



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN  
PADA PENDERITA GASTRITIS  
DI WILAYAH PUSKESMAS MRANGGEN 1 DEMAK**



**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

**2018**

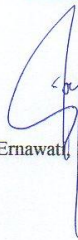
PERNYATAAN PERSETUJUAN MANUSCRIPT  
DENGAN JUDUL

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN  
PADA PENDERITA GASTRITIS  
DI WILAYAH PUSKESMAS MRANGGEN 1 DEMAK**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, 6 September 2018

Pembimbing



Ns. Ernawati, S.Kep, M.Kes



# **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN PADA PENDERITA GASTRITIS DI WILAYAH PUSKESMAS MRANGGEN 1 DEMAK**

Jamilatussa'diyah<sup>1</sup>, Ernawati<sup>2</sup>,

1. Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fikkes UNIMUS ([Jamiladiyah@gmail.com](mailto:Jamiladiyah@gmail.com))

2. Dosen Keperawatan Fikkes UNIMUS ([Ernamisno@yahoo.com](mailto:Ernamisno@yahoo.com))

## **Abstrak**

Gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur meliputi frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan penderita gastritis di wilayah puskesmas Mranggen 1 Demak. Rancangan penelitian ini adalah studi deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Responden penelitian ini penderita gastritis yang melakukan pengobatan di Puskesmas Mranggen 1. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 33,44 tahun, sebagian besar faktor aktivitas fisik adalah tidak aktif (61,0%), sebagian besar faktor psikologis tidak sehat (53,7%), sebagian besar faktor sosial budaya kurang (82,9%), sebagian besar faktor pengetahuan cukup (46,3%), dan sebagian besar pola makan dalam kategori tidak baik (51,2%). Masyarakat perlu memperhatikan pola makan dengan baik meliputi frekuensi maupun kualitas makanannya.

Kata kunci : Pola makan, Gastritis.

---

## **Factors Affecting Diet on Gastritis Patients in the Mranggen Health Center 1 Demak**

### **Abstract**

Gastritis can be caused by irregular eating patterns including food frequency, type and amount of food. The purpose of this study was to determine the relationship of factors that influence the diet of gastritis sufferers in the Mranggen 1 Demak health center area. The design of this study was descriptive study with cross sectional approach. Respondents of this study were patients with gastritis who were treated at Mranggen Health Center 1. The sampling technique used was total sampling. The results showed that the average age of respondents was 33.44 years, most of the physical activity factors were inactive (61.0%), most of the psychological factors were not healthy (53.7%), most of the socio-cultural factors were lacking (82,9%), most of the knowledge factors were sufficient (46.3%), and most of the diet was in the bad category (51.2%). The community needs to pay attention to eating patterns well, including applying diet both in terms of frequency and quality of food.

Keywords: Diet, Gastritis

---

## **PENDAHULUAN**

Gastritis umumnya dikenal dengan istilah sakit “maag” atau nyeri ulu hati terjadi akibat peradangan pada mukosa lambung yang dapat mengakibatkan pembengkakan pada mukosa lambung hingga terlepasnya epitel mukosa supiersial yang dapat menjadi penyebab utama pada gangguan saluran cerna. Pelepasan epitel dapat merangsang untuk timbulnya proses inflamasi pada

lambung ditandai dengan rasa mual dan muntah, nyeri, perdarahan, rasa lemah, nafsu makan menurun atau sakit kepala. (Sukarmin, 2012).

Gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur meliputi frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan. (Fithra, 2014). Pola makan yang tidak teratur disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor eksternal meliputi ekonomi, sosial budaya, lingkungan sosial, pengetahuan, media atau periklanan. (Putri, 2013).

Penelitian dari Duwi Wahyu dkk (2013) yang berjudul pola makan sehari-hari penderita gastritis, menunjukkan gastritis menduduki peringkat tertinggi pada responden dengan rentang usia 26-36 tahun dengan presentase 30% dan peringkat terendah pada responden dengan rentang usia >59 tahun. Hasil penelitian dari Putri (2013) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja putri di SMAN 10 Padang, diketahui dari 54 responden yang dipengaruhi oleh media atau periklanan, 45 responden (83,3%) melakukan perilaku makan yang sehat dan 9 responden (16, 7%) memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan 30 responden yang tidak dipengaruhi media atau periklanan, 17 responden (56,7%) diantaranya memiliki perilaku makan yang sehat dan 13 responden (43,3%) masih memiliki perilaku makan yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian Megawati dan Hj Hasna Nosi (2014) yang berjudul beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada pasien yang di rawat di RSUD Labuang Baji Makasar, menunjukkan bahwa rata-rata responden yang memiliki pola makan yang baik mengalami gastritis yaitu 19 responden (50,0%) dan yang tidak terkena gastritis sebanyak 5 orang responden (13,3%). Responden yang pola makan kurang mengalami gastritis sebanyak 6 orang responden (15,8%) dan yang tidak mengalami gastritis sebanyak 8 orang respnden (21,1%). Berdasarkan perhitungan statistic didapatkan nilai  $\alpha=0,0024$ .

Menurut WHO, Indonesia menempati urutan ke empat dengan jumlah penderita gastritis terbanyak setelah Amerika, Inggris dan Bangladesh yaitu 430 juta penderita gastritis. Insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah

penduduk setiap tahunnya. (Kemenkes RI, 2008). Menurut Departemen Kesehatan RI angka kejadian gastritis di Indonesia tinggi mencapai 91,6% yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti di Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,35%, Aceh 31,7%. Beberapa hal tersebut disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat.

Data dari Dinas Kesehatan Kota Demak pada tahun 2015 kasus terbesar penderita gastritis menduduki peringkat ke 4 untuk kunjungan rawat jalan di puskesmas yaitu sebanyak 28.927 per tahun. (Profil Kesehatan Kabupaten Demak, 2015). Dari hasil survei pertama didapatkan data dari puskesmas daerah Mranggen 1 Kabupaten Demak dengan prevalensi urutan pertama menurut umur penderita gastritis 15-44 tahun menduduki peringkat pertama dengan jumlah 588 kasus gastritis yang berhasil didokumentasikan, untuk jenis kelamin perempuan sebanyak 448 kasus dan untuk laki-laki sebanyak 140 kasus per tahunnya.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *deskriptif*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan variabel-variabel penelitian (Nursalam, 2008). Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah faktor usia, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis, faktor sosial budaya dan faktor pengetahuan yang dapat mempengaruhi pola makan. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu pengumpulan data pada variabel bebas dan terikat dalam waktu yang bersamaan (Notoadmodjo, 2010). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penderita atau masyarakat yang melakukan pengobatan di Puskesmas Mranggen 1 dan diagnosa gastritis pada tahun 2018. Berdasarkan data rekapitulasi yang ada di Puskesmas Mranggen 1 Demak dengan rentang usia 15-44 tahun didapatkan rata-rata perbulan sebanyak 41 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1  
Deskripsi responden berdasarkan usia pada penderita gastritis di Puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 (n=41)

Karakteristik	Mean	Median	Minimum	Maksimum	SD
Usia	32,44	33	20	44	7,34

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 33,44 tahun. Usia termuda 20 tahun dan usia tertua 44 tahun.

Tabel 2  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor aktivitas fisik pada penderita gastritis di Puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 (n=41)

Faktor fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Aktif	31	75,6
Tidak aktif	10	24,4
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar faktor fisik adalah aktif yaitu sebanyak 31 orang (75,6%), dan yang tidak aktif sebesar 10 orang (24,4%).

Tabel 3  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor psikologis pada penderita gastritis di Puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 (n=41)

Faktor psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Psikologi sehat	19	46,3
Psikologi tidak sehat	22	53,7
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar faktor psikologis adalah tidak sehat yaitu sebanyak 22 orang (53,7%), dan yang psikologi sehat sebesar 19 orang (46,3%).

Tabel 4  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor sosial budaya pada penderita gastritis di Puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 (n=41)

Faktor sosial budaya	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	17,1
Kurang	34	82,9
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar faktor sosial budaya adalah kurang yaitu sebanyak 34 orang (82,9%), dan yang baik sebesar 7 orang (17,1%).

Tabel 5

Distribusi frekuensi responden berdasarkan faktor pengetahuan pada penderita gasitris di Puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 (n=41)

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	15	36,6
Cukup	19	46,3
Kurang	7	17,1
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebagian besar faktor pengetahuan adalah cukup yaitu sebanyak 19 orang (46,3%), dan yang kurang sebesar 7 orang (17,1%).

Tabel 6

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan pada penderita gasitris di Puskesmas Mranggen 1 tahun 2018 (n=41)

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	20	48,8
Tidak baik	21	51,2
Jumlah	41	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar pola makannya dalam kategori tidak baik yaitu 21 orang (51,2%) dan yang baik sebanyak 20 orang (48,8%).

## Pembahasan

### 1. Faktor Usia

Berdasarkan hasil penelitian menemukan rata-rata usia responden adalah 33,44 tahun dengan median 33 tahun. Usia termuda 20 tahun dan usia tertua 44 tahun dengan angka simpangan baku sebesar 7,34. Berdasarkan rata-rata usia responden tersebut masuk dalam kategori usia dewasa muda. Rata-rata usia ini merupakan masa produktif dimana seiring dengan bertambahnya usia, maka cara makan dan kebutuhan makanan pun akan berubah. Selain karena secara biologis tubuh berubah, kebiasaan dan kegiatan yang dilakukan pun berubah sehingga akan mempengaruhi pola makan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya usia seseorang ikut mempengaruhi pola makan. Orang dengan usia

lebih muda bisa saja menerapkan pola makan yang kurang baik atau dibandingkan dengan usia yang lebih tua.

Hasil ini tentunya sesuai dengan beberapa pendapat yang menyatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi pangan (Farida, 2010). Hal senada juga dinyatakan oleh Almatsier (2010) bahwa semakin tinggi usia maka asupan akan gizi akan semakin meningkat. Namun diketahui bahwa usia responden penelitian ini adalah antara 16-44 tahun yang dalam kategori kebutuhan nutrisinya hampir sama, yang membedakan peningkatan kebutuhan nutrisi adalah pada usia anak-anak dengan dewasa.

## **2. Fktor aktivitas fisik**

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar faktor fisik adalah aktif yaitu sebanyak 75,6%, dan yang tidak aktif sebesar 24,4%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang faktor aktifitas fisiknya buruk sebagian besar pola makannya tidak baik yaitu sebanyak 90,0%, dan faktor aktifitas fisik yang baik sebagian besar pola makannya baik yaitu sebanyak 61,3%.

Aktivitas fisik adalah kebiasaan sehari-hari yang meliputi jenis, durasi dan waktu dalam melakukan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga yang dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur (Firdaus, 2013).

Penelitian Iswati (2016) yang meneliti tentang hubungan pola makan dengan aktivitas fisik pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta menemukan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik yang dilakukan responden.

## **3. Faktor psikologis**

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar faktor psikologis adalah tidak sehat yaitu sebanyak 53,7%, dan yang psikologi sehat sebesar 46,3%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden yang faktor psikologisnya tidak sehat sebagian besar pola makannya tidak baik yaitu sebanyak 90,9%, dan faktor psikologisnya yang sehat sebagian besar pola makannya baik yaitu sebanyak 94,7%.



Faktor psikologis dapat mempengaruhi pola makan menjadi nafsu makan yaitu keinginan terhadap makanan tertentu, berdasarkan pengalaman. Aversi (pantangan) yaitu menghindari makanan tertentu, berdasarkan (apa yang dianggap sebagai) pengalaman masa lalu. Preferensi (kesukaan), dibentuk dari seringnya kontak dengan makanan tersebut dan proses belajar dini (ketika pertama kali diperkenalkan pada makanan). Emosi (mood, stres), makanan tertentu dikaitkan dengan emosi positif atau negatif. Tipe kepribadian, kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makan.

#### **4. Faktor sosial budaya**

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar faktor sosial budaya adalah kurang yaitu sebanyak 82,9%, dan yang baik sebesar 17,1%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang faktor sosial budayanya kurang sebagian besar pola makannya tidak baik yaitu sebanyak 58,8%, dan faktor sosial budaya yang baik sebagian besar pola makannya baik yaitu sebanyak 85,7%.

Faktor sosial budaya yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan dalam masyarakat, rumah tangga dan individu menurut Koentjaraningrat meliputi apa yang dipikirkan, diketahui dan dirasakan menjadi persepsi orang tentang makanan dan apa yang dilakukan, dipraktikkan orang tentang makanan. Kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh lingkungan (ekologi, kependudukan, ekonomi) dan ketersediaan bahan makanan.

Penelitian Mapandin (2006) yang meneliti tentang hubungan faktor-faktor sosial budaya dengan konsumsi makanan pokok rumah tangga pada masyarakat di Kecamatan Wamena, Kabupaten Jayawijaya, menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor sosial budaya dengan pola makan masyarakat.

#### **5. Faktor pengetahuan**

Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar faktor pengetahuan adalah cukup yaitu sebanyak 46,3%, dan yang kurang sebesar 17,1%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden yang pengetahuannya kurang dan cukup sebagian besar pola makannya tidak baik yaitu sebanyak 65,4, responden yang pengetahuannya baik sebagian besar pola makannya juga baik yaitu sebanyak 73,3%.

Pengetahuan pola makan dan pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan, yaitu 1) Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan. 2) Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi. 3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa rata-rata usia responden adalah 33,44 tahun. Usia termuda 20 tahun dan usia tertua 44 tahun. Sebagian besar faktor aktivitas fisik adalah buruk yaitu sebanyak 25 orang (61,0%), dan yang baik sebesar 16 orang (39,0%). Sebagian besar faktor psikologis adalah tidak sehat yaitu sebanyak 22 orang (53,7%), dan yang psikologi sehat sebesar 19 orang (46,3%). Sebagian besar faktor sosial budaya adalah kurang yaitu sebanyak 34 orang (82,9%), dan yang baik sebesar 7 orang (17,1%). Sebagian besar faktor pengetahuan adalah cukup yaitu sebanyak 19 orang (46,3%), dan yang kurang sebesar 7 orang (17,1%). Sebagian besar pola makannya dalam kategori tidak baik yaitu 21 orang (51,2%) dan yang baik sebanyak 20 orang (48,8%).

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada Masyarakat perlu memperhatikan pola makan dengan baik karena dengan pola makan yang salah maka akan ada penyakit gastritis yang setiap saat dapat menyerang siapa saja, oleh karena itu masyarakat harus mampu menerapkan pola makan baik dari segi frekuensi maupun kualitas makanan yang tidak menyebabkan gastritis.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almatzier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

- Dinas Kesehatan Kabupaten Demak. (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Demak Tahun 2015*. Demak
- Fithra, Fillah Dieny. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, Dila.(2013). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 10 Padang*, Universitas Andalas, Fakultas Keperawatan, Sumatera Barat, (Skripsi) <http://repo.unand.ac.id/67/1/JURNAL%2520DILA.pdf> Diakses tanggal 5 Maret 2018
- Sukarmin. (2012). *Keperawatan Pada Sistem Pencernaan*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Wahyu, Dwi dkk. (2013). *Pola Makan Sehari-hari Penderita Gastritis*, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang (Skripsi) <http://jurnal.poltekkes-malang.ac.id/berkas/15b9-17-24.pdf> Diakses tanggal 5 Maret 2018.

PERNYATAAN PERSETUJUAN MANUSCRIPT  
DENGAN JUDUL

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN  
PADA PENDERITA GASTRITIS  
DI WILAYAH PUSKESMAS MRANGGEN 1 DEMAK**

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasikan

Semarang, 6 September 2018

