



Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa

Ika, Ambo Anto, Diahv Lestiarini

Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Famika, Makassar, Indonesia

ABSTRAK

Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut atau kronik. Gastritis sering terjadi akibat diet yang tidak teratur. Tujuan penelitian ini adalah melihat pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa reguler S1 keperawatan STIK FAMIKA Makassar. Penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi adalah seluruh mahasiswa STIK Famika Makassar dengan sampel berjumlah 69 orang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Sampel dipilih dari mahasiswa STIK Famika Makassar yang berada pada semester II, IV, VI, dan VII. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 69 orang yang sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis baik sebanyak 46 orang (76,7%), sedangkan sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 14 orang (23,3%), dan sikap pemenuhan pola makan yang kurang dengan pencegahan gastritis yang baik sebanyak 1 orang (11,1%). Diperoleh juga responden dengan sikap pemenuhan pola makan kurang dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 8 orang (88,1%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* di peroleh nilai $P \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dan tingkat kebermaknaan $0,05 < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa reguler S1 Keperawatan STIK FAMIKA Makassar.

Kata Kunci: *Sikap, pola makan, gastritis, mahasiswa*

ABSTRACT

*Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that is acute or chronic. Gastritis often occurs as a result of an irregular diet. The purpose of this study was to examine the effect of dietary compliance attitudes on the prevention of gastritis in regular undergraduate nursing students of STIK FAMIKA Makassar. This research is an observational analytic with a cross-sectional approach. The population is all students of STIK Famika Makassar with a sample of 69 people taken using simple random sampling technique. The sample was selected from STIK Famika Makassar students who were in semester II, IV, VI, and VII. The results of this study indicate that of the 69 people whose attitudes towards fulfilling a good diet with good gastritis prevention are 46 people (76.7%), while the attitude of fulfilling a good diet with less gastritis prevention is 14 people (23.3%), and the attitude of fulfilling a poor diet with good gastritis prevention was 1 person (11.1%). It was also found that 8 people (88.1%). Based on the results of statistical tests using *chi square*, the value of $\text{value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ and a significance level of $0.05 < \alpha$, it can be concluded that there is an effect of the attitude of fulfilling the diet towards the prevention of gastritis in regular students of S1 Nursing STIK FAMIKA Makassar.*

Keywords: *Attitude, eating pattern, gastritis, students*

Korespondensi:

Nama : Ika
Alamat : *Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Famika, Makassar, Indonesia*
No. HP : +62 811-4120-583
e-mail : ika@gmail.com

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung. Secara histologis dapat dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu non-atrofi dan atrofi (Rugge et al, 2011). Gastritis merupakan gangguan kesehatan yang paling sering dijumpai di klinik, karena diagnosisanya sering hanya berdasarkan gejala klinis bukan pemeriksaan histopatologi (Rizky et al, 2019). Pada sebagian besar kausa inflamasi mukosa gaster tidak berkorelasi dengan keluhan dan gejala klinis pasien. Sebaliknya keluhan dan gejala klinis pasien berkorelasi positif dengan komplikasi gastritis (Muszyński, 2016). Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang disebabkan oleh kuman *helicobakteri pylori* yang dapat bersifat akut, kronik difus atau lokal (Sipponen & Maaros, 2015).

Insiden gastritis di dunia sekitar 1,8 - 2,1 juta dari jumlah 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 (Marcis, 2018). Gastritis biasanya dianggap sebagai suatu hal yang remeh namun gastritis merupakan awal dari sebuah penyakit yang dapat menyusahkan seseorang. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO adalah 40,8%, dan angka kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk, merupakan salah satu penyakit dalam 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4,9%) (Kemenkes RI, 2017).

Terjadinya gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur yang mencakup frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan. Pola makan yang baik mencegah terjadinya gastritis. (Tussakinah et al, 2017). Penyakit gastritis ini lebih menyerang kepada usia remaja sampai dewasa sehingga butuh perawatan khusus karena akan mengganggu masa tua, dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit ini sejak dini (Shalahuddin & Rosidin, 2018). Perut yang kosong ditambah dengan asupan makanan dan minuman tertentu seperti yang bercitarasa pedas, asam, kafein, alkohol serta kondisi pikiran yang stres, menjadi pemicu utama timbulnya gastritis (Informedhealth.org, 2015). Akibatnya, sejumlah keluhan akan dialami oleh penderita, diantaranya meliputi rasa perih di area ulu hati, perut kembung, bersendawa, sesak nafas, mual, muntah (Azer & Akondi, 2020).

Salah satu pencegahan Gastritis adalah dengan makan dengan jumlah yang kecil tetapi sering serta memperbanyak makan makanan yang mengandung tepung, seperti nasi, jagung, dan roti akan menormalkan produksi asam lambung (Umasugi et al, 2020). Selain itu, gastritis dapat dicegah dengan menghentikan kebiasaan mengonsumsi alkohol, rokok, ganti obat penghilang rasa sakit, perhatikan berat badan yang ideal, memperbanyak olahraga, serta memahami manajemen stress, dan konsultasi kedokter (HMS, 2014).

Keluhan nyeri perut menjalar ke ulu hati, mual dan bahkan sampai muntah sering dialami oleh mahasiswa STIK FAMIKA, dimana informasi ini didapatkan saat wawancara secara langsung dengan beberapa orang mahasiswa. Kejadian ini kemungkinan berhubungan dengan pola makan yang tidak teratur, seperti sering terlambat makan dan frekuensi makan rata-rata berkisar antara satu hingga dua kali sehari dengan porsi dan komposisi makan yang tidak berimbang. Kondisi tersebut terjadi karena jadwal kuliah yang padat dan masalah uang saku.

Novitasary dan rekan dalam penelitiannya menemukan bahwa Pola makan merupakan determinan gastritis klinis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Kendari dengan hasil uji statistik Chi-Square pada taraf kepercayaan 95% (0.05) diperoleh nilai q Value = 0.000, jadi q Value < (0.05). Mahasiswa yang menjadi responden penelitian tersebut sudah terbiasa mengonsumsi makan makanan pedas, dan asam yang merupakan makanan berisiko terjadinya gastritis dan juga responden jarang untuk sarapan pagi sebelum melakukan aktifitas dan membiarkan lambung menjadi kosong dalam waktu lama hal tersebut memicu terjadinya gastritis dikarenakan faktor kebiasaannya (Novitasary et al, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk melihat sikap mahasiswa dalam pemenuhan pola makan dalam kaitannya dengan pencegahan gastritis. Studi ini penting untuk dilakukan sebagai penentu tindakan selanjutnya yang harus dilakukan agar menurunkan potensi terhambatnya proses belajar mahasiswa yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap prestasi mahasiswa.

METODE

Penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi adalah seluruh mahasiswa STIK Famika Makassar dengan sampel berjumlah 69 orang diambil dengan menggunakan teknik simple random sampling. Sampel dipilih dari mahasiswa STIK Famika Makassar yang berada pada semester II, IV, VI, dan VII.

Pengukuran variable dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan secara mandiri dan telah di nyatakan valid dan reliable untuk digunakan. Kuesioner terdiri atas 15 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert, dimana sangat setuju = 5, setuju = 4, kurang setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1. Kriteria sikap “Baik” jika total nilai responden 45 dan “Kurang” jika total nilai responden <45. Data hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariat dan dideskripsikan secara naratif dan dalam bentuk tabel. *Chi square* digunakan untuk menilai pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan Gastritis dengan nilai $p < 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan karakteristik

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
17 – 23	66	95.7
>23	3	4.3
Tingkat semester		
Semester II	16	23.2
Semester IV	17	24.6
Semester VI	17	24.6
Semester VII	19	27.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	14.5
Perempuan	59	85.5
Sikap dalam pemenuhan pola makan		
Baik	59	85.5
Kurang	10	14.5
Pencegahan Gastritis		
Baik	47	68.1
Kurang	22	31.9

Tabel 1 menunjukkan kelompok umur terbanyak berada pada umur 17-23 tahun yaitu sebanyak 66 orang (95,7%), sedangkan kelompok umur >23 tahun yaitu sebanyak 3 orang (4,3%). Responden berdasarkan tingkatannya yaitu semester II sebanyak 16 orang (23,2%), mahasiswa semester IV sebanyak 17 orang (24,6%), mahasiswa semester VII sebanyak 19 orang (27,5%). Sedangkan untuk jenis kelamin, 10 orang (14,5%) responden berjenis kelamin laki-laki dan 59 orang (85,5%) responden berjenis kelamin perempuan.

Berdasarkan tabel 1 juga dapat diperoleh informasi bahwa responden yang memiliki sikap pemenuhan pola makan yang baik sebanyak 59 orang (85,5%). Dan kurang sebanyak 10 orang (14,5%). Sedangkan untuk pencegahan Gastritis, Baik sebanyak 47 orang (68,1%) dan kurang 22 orang (31,9%).

Tabel 2 Pengaruh sikap pemenuhan pola makan dengan pencegahan gastritis di STIK FAMIKA Makassar

Sikap pemenuhan pola makan	Pencegahan Gastritis				Total		p value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	46	76.7	14	23.3	60	87.0	0.000
Kurang	1	11.1	8	88.9	9	13.0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 69 orang yang memiliki sikap pemenuhan pola makan baik dan pencegahan gastritis baik sebanyak 46 orang (76,7%), sedangkan sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 14 orang (23,3%), dan sikap pemenuhan pola makan yang kurang dengan pencegahan gastritis yang baik sebanyak 1 orang (11,1%). Di peroleh juga responden dengan sikap pemenuhan pola makan kurang dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 8 orang (88,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* di peroleh nilai $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ dan tingkat kebermaknaan $0,05 > p > \alpha$ maka dinyatakan disimpulkan bahwa Hipotesis Alternatif (Ha) diterima dan Hipotesis Nol (Ho) ditolak artinya ada pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa reguler S1 Keperawatan STIK FAMIKA Makassar.

PEMBAHASAN

Sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis sebanyak 46 orang (76,7%). Sikap yang baik dalam mencegah gastritis mencakup bahwa sahnya kematangan responden dalam bersikap dalam hal ini dikarenakan telah belajar dari pengalaman responden serta pola pikir yang baik atau pengetahuan yang baik dalam menganalisa suatu objek yakni dalam pemenuhan pola makan diantaranya dari frekuensi, jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi dalam sehari-harinya. Sikap merupakan suatu reaksi, pandangan atau perasaan seseorang individu terhadap objek tertentu. Walaupun objeknya sama, namun tidak semua individu memiliki sikap yang sama (Mulat, 2016). Hal itu dapat dipengaruhi oleh keadaan individu, pengalaman, informasi dan kebutuhan masing-masing individu berbeda. Sikap seseorang terhadap objek akan membentuk perilaku individu terhadap objek (Kusumasari, 2015).

Diperoleh dari hasil peneliti sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 14 orang (23,3%). Sikap yang baik dan pencegahan yang kurang baik tidak secara mutlak dipengaruhi oleh baik kurangnya suatu sikap seseorang dalam mengevaluasi, mengolah serta menghayati suatu objek akan tetapi lebih dikaitkan dengan beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, pengetahuan serta pengaruh emosional sendiri (Rijal et al, 2015) yang menjadi alasan walaupun sikap seseorang baik dengan pencegahan gastritis yang kurang (Verawati et al, 2020). Hal ini sejalan dengan teori yang mengemukakan bahwa sikap merupakan kecenderungan (tendensy) untuk mendekati (approach) atau menjauhi (avoid), atau melakukan sesuatu, baik secara positif maupun negatif terhadap suatu lembaga, peristiwa, gagasan atau konsep (David et al, 2017). Sikap diketahui sebagai suatu respon evaluatif. Respon akan hanya timbul apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya reaksi individual. Respon evaluatif berarti bahwa bentuk reaksi yang dinyatakan sebagai sikap itu didasari oleh proses evaluasi dalam dari individu yang memberi kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai baik-buruk, positif-negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan kemudian yang mengkristal sebagai potensi terhadap objek sikap (Putri, 2017).

Kemudian diperoleh dari hasil penelitian ini yakni 1 orang (11,1%) sikap pemenuhan pola makan yang kurang dengan pencegahan gastritis yang baik. Menurut asumsi peneliti bahwa sikap pemenuhan pola makan yang kurang dan pencegahan yang baik dalam hal ini disebabkan karena adanya sikap kecenderungan untuk tidak memenuhi atau memenuhi kebutuhannya Misalnya sikap orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang terhadap kebutuhannya, selain itu juga dikarenakan adanya paparan informasi tentang cara pencegahan dan cara pengobatan gastritis baik dari media massa maupun dari tim kesehatan sehingga mereka dapat mengatasi atau mencegah timbulnya gastritis.

Diperoleh juga hasil penelitian dari responden dengan sikap pemenuhan pola makan kurang dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 8 orang (88,1%). Sikap kurang dan pencegahan gastritis yang

kurang disebabkan karena pengetahuan, pengalaman, media massa serta emosional sangat berpengaruh terhadap sikap seseorang salah satunya sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis (Nengko, 2016). Apabila seseorang memiliki asumsi atau pandangan dalam memenuhi pola makan yang baik untuk mencegah gastritis maka seseorang akan mencegah gastritis begitupula sebaliknya, karena Setiap orang mempunyai kecenderungan dalam melihat benda atau objek yang sama dengan cara yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut bisa dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah pengetahuan, pengalaman dan sudut pandangnya (Sumangkut et al, 2014). Hal ini sejalan dengan pendapat Kusumasari (2015) yang menguraikan pengertian sikap attitude sebagai suatu reaksi, pandangan atau perasaan seseorang individu terhadap objek tertentu. Walaupun objeknya sama, namun tidak semua individu memiliki sikap yang sama. Hal itu dapat dipengaruhi oleh keadaan individu, pengalaman, informasi dan kebutuhan masing-masing individu berbeda. Sikap seseorang terhadap objek akan membentuk perilaku individu terhadap objek (Kusumasari, 2015).

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan rumus chi-square terhadap 69 responden, sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis diperoleh hasil dimana dengan *chi-square with yates correction* ditemukan X^2 Hitung = 12,615 > X^2 Tabel = 3,84, maka dinyatakan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada bahwa pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa reguler S1 keperawatan STIK FAMIKA Makassar. Menurut asumsi peneliti sikap pemenuhan pola makan yang baik akan mencegah kekambuhan atau penyakit gastritis. Begitu pun sebaliknya apabila sikap seseorang tidak terarah atau kurang dalam mengatur pola makansesuai dengan ketentuan prosedur kesehatan maka penyakit akan dekat pula pada diri salah satunya penyakit gastritis. Hal ini sejalandengan Notoatmodjo (2010) yang mengemukakan, bahwa sikap merupakan kecenderungan (tendensy) untuk mendekati (approach) atau menjauhi (avoid), atau melakukan sesuatu, baik secara positif maupun negatif terhadap suatu lembaga, peristiwa, gagasan atau konsep. Sikap diketahui sebagai suatu respon evaluatif. Respon akan hanya timbul apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya reaksi individual. Respon evaluatif berarti bahwa bentuk reaksi yang dinyatakan sebagai sikap itu didasari oleh proses evaluasi dalam dari individu yang memberi kesimpulan terhadap stimulus dalam bentuk nilai baik-buruk, positif-negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan kemudian yang mengkristal sebagai potensi terhadap objek sikap. Hal ini juga diperkuat Gibson Alport dkk, dalam Sarifudin 2013, memandang sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Kesiapan yang dimaksudkan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respon.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *chi square* di peroleh nilai p value = 0,000 < α = 0,05 dan tingkat kebermaknaan 0,05 $q < a$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa reguler S1 Keperawatan STIK FAMIKA Makassar.

REFERENSI

- Rugge, M., Pennelli, G., Pillozzi, E., Fassan, M., Ingravallo, G., Russo, V. M., & Di Mario, F. (2011). Gastritis: The histology report. *Digestive and Liver Disease*, 43, S373–S384. doi:10.1016/s1590-8658(11)60593-8
- Rizky I, Billy J. Kepel, Killing M. 2019. Hubungan Penanganan Awal Gastritis Dengan Skala Nyeri Pasien Ugd Rumah Sakit Gmim Bethesda Tomohon.e-journal Keperawatan. Volume 7 Nomor 1
- Tussakinah W, Masrul, Burhan IR. 2017. Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. Vol 7 No 2. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Sipponen, P., & Maaros, H. I. (2015). Chronic gastritis. *Scandinavian journal of gastroenterology*, 50(6), 657–667. <https://doi.org/10.3109/00365521.2015.1019918>
- Muszyński, J., Ziółkowski, B., Kotarski, P., Niegowski, A., Górnicka, B., Bogdańska, M., Ehrmann-Jósko, A., Zemlak, M., Mlynarczyk-Bonikowska, B., & Siemińska, J. (2016). Gastritis - facts and doubts. *Przegląd gastroenterologiczny*, 11(4), 286–295. <https://doi.org/10.5114/pg.2016.57793>

- Marcis L, Olga S, Jelizaveta P, Yaron N. Epidemiology of Helicobacter Pylori Infection. Wiley Helicobacter. 2018;23(1): e12514. <http://doi:10.1111/hel.12514>
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. Gastritis: Overview. 2015 Jun 30 [Updated 2018 Jun 28]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310265/>
- Shalahuddin I , Rosidin U. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Vol 18 No 1.
- Azer SA, Akhondi H. Gastritis. [Updated 2020 Jul 6]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>
- Umasugi MT, Soulissa F, Susanti I, and Latuperissa GR. 2020. The Effect of Health Education on Gastritis Prevention Behavior Among High School Students. *Jurnal Ners*. Vol 15 No 2. [http://dx.doi.org/10.20473/jn.v15i2\(si\).20515](http://dx.doi.org/10.20473/jn.v15i2(si).20515)
- Harvard Medical School. 2014. Gastritis. Harvard Health Publishing. Available on: <https://www.health.harvard.edu/digestive-health/gastritis>
- Novitasary A, Yusuf Sabilu Y, Ismail CS. 2017. Faktor Determinan Gastritis Klinis Pada Mahasiswa Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. Vol 2 No 6
- Kusumasari NR. 2015. Lingkungan Sosial Dalam Perkembangan Psikologis Anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Vol 2 No 1