

HUBUNGAN ANTARA *PERSONAL PREFERENCE* DALAM PENERAPAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA STIKES YARSIS

Oleh : Hikmah Rosyidah, Lono Wijayanti
Lonowijayanti@ymail.com

ABSTRAK :Penerapan pola makan yang salah dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu penyebab terjadinya gastritis. Sebagian besar mahasiswa yang mempunyai respon negatif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan akan lebih rentan terjadi gastritis. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan antara *personal preference* dalam penerapan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Stikes Yarsis.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh mahasiswa Stikes Yarsis semester akhir sebesar 423 orang dengan besar sampel 139 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling*. Variabel independen adalah *personal preference* dalam penerapan pola makan dan variabel dependen adalah kejadian gastritis. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya (73,4%) mempunyai respon negatif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan dan sebagian besar (66,9%) menderita gastritis. Hasil analisis dengan uji *chi square* didapatkan $p = 0,019 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, ada hubungan antara *personal preference* dalam penerapan pola makan dengan kejadian gastritis.

Semakin mempunyai respon negatif terhadap *personal preference* semakin terjadi kejadian gastritis dan sebaliknya respon positif juga dapat terjadi kejadian gastritis. Oleh karena itu motivasi dan kesadaran untuk mencegah makan makanan pedas atau asam sangat dibutuhkan dalam penerapan pola makan yang baik sehingga kejadian gastritis dapat dicegah.

Kata kunci: *personal preference*, penerapan pola makan, kejadian gastritis

ABSTRACT: *The wrong application of eating pattern in daily life may result in the incidence of gastritis. Most student who have negative response with personal preference in application of eating pattern more risk of gastritis happen. Therefore, the purpose of this research was to find out the relationship between the personal preference in applying the eating pattern and gastritis incidence happening in the students of Stikes Yarsis.*

The design of research was analytic-cross sectional. The population involved all students of Stikes Yarsis in the last semester, totally 423 students, in which 139 students were taken as the samples done by applying the probability sampling, with the stratified random sampling technique. The personal preference in applying the eating pattern was chosen as the independent variable, whereas the dependent variable was the incidence of gastritis. Furthermore, questionnaires were used to collect the data.

The result of research showed that nearly all of the respondents (73.4%) had a positive response on the personal preference in applying the eating pattern, whereas most of them (66.9%) suffered from gastritis. The analysis of Chi-Square test showed that $p = 0.019 < \alpha = 0.05$ so that H_0 was rejected illustrating that there was a relationship between the personal preference in applying the eating pattern and the incidence of gastritis.

In conclusion, the more negative response to personal preference, the more gastritis happen and the more positive response to personal preference can also gastritis happen. Therefore, the motivation and self awareness to prevent hot and acid food to apply the good eating pattern so that gastritis happen can be prevented.

Keywords: *personal preference, application of eating pattern, gastritis happen.*

A. Pendahuluan

Masalah kesehatan adalah masalah yang sangat penting dan selalu menjadi bahan pembicaraan yang tak pernah berhenti. Kesehatan menjadi hal yang paling penting dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Masalah kesehatan sering diremehkan oleh masyarakat khususnya di kalangan mahasiswa (Fadjria, 2008). Hal ini dikarenakan dalam kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan perkuliahan dan tugas-tugas, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik pola maupun jenis makanannya. Selain itu banyaknya tugas dari kampus serta ditambah berbagai persoalan hidup yang tak kunjung selesai membuat mereka cenderung mengalami sakit maag (Nurheti, 2009).

Gastritis atau yang biasa disebut sakit maag merupakan proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa pada lambung (Mansjoer, 2000). Penyakit yang ditandai dengan nyeri ulu hati, mual, muntah, nyeri perut dan cepat kenyang ini disebabkan karena kurangnya memperhatikan pola makan sehari-hari. Faktor yang mempengaruhi pola makan antara lain faktor budaya, agama atau kepercayaan, status sosial ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang dan kesehatan (Depkes RI, 2009). Banyak dari mahasiswa khususnya yang tinggal di rumah kos memilih makanan yang siap saji, mudah didapat dan diolah menjadi makanan sehari-hari mereka, makanan yang pedas atau asam juga banyak menjadi pilihan makanan yang disukai pada kalangan mahasiswa.

Kebiasaan menyukai makanan yang pedas ataupun asam bisa menyebabkan resiko terjadinya gastritis (Miller, 2004).

Menurut Depkes RI tahun 2009, di Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,3%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%. Hal tersebut dikarenakan oleh pola makan yang kurang sehat. Banyak dari mahasiswa kesehatan yang sudah paham mengenai gastritis, akan tetapi mereka kurang mengaplikasikan ilmu kesehatan yang diperoleh tentang pola makan yang baik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 21 November 2011 pada mahasiswa STIKES YARSIS ditemukan 3 dari

5 responden mengalami penyakit gastritis yang disebabkan karena jadwal makan tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan yang pedas dan asam. Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 23 November 2011 di STIKES YARSIS yang dilakukan oleh peneliti kepada 30 mahasiswa S1 Keperawatan didapatkan hasil bahwa 22 (66,6%) menderita gastritis.

Berdasarkan data yang diperoleh dari klinik STIKES YARSIS menunjukkan bahwa pada tahun 2011 jumlah mahasiswa STIKES YARSIS yang berkunjung ke klinik tersebut sebesar 350 orang dan penyakit gastritis merupakan penyakit yang banyak diderita oleh mahasiswa STIKES YARSIS yaitu 17%.

Dampak dari pola makan yang kurang sehat akan membuat lambung sulit beradaptasi. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus akan terjadi kelebihan asam yang akan mengiritasi dinding mukosa lambung. Gastritis sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, karena penderita akan merasa nyeri dan rasa tidak enak pada perut. Untuk kesembuhan gastritis tidak hanya mengonsumsi obat saja akan tetapi *personal preference* yang baik juga sangat berpengaruh. *Personal preference* seseorang dapat dilihat dari suka atau tidak suka dalam pemilihan atau penolakan makanan (Depkes RI, 2009). Orang yang cenderung memilih makanan yang pedas dan asam dapat memicu peningkatan asam lambung sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor terjadinya gastritis (Miller, 2004).

Berdasarkan hal tersebut diatas untuk mengatasi terjadinya gastritis seseorang harus memiliki *personal preference* yang baik. Seperti memberikan pendidikan kesehatan untuk tidak memilih makan makanan yang rasanya pedas dan makanan yang terlalu asam serta menganjurkan makan sedikit tapi sering untuk mencegah terjadinya kekambuhan gastritis (Nurheti, 2009). Selain itu juga kesadaran dan motivasi yang tinggi dari diri sendiri juga sangat berpengaruh terhadap *personal preference* dalam pemilihan makanan yang sehat.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik, bersifat *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir sebesar 423 orang (S1 Keperawatan= 89, D3 Keperawatan= 100, D3 Kebidanan= 234).

Besar sampel yang digunakan adalah 139 responden dengan menggunakan *probability sampling* dengan teknik yang digunakan adalah teknik Stratifikasi (*Stratified Random Sampling*). Mahasiswa semester akhir di STIKES YARSIS terdiri dari beberapa kelompok yaitu S1 Keperawatan, D3 Keperawatan dan D3 Kebidanan.

Jadi jumlah sampel per strata:

- a. S1 Keperawatan = $139 / 423 \times 89$
= 29,2 (29 mahasiswa)
- b. D3 Keperawatan = $139 / 423 \times 100$
= 32,8 (33 mahasiswa)
- c. D3 Kebidanan = $139 / 423 \times 234$
= 76,8 (77 mahasiswa)

Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut:

Melakukan pemeriksaan ulang data yang terkumpul, mungkin ada data yang belum terisi atau kesalahan pengisian. *Coding* data diperlukan untuk memberikan kode pada semua variabel untuk memudahkan analisis jawaban dari responden.

Untuk variabel *personal preference* dalam penerapan pola makan:

- 1) Respon positif: jika skor $T > \text{mean}$ T dilambangkan dengan kode 2.
- 2) Respon negatif: jika skor $T < \text{mean}$ T dilambangkan dengan kode 1.

Untuk variabel kejadian gastritis:

- 1) Menderita gastritis: jika responden menjawab pertanyaan dengan jawaban ya ≥ 5 dilambangkan dengan kode 2.
- 2) Tidak menderita gastritis: jika responden menjawab pertanyaan ya ≤ 4 dilambangkan dengan kode 1

Setelah data yang didapat dari lembar kuesioner maka langkah selanjutnya melakukan analisis menggunakan uji *chi square* dan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, hipotesis penelitian diterima bila $p < \alpha$ sehingga H_0 ditolak, artinya ada hubungan

antara *personal preference* dalam penerapan pola makan dengan kejadian gastritis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 139 responden, hampir seluruhnya (73,4%) mempunyai respon positif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan. Kebiasaan makan yang didasarkan atas tingkat kesukaan tersebut membuat mahasiswa lebih cenderung memilih makanan apapun demi kesenangan seperti tempe sambal, mie instan, sarden, nasi goreng sehingga manfaat makanan yang dikonsumsi untuk kesehatan tidak terlalu mereka pikirkan. Kebiasaan makan ini ternyata menimbulkan masalah baru karena makanan siap saji umumnya mengandung lemak, karbohidrat, dan garam yang cukup tinggi tetapi sedikit kandungan vitamin larut air dan serat, bila konsumsi makanan jenis ini berlebihan akan menimbulkan masalah kesehatan (Khomsan, 2003). Disamping itu juga makanan olahan yang dikonsumsi secara berlebihan akan berakibat kekurangan zat gizi lain dan perubahan patologis pada tubuh (Arisman, 2004).

Selain itu, tempat tinggal juga berpengaruh terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan. Seperti yang terlihat pada hasil menunjukkan bahwa dari 139 responden, sebagian besar (57,6%) tinggal di kos. Keadaan tersebut membuat mahasiswa yang tinggal di kos kurang memperhatikan jadwal makan seperti tidak sarapan pagi sebelum berangkat kuliah serta seringnya mengkonsumsi camilan yang mengandung tinggi lemak, gula dan natrium. Mengkonsumsi camilan tersebut sebagian besar bukan hanya dapat mengurangi kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi dan dapat menghilangkan nafsu makan, hal seperti itu yang menyebabkan rentan mengalami masalah gizi karena pola makan yang salah dan pengaruh lingkungan (Boy, 2009). Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal bersama orang tuanya, mereka lebih banyak mengkonsumsi makanan yang diolah

terlebih dahulu dan memperhatikan asupan makanan yang bergizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 139 responden, sebagian besar (66,9%) menderita gastritis. Peneliti melihat bahwa kejadian gastritis ini banyak disebabkan karena pola makan yang tidak teratur seperti kebanyakan mahasiswa hanya makan 1-2 kali sehari bahkan ada juga mahasiswa yang makan hanya 1 kali sehari dengan porsi makan yang banyak. Disamping itu jumlah kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam makanan yang dikonsumsi tidak seimbang. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Ester (2001) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis. Pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong, atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri.

Berdasarkan dari hasil uji statistik *chi-square* yang menggunakan SPSS 17.0 dengan tingkat $\alpha = 0,05$ didapatkan hasil $p = 0,019 < \alpha$ sehingga H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara *personal preference* dalam penerapan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Stikes Yarsis.

Dalam penelitian ini, *personal preference* yang mempunyai respon positif sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Pada hasil terlihat bahwa dari 102 responden yang mempunyai respon negatif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan, hampir seluruhnya (72,5%) menderita gastritis. Respon negatif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan yang dimiliki mahasiswa tersebut cenderung akan mengalami gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, hal itu terjadi karena kesukaan mahasiswa mengkonsumsi makanan yang tidak bervariasi seperti mengkonsumsi makanan dengan rasa yang pedas atau asam, ditambah lagi dengan kebiasaan mereka menunda jadwal makan serta kesukaan mereka makan dalam porsi yang besar. Makan dalam porsi yang besar ini dapat menyebabkan refluks isi lambung, yang pada akhirnya akan membuat kekuatan dinding lambung menurun, kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung (Baliwati, 2004). Sedangkan mengkonsumsi makanan pedas atau asam secara berlebihan akan merangsang sistem

pencernaan, bila kondisi ini berlangsung terus-menerus akan terjadi kelebihan asam yang akan mengiritasi dinding mukosa lambung (Smeltzer, 2001). Kebiasaan menunda jadwal makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium (Baliwati, 2004).

Sedangkan *personal preference* yang mempunyai respon positif juga dapat berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Terlihat pada hasil dapat diketahui bahwa dari 37 responden yang mempunyai respon positif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan, sebagian besar (51,4%) menderita gastritis. Mahasiswa yang mempunyai penerapan pola makan yang baik belum tentu tidak rentan terhadap penyakit gastritis. Seringnya merokok dan juga mengkonsumsi alkohol dapat memicu terjadinya gastritis. Hal ini disebabkan karena menurut Nurheti (2009) bahwa merokok akan merusak lapisan pelindung lambung dan juga akan meningkatkan asam lambung sehingga orang yang merokok lebih sensitif terkena gastritis. Dan juga mengkonsumsi alkohol dapat mengiritasi permukaan lambung sehingga asam lambung dengan mudah akan mengikis permukaan lambung.

Oleh karena itu, Motivasi dan kesadaran diri sendiri sangat dibutuhkan dalam penerapan pola makan yang baik. Sesuai dengan pernyataan dari Mc. Donald (Nursalam, 2008), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang berupa tindakan dalam mencapai tujuan, atau juga dapat diartikan sebagai serangkaian usaha dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan. Karena dengan adanya motivasi dan kesadaran diri sendiri, walaupun mereka kesulitan menghadapi selera makan yang sulit diubah dan faktor lingkungan, mereka akan berusaha memilih makanan yang sesuai dengan pola makan yang baik.

D. SIMPULAN

Pertama, Mahasiswa di Stikes Yarsis sebagian besar mempunyai respon positif terhadap *personal preference* dalam penerapan pola makan.

Kedua, Mahasiswa di Stikes Yarsis sebagian besar mengalami kejadian gastritis.

Ketiga, Ada hubungan antara *personal preference* dalam penerapan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Stikes Yarsis.

Keempat, Diharapkan responden memiliki motivasi dan kesadaran terhadap *personal preference* dalam melakukan penerapan pola makan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad.(2009). *Konsep Pola Makan*. <http://akperla.blogspot.com>, Diakses tanggal 7 November 2011
- Almatsier.(2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Anonimus. (2007). Epidemiologi Penyakit Gastritis atau Radang Lambung. <http://armankissme.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 25 Maret 2012
- Arikunto.(2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Azwar, Syaifuddin. (2011). *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Barasi Mary E. (2007). *At A Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Baliwati, Yayak F. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Brunner, Suddarth. (2004). *Medical surgical nursing*. Ed ke-3. Philadelphia: J.B. Lippincott Company
- Boy. (2009). *Faktor-faktor yang mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi*. www.usu.ac.id. Diakses pada tanggal 25 Maret 2012
- Depkes, RI. (2009). *Pola Makan dalam Kehidupan Orang-orang yang Terkena Gastritis*. <http://Gastritis Bulletin and Diet.html>. Diakses pada tanggal 4 November 2011
- Ester, Monica. (2001). *Pedoman Perawatan Pasien*. Jakarta: EGC
- Fadjria, Nur. (2008). *Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. www.ums.ac.id. Diakses pada tanggal 4 November 2011
- Hartanto. (2002). *Konsep Pola Makan*. <http://akperla.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 2 November 2011
- Khomsan. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada
- Lanywati Endang.(2001). *Penyakit Maag dan Gangguan Pencernaan*. Yogyakarta: Kanisius
- Mansjoer Arif et al.(2001). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga Jilid Pertama*. Jakarta: Media Aesculapius
- Miller CA. (2004). *Nursing for wellness in older adults : Theory and Practice*. Ed ke-4. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Misnadiarly.(2009). *Mengenal Penyakit Organ Cerna*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Nadesul. (2005). *Sakit Lambung, Bagaimana Terjadinya*. <http://www.kompas.com/Sakit-Lambung-Bagaimana/Terjadinya>. Diakses tanggal 4 April 2012
- Notoatmodjo, Soekidjo.(2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam.(2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Edisi 2 Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Prohealth. (2009). *Pemenuhan Kebutuhan Gizi pada Mahasiswa*. www.usu.ac.id. Diakses pada tanggal 4 November 2011

Robbins, Kumar, Cotran. (2007). *Buku Ajar Patologi Edisi 7 Volume 3*. Jakarta: EGC

Sarasvati Tim.(2010). *Cara Holistik dan Praktis Atasi Maag*. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer

Sediaoetama Achmad Djaeni.(2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 3*. Jakarta: Dian Rakyat

Smeltzer C.Suzane, Brenda G. Bare.(2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta: EGC

Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sunyoto, Danang (2009). *Analisis Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Medikal Book

Sopiyudin. (2010). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika

Yuliarti Nurheti. (2009). *Maag: Kenali, Hindari, dan Obati*. Yogyakarta: Penerbit Andi