambung mengandung sel parietal yang menghasilkan asam, enzim dan lendir. Asam dan enzim memecah makanan serta membantu proses pencernaan dan lendir melindungi mukosa agar tidak rusak oleh asam lambung. Ciri peradangan lambung diantaranya anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, serta muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan gastritis Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain cross sectional menggunakan data primer dengan jumlah sampel 115 responden. Analisa data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan uji chi-square. Berdasarkan hasil penelitian ini mahasiswa yang positif mengalami gastritis sebanyak 75 orang (65,2%) dan mahasiswa yang memiliki pola makan kurang baik yaitu sebanyak 59 orang (51,3%), Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan pola makan terhadap kejadian dispepsia ( $p=0,003$ ). Terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan gastritis pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019.*

**Kata Kunci:** Gastritis, Pola Makan, Mahasiswa

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada dua persoalan, yaitu: penyakit menular dan penyakit tidak menular (PTM) yang banyak ditimbulkan oleh gaya hidup dikarenakan urbanisani, modernisasi, dan globalisasi.<sup>1</sup> Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi sekarang merupakan penyakit saluran gastritis. Gastritis ialah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Ciri peradangan ini diantaranya anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, serta muntah. Umumnya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang memiliki pola makan yang tidak teratur serta memakan-makanan yang merangsang produksi asam lambung.<sup>2</sup> Tinjauan oleh WHO terhadap penyakit gastritis di beberapa negara dunia ditemukan presentase yaitu, Inggris 22%, Jepang 14,4%, Kanada 35%, China 31%, Prancis 29,5%, Indonesia 40,8%. Kasus terjadinya gastritis di wilayah Asia Tenggara mencapai 583.638 kasus dari jumlah penduduk setiap tahunnya.<sup>3</sup> Hasil dari Riskesdas 2018 angka terjadinya gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi 40,8% dengan prevalensi 274.396 kasus.<sup>4</sup>

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2017, gastritis menempati posisi ke-2 sebanyak 285.282 kasus (15,8%). Jumlah ini meningkat sangat signifikan dibanding tahun 2014 dengan total 86.874 kasus (10,94%). Hal inilah yang menjadikan gastritis sebagai penyakit yang harus diperhatikan di wilayah Sumatera Barat. Persentase penyakit gastritis tertinggi di Kota Padang berada pada Kecamatan Pauh dengan persentase 16,82%, diikuti oleh Kecamatan Kuranji sebagai tertinggi kedua dengan persentase 10,6%, dan tertinggi ketiga yaitu pada Kecamatan Koto Tangah di Puskesmas Dadok Tuggul Hitam dengan presentase 6,87%.<sup>5</sup>

Penelitian sebelumnya pada remaja usia 19-20 tahun mendapatkan persentase tertinggi 41,67% terkena gastritis yang mana pada usia ini sudah memasuki dunia perkuliahan dan menjadi seorang mahasiswa.<sup>6</sup> Pernyataan ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat dua di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta tahun 2018, bahwa dari jumlah total 65 responden terdapat 36 orang (55,4%) mengalami gastritis dan 29 orang (44,6%) tidak mengalami gastritis.<sup>7</sup>

Pola makan ialah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan.<sup>3</sup> Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak juga produktifitas kerja. Pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan dalam menghindari kejadian gastritis.<sup>8</sup>

Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan. Jumlah dan frekuensi makan perlu di perhatikan untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya makan tiga kali sehari dalam porsi kecil. Sedangkan untuk jenis makanan merangsang perlu diperhatikan agar tidak merusak lapisan mukosa lambung. Peningkatan asam lambung diluar batas normal akan menyebabkan terjadinya iritasi dan kerusakan pada lapisan mukosa dan submukosa lambung, jika peningkatan asam lambung ini dibiarkan maka kerusakan lapisan lambung atau penyakit gastritis akan semakin parah.<sup>3</sup>

Hasil penelitian sebelumnya oleh Ilmayani, melihat adanya hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis dimana dari hasil analisis diperoleh kesimpulan bahwa masyarakat yang memiliki pola makan buruk mempunyai peluang 10.150 kali lebih beresiko gastritis.<sup>9</sup> Penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama yakni dari 52 responden yang mempunyai pola makan yang kurang baik terdapat 2 responden tidak terjadi gastritis dan 50 responden terjadi gastritis.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa pola makan yang buruk dapat berpotensi timbulnya terjadinya gastritis. Peneliti mengambil sampel mahasiswa angkatan 2019 karena tingkat kesibukan, gaya hidup serta aktivitas kuliah yang padat membuat mahasiswa sering melewatkan waktu makan. Kebiasaan seperti makan mi instan, minum soda, suka ngemil yang tidak sehat, makan yang terlalu cepat, makan tidak teratur, makan kekenyangan dan sering jajan sembarangan yang tidak memperhatikan kebersihan dan nilai gizi dari makanan tersebut.

Aktivitas buruk inilah yang akan menyebabkan berbagai komplikasi penyakit pada mahasiswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Frekuensi, Porsi Dan Jenis Makan Dengan Gastritis Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019”.

## METODE

Penelitian ini mencakupi ruang lingkup bidang kedokteran ilmu penyakit dalam. Penelitian ini dilakukan di Kota Padang pada bulan Januari 2022 sampai dengan Januari 2023. Jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik observasional menggunakan desain penelitian *cross sectional study* dimana penelitian antara pola makan dengan gastritis dilakukan pada titik yang sama dengan angket atau kuesioner.

Sampel penelitian ini adalah pada mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019 berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah 115 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisis univariat dan bivariat yang kemudian dinyatakan dalam bentuk tabel dan narasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 115 responden mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah angkatan 2019 didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gastritis Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019

<b>Gastritis</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Positif	75	65,2
Negatif	40	34,8
<b>Total</b>	<b>115</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 115 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019, sebanyak 75 orang (65,2%) positif mengalami gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amanda (2021) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Kaldun Bogor diperoleh sebanyak 102 orang (54,8%) positif mengalami gastritis.<sup>11</sup> Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Angelica

(2022) pada mahasiswa Keperawatan Universitas *Advent* Indonesia Jakarta terdapat 80 orang (57,97%) yang positif mengalami gastritis.<sup>12</sup>

Penyebab gastritis dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain terdapat keadaan yang memicu terjadinya pengeluaran asam lambung yang berlebih, serta beberapa zat eksternal yang menyebabkan lambung menjadi iritasi dan infeksi. Faktor risiko lain diantaranya seperti memakai obat aspirin atau antiradang non steroid, memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti waktu makan yang tidak teratur dan terlalu sering mengkonsumsi makanan yang pedas dan asam, memiliki kebiasaan merokok, memiliki kebiasaan meminum minuman beralkohol/bersoda dan infeksi kuman *Helicobacter pylori*. Selain itu, keadaan stres seperti cemas, takut, beban kerja yang berlebihan atau terburu-buru mengakibatkan produksi asam lambung akan naik yang dapat mengiritasi mukosa lambung.<sup>11</sup>

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019

Skor FFQ	F	%
Baik	56	48,7
Kurang Baik	59	51,3
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 115 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019, frekuensi pola makan terbanyak adalah kurang baik yaitu 59 orang (51,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amanda (2021) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Kaldun Bogor diperoleh sebanyak 94 orang (50,5%) mempunyai pola makan kurang baik.<sup>11</sup> Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Angelica (2022) pada mahasiswa Keperawatan Universitas *Advent* Indonesia Jakarta terdapat 70 orang (50,72%) yang mempunyai pola makan kurang baik.<sup>12</sup>

Berdasarkan penelitian ini bahwa lebih dari setengah mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019 memiliki pola makan yang kurang baik. Kejadian ini disebabkan pada zaman yang modern manusia memiliki pola hidup yang jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengkonsumsi junk food, makan tidak dengan memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi, makan tanpa memperhatikan kebersihan lingkungan sekitarnya, dan selain itu beberapa dari mereka tidak memperhatikan untuk makan tepat waktu dikarenakan kesibukan di kampus maupun di luar kampus. Kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi risiko yang besar untuk terkena penyakit.<sup>11</sup>

Selain itu mahasiswa ialah kaum muda yang tengah mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman dan mulai menyukai oleh lawan jenis menyebabkan mahasiswa sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan dan frekuensi makan. Sebagian mahasiswa merasa takut gemuk sehingga menghindari sarapan dan makan siang hanya makan sekali sehari.<sup>13</sup>

Tabel 3. Distribusi Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang Angkatan 2019

Gastritis	FFQ						P value
	Baik		Kurang Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Negatif	27	23,5 %	13	11,3 %	40	34,8%	0,003
Positif	29	25,2 %	46	40 %	75	65,2%	
Total	56	48,7 %	59	51,3 %	115	100 %	

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 115 mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019, yang mengalami gastritis lebih banyak pada mahasiswa dengan frekuensi pola makan kurang baik (40 %) dibandingkan dengan frekuensi pola makan baik (11,3 %). Hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan nilai  $p=0,003$  ( $p<0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara frekuensi pola makan dengan gastritis pada mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Angelica (2022) pada mahasiswa Keperawatan Universitas *Advent* Indonesia Jakarta menyimpulkan terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan gastritis.<sup>12</sup> Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Imayani (2017) yang mana hasilnya menunjukkan terdapat hubungan keteraturan pola makan dengan kejadian gastritis.<sup>9</sup>

Terdapat hubungan yang erat antara pola makan dan kejadian gastritis pada penderita gastritis karena frekuensi makan kurang dari 3 kali dalam sehari. Perut akan terus bergerak menghasilkan asam lambung setiap kali dalam jumlah kecil. Jumlah setelah 4-6 jam setelah makan, biasanya glukosa dalam darah telah diserap dan digunakan sehingga tubuh merasa lapar dan saat itu terstimulasi asam lambung. Jika seseorang terlambat makan 2 sampai 3 jam, asam lambung yang diproduksi akan lebih banyak atau berlebihan, Jenis makanan yang mengiritasi lambung antara lain makanan pedas, zat korosif bisa menyebabkan kerusakan dan merupakan penyebab mukosa lambung edema dan perdarahan, tidak jarang dari kondisi tersebut menyebabkan luka pada dinding lambung. Mengonsumsi makanan pedas atau asam akan merangsang sistem pencernaan, konsumsi makanan pedas dan asam dalam jumlah berlebihan dapat mengakibatkan panas dan nyeri di ulu hati disertai mual dan muntah. Jika kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan asam  $\geq 1$  kali dalam 1 Minggu dapat menyebabkan iritasi pada lambung, juga porsi makan yang terlalu berlebih dapat menimbulkan refluks pada lambung sehingga kerja lambung menurun dan dapat memicu terjadinya gastritis.<sup>10</sup>

## KESIMPULAN

Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019 lebih banyak yang mengalami gastritis. Perilaku frekuensi pola makan terbanyak pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019 adalah kurang baik. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Angkatan 2019.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Merita, Sapitri WI, Sukandar I. 2016. Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Konsumsi Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Pakuan Baru Jambi. *J Akad Baiturrahim*, 5 (1): 51-58.
2. Yunitasari E, Putri RH, Lestari AD. 2020. Hubungan Pengetahuan Dan Tingkat Stres Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Reguler Di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2021. *J Wellnes*, 2:309-313.
3. Tussakinah W, Masrul M, Burhan IR. 2018. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *J Kesehat Andalas*, 7 (2): 217.
4. RI KK. 2019. *Laporan Nasional Riskesdas 2018. Vol. 10, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. 2017. Profil Dinas Kesehatan Sumatera Barat Tahun 2017. *Germas*: 145.
6. Aldelina H. 2019. *Evaluasi Pola Makan sebagai Upaya Pengurangan Kambuh pada Penderita Gastritis Usia Remaja*.
7. Futriani ES, Tridiyawati F, Putri DM. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Ii Disekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *J Antara Keperawatan*, 3: 1-6.
8. Uwa LF, Milwati S, Sulasmini. 2019. Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nurs News (Meriden)*, 4: 237-247.
9. Imayani S, CH M, Aritonang J. 2019. Gastritis Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh (Studi Kasus Kontrol) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. *J Ris Kesehat Nas*, 1 (2): 132-144.
10. Premesti WG, Riyadi ME. 2022. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *J Exp Clin Pharm*, 2 (1): 52.
11. Amanda KA, Alfaeni SW, Amalia N, Afifah N, Nasution AS, Studi P. 2022. Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun The Relationship Between Diet And Stress With Incident Of Gastritis In Student At Faculty Of Health Scienc Ibn Khaldun University, 3.
12. Yessi Angelica, Ernawaty Siagian. 2022. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promot J Kesehat Masy.*, 12 (1): 43-49.
13. Fatimah S, Fitri. 2016. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Assyafi'Iyah Jakarta. *J Ilm Kesehat.*, 2 (2): 177-186.

