

Studi Literatur : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis**Mevi Lilipory**

Fakultas Kesehatan, Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku :

ABSTRACT

Gastritis is an acute, chronic diffuse or local inflammation of the gastric mucosa, with characteristics of anorexia, feeling full in the stomach (begah), discomfort in the epigastric, nausea, and vomiting. Based on data from the World Health Organization (WHO, 2017), the incidence of gastritis in the world is about 1.8-2.1 million of the population each year, in the United Kingdom (22%), China (31%), Japan (14.5), Canada (35%), and France (29.5). In Southeast Asia about 586,635 of the population each year. Percentage of the incidence of gastritis in Indonesia 40.8% (WHO 2017). The incidence rate of gastritis in Indonesia is quite high with a prevalence of 274,396 cases. This research aims to find out the study of literature. relationship of diet with the incidence of gastritis. This type of research is descriptive using the Systematic Review method. The sample in the study totaled 4 national research journals related to the study title. The source of the database used is Google Scholar with reference to inclusion and exclusion criteria. Based article that have been analyzed, there is a negative relationship between diet and stress with the incidence of gastritis.. It is recommended to people with gastritis to be able to control their diet, both time, type and portion of food so as not to trigger the occurrence of gastritis.

Keywords: Gastritis, Diet**ABSTRAK**

Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus atau local, dengan karakteristik anoreksia, perasaan penuh di perut (begah), tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2017), 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 586.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% (WHO 2017). Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui studi literatur hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Jenis penelitian ini adalah Deskriptif dengan menggunakan metode *Systematic Review*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 4 artikel penelitian nasional yang berkaitan dengan judul penelitian. Sumber *database* yang digunakan adalah *Google Scholar* dengan mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan artikel yang telah dianalisis didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Disarankan kepada penderita gastritis untuk mengatur pola makannya, baik waktu, jenis dan porsi makan sehingga tidak memicu terjadinya gastritis.

Kata Kunci: Gastritis, Diet

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gastritis merupakan penyakit radang lambung yang dikenal sebagai penyakit lambung atau dyspepsia, sebagai organ cerna lambung berfungsi untuk menyimpan makanan dan mencerna kembali makanan menjadi partikel yang lebih kecil untuk diteruskan ke duodenum. Beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya gastritis adalah pengeluaran asam lambung yang berlebihan, pertahanan dinding lambung yang lemah, infeksi bakteri *helicobacter pylori* (sejenis bakteri yang hidup di dalam lambung dalam jumlah yang kecil). Ketika asam lambung yang dihasilkan lebih banyak kemudian pertahanan dinding lambung menjadi lemah, bakteri ini bisa bertambah banyak jumlahnya apalagi disertai kebersihan makanan yang kurang, gangguan gerakan saluran cerna dan stress psikologis (Suhartatik, 2015).

World Health Organization (WHO, 2017), 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 586.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% (WHO 2017). Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2018, gastritis merupakan salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (4.9%). Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk.. Kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tingginya mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,35%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%. Hal tersebut disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat (Dinkes RI).

Penyakit gastritis yang diakibatkan oleh produksi asam lambung yang berlebihan dapat diperparah oleh faktor-faktor yang menyebabkan kekambuhan gastritis. Beberapa faktor yang menyebabkan kejadian gastritis diantaranya adalah pola makan, stres, kebiasaan merokok, penggunaan obat-obatan yang bersifat NSAID, minuman kopi. Seperti halnya yang diungkapkan dalam hasil penelitian (Putri & Agustin, 2018). Dari beberapa faktor tersebut, Pola makan merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian Gastritis. Pola makan yang tidak teratur menyebabkan lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Produksi HCL (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri yang disebut tukak lambung. Gesekan akan lebih parah kalau lambung dalam keadaan kosong akibat makan tidak teratur yang pada akhirnya akan mengakibatkan perdarahan pada lambung (Lestari, 2016).

Menurut teori Sumarto (2014) bahwa gastritis terjadi akibat pola makan yang tidak teratur. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari. Kebiasaan makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan dan porsi makan. Pola makan yang tidak teratur dan tidak baik seperti waktu makan yang tidak teratur, gizi atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan yang terlalu banyak atau bahkan terlalu sedikit, jenis makanan yang kurang cocok atau sulit dicerna, dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan. Pola makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relatif lama, akan mengakibatkan kadar asam lambung

meningkat sehingga permukaan lambung terkikis dan menimbulkan tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko. Gejala penyakit yang tidak muncul tidak lagi sekedar mual, muntah atau sakit perut, tetapi juga meningkat hingga feses yang berdarah.

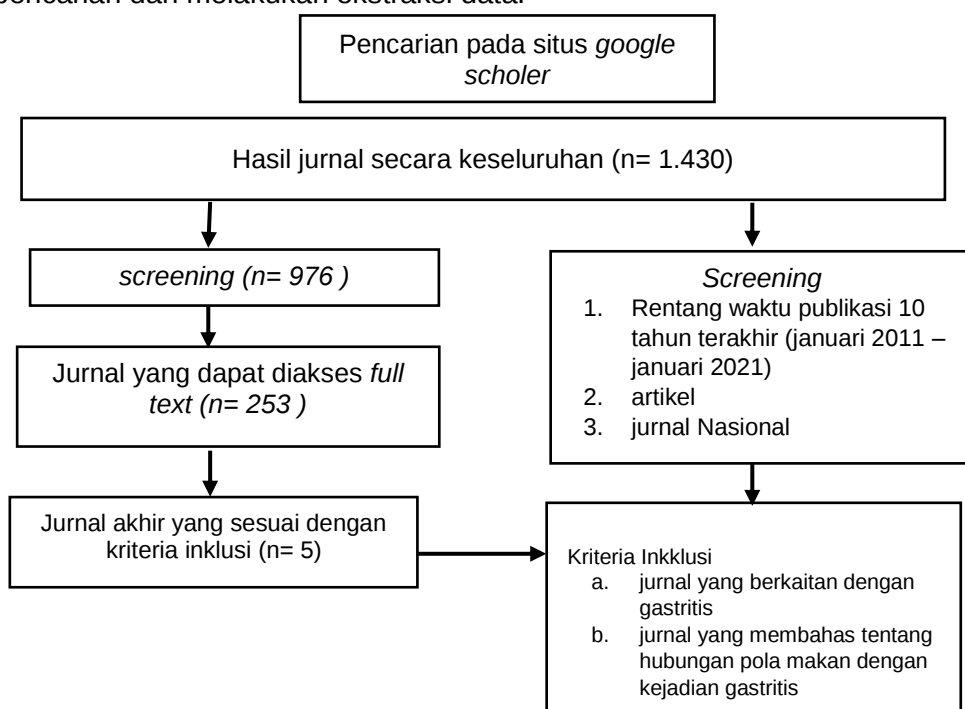
Berdasarkan penelitian Gustin (2018) menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami gastritis didapatkan proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden dengan kebiasaan makan yang kurang baik (100%) dibanding responden dengan kebiasaan makan yang baik (22%). Sedangkan dalam penelitian Maulidiyah (2016) dari 90 orang responden didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami kekambuhan sebanyak 54 responden (77,1%) mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik dan sebanyak 16 responden (22,9%) mempunyai kebiasaan makan yang baik. Pengaturan pola makan yang tidak baik dan tidak teratur akan menimbulkan kekambuhan pada penderita gastritis. Oleh karena itu pengaturan pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis (Wardah, 2013).

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian Gastritis

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah Deskriptif dengan menggunakan metode *Systematic Review* yakni sebuah sintesis dari studi literatur yang bersifat sistematis, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data – data yang sudah ada dengan metode pencarian yang eksplisit dan melibatkan proses telah kritis dalam pemilihan studi. Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* ada beberapa tahap yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literatur tersebut dapat diakui kredibilitasnya. Tahapannya adalah melakukan identifikasi pernyataan penelitian, menyusun protocol (pencarian data, skrining data, penilaian kualitas, hasil pencarian data), menyusun strategi pencarian dan melakukan ekstraksi data.



HASIL

No	Judul Penelitian	Lokasi	Tujuan	Desaian Penelitian	Jumlah Responden	Hasil
1.	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Al-Hikmah, Trayon, Karanggede, Boyolali (2016)	Pondok Al-Hikmah, Trayon, Karanggede, Boyolali	Penelitian Ini Bertujuan Mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Al-Hikmah.	cross sectional	30 Responden	Hasil analisis yang dilakukan dengan uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0,636 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,06 – 0,799). Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil yaitu pola makan yang buruk dapat mengakibatkan kejadian gastritisnya tinggi dapat meningkatkan kepuasan kerja perawat
2	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk (2020)	Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk	Tujuan Dari Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Hubungan Antara Pola Makan Dilihat Dari Keteraturan Frekuensi Makan, Porsi Makan, Jenis Makanan Dan Minuman Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Cinunuk Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk	deskriptif koleratif	72 Responden	Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya hubungan yang kuat antara pola makan dilihat dari keteraturan frekuensi makan, porsi makan, jenis makanan dan minuman dengan kejadian gastritis di Desa Cinunuk wilayah kerja Puskesmas Cinunuk.
3	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri (2020)	Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Wilayah Kerja	deskriptif analitik	84 Responden	Hasil uji statistik Chi Square didapatkan hasil p value sebesar 0,048 dengan taraf signifikansi 0,05. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada

			Puskesmas Kota Kediri.			remaja di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri
4	Hubungan Kebiasaan Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang (2018)	Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang	Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan faktor stress terhadap kejadian gastritis.	cross sectional	98 Responden	Hasil; menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pada pasien dengan kejadian gastritis ($p=0,000$), ada hubungan yang bermakna antara faktor stress pada pasien dengan kejadian gastritis di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang ($p=0,000$)

PEMBAHASAN

Gastritis merupakan penyakit radang lambung yang dikenal sebagai penyakit lambung atau dyspepsia, sebagai organ cerna lambung berfungsi untuk menyimpan makanan dan mencerna kembali makanan menjadi partikel yang lebih kecil untuk diteruskan ke duodenum (Suhartatik, 2015).

Menurut teori Sumarto (2014) bahwa gastritis terjadi akibat pola makan yang tidak teratur. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Pola makan yang tidak teratur dan tidak baik seperti waktu makan yang tidak teratur, gizi atau kualitas makanan yang kurang baik, jumlah makanan yang terlalu banyak atau bahkan terlalu sedikit, jenis makanan yang kurang cocok atau sulit dicerna, dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan. Pola makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relatif lama, akan mengakibatkan kadar asam lambung meningkat sehingga permukaan lambung terkikis dan menimbulkan tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko.

Hal ini sejalan penelitian Gustin (2018) menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mengalami gastritis didapatkan proporsi kejadian gastritis lebih tinggi pada responden dengan kebiasaan makan yang kurang baik (100%) dibanding responden dengan kebiasaan makan yang baik (22%). Sedangkan dalam penelitian Maulidiyah (2016) dari 90 orang responden didapatkan bahwa jumlah responden yang mengalami kekambuhan sebanyak 54 responden (77,1%) mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik dan sebanyak 16 responden (22,9%) mempunyai kebiasaan makan yang baik. Pengaturan pola makan yang tidak baik dan tidak teratur akan menimbulkan kekambuhan pada penderita gastritis. Oleh karena itu pengaturan pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis (Wardah, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian terkait yang dilakukan oleh Bagas Diatsa (2016), Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Al-Hikmah. Penelitian ini menggunakan metode non eksperimental dengan desain Cross Sectional. Hasil analisis yang dilakukan dengan uji Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, hubungan ini ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar 0,636 yang termasuk kedalam kategori kuat (0,06 – 0,799). Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil yaitu pola makan yang buruk dapat mengakibatkan kejadian gastritisnya tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumbara & Yuli Ismawati (2020), Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dilihat dari keteraturan frekuensi makan, porsi makan, jenis makanan dan minuman dengan kejadian gastritis di Desa Cinunuk wilayah kerja Puskesmas Cinunuk. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling dengan populasi sampel yaitu 72 responden. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Hasil pengujian menggunakan koefisien rank spearman dengan nilai $\alpha = 0.05$ dan koefisien korelasi yang didapatkan diinterpretasikan dengan kriteria Guilford. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai $p=0.000$ dan koefisien $r = 0,870$ (keteraturan frekuensi makan), nilai $p= 0.000$ dan koefisien $r = 0,800$ (frekuensi makan), nilai $p= 0.000$ dan koefisien $r = 0,697$ (jenis makanan dan minuman). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang kuat antara pola makan dilihat dari keteraturan frekuensi makan, porsi makan, jenis makanan dan minuman dengan kejadian gastritis di Desa Cinunuk wilayah kerja Puskesmas Cinunuk.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudha Fika Diliyana & Yeni Utami (2020), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kediri. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif analitik pendekatan case control. Teknik non probability sampling digunakan sebanyak 84 responden dengan 34 responden kelompok kasus gastritis dan 50 responden untuk kelompok kontrol non gastritis. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok kasus gastritis terdapat 64,7 % responden dengan pola makan tidak sehat dan pada kelompok kontrol non gastritis terdapat 52,4% responden dengan pola makan tidak sehat. Sedangkan hasil uji statistik Chi Square didapatkan hasil p value sebesar 0,048 dengan taraf signifikansi 0,05. Adapun kriteria pengujian adalah hipotesis nol (H_0) ditolak jika $p < 0,05$. Karena p value dalam uji statistik lebih besar daripada 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Hasil odd ratio (or) menunjukkan orang yang memiliki pola makan tidak sehat resiko untuk terkena gastritis serendah-rendahnya 0.154 dan setinggi-tingginya 0.995 daripada orang yang memiliki pola makan sehat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nindita Rizkiana & Rani Rahmasari Tanuwijaya (2018), Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dan faktor stress terhadap kejadian gastritis. Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Total sampel sebesar 98 responden, menggunakan teknik simple random sampling. Hasil menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan pada pasien dengan kejadian gastritis ($p=0,000$), ada hubungan yang bermakna antara faktor stress pada pasien dengan kejadian gastritis di Puskesmas Larangan Utara Kota Tangerang ($p=0,000$). Kesimpulan; kebiasaan makan memiliki hubungan dengan kejadian gastritis, terutama kebiasaan makan makanan yang berbumbu pedas, soda dan tinggi asam. Selain itu tingkat stress yang tinggi juga memiliki hubungan terhadap peningkatan kejadian gastritis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi Megawati & Hj. Hasna Nos (2020), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor pola makan, stress, dan obat-obatan pada pasien gastritis yang dirawat di RSUD Labuang Baji Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan kohort dengan teknik pengambilan sampel secara Accidental dengan jumlah 38 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji chi square dengan tingkat pemaknaan ($\alpha < 0,05$). Berdasarkan hasil uji statistik faktor pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien didapatkan nilai $p= 0,024$. Hasil uji statistik faktor stress terhadap kejadian gastritis didapatkan nilai $p= 0,008$ dan hasil uji statistik faktor obat-obatan dengan kejadian gastritis didapatkan nilai $p= 0,004$.

Sehingga dapat disimpulkan pola makan, stress, dan obat-obatan mempengaruhi kejadian gastritis.

Berdasarkan hasil teori dan penelitian terkait maka peneliti berpendapat bahwa pola makan sangat berhubungan dengan kejadian gastritis. Pola makan tidak teratur atau tidak makan apapun dalam waktu relatif lama, akan mengakibatkan kadar asam lambung meningkat sehingga permukaan lambung terkikis dan menimbulkan tukak. Jika pengikisan sudah terjadi, gastritis pun akan semakin beresiko. Produksi HCL (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri yang disebut tukak lambung. Gesekan akan lebih parah kalau lambung dalam keadaan kosong akibat makan tidak teratur yang pada akhirnya akan mengakibatkan perdarahan pada lambung.

KESIMPULAN

Berdasarkan artikel yang direview menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Pola makan jika diatur dengan baik berupa jenis, jumlah dan frekuensinya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih sehat dan gastritis tidak akan terjadi.

REFERENSI

1. Agung Dewantoro (2016). Gastritis dan Faktor - Faktor yang Berpengaruh (Studi Kasus Kontrol) di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. Jurnal Riset Kesehatan Nasional Stikes Bali, 1(2), pp. 132 - 144.
2. Ardian, (2013). Gastritis. Dalam: Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2013
3. Lanywati, 2011, *Penyakit Maag dan Gangguan Pencernaan*, Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
4. Lin , E.A . 2016 Helicobacter pylori eradication regimen with and without vitamin C supplementation Digestive and Liver Dis
5. Luthfiana Arifatul Hudha, 2010, *Hubungan Antara Pola Makan dan stres dengan Kejadian kekambuhan gastritis dipuskesmas Ngenep Kecamatan Karang Ploso Kab. Malang Tahun 2010*. Skripsi Online.
6. Maulidiyah. 2017. Faktor-faktor resiko kejadian gastritis di Wilaya Kerja Puskesmas Kampili . Skripsi. FKIK Universitas Hasanudin, Makasar.
7. Mutaqqin, A. 2013. Asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem pencernaan. Jakarta : Salamba medika
8. Mutiasari, 2010, *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Santri Pondok Pesantren*
9. Muliarini, Prita. (2010). Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan. Jakarta: EGC.
10. Okviani, (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Kota Manado. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado diakses 18 September 2011
11. Pasaribu, S. 2014. Gastritis dan pencegahannya. Jakarta : EGC
12. PRATIWI. 2017. hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok Pesantren Daar EL-Qolam Gintung Jayati Tangerang.
13. Rafani, S.A. 2015. Asuhan keperawatan dengan Gastritis. Jakarta sumber medika.
14. Suyono, J. 2014. Gambaran gastritis dan Hubungan dengan Pola Makan, Gaya Hidup, dan status Gizi pada Pralansia dan Lansia di posbindu kelurahan Bantar Jati Bogor.

15. Wahyuni. 2017. Hubungan frekuensi fungsi makan beresiko gastritis dan stres dengan kejadian gastritis
16. Wulansari . 2016 hubungan pola makan dengan timbulnya gastritis pada pasien di Universitas Muhammadiyah Malang *Medical Center (UMC)*. Keperawatan.
17. Rafani S. S. 2015. Asuhan keperawatan dengan gastritis. Jakarta sumber medika.