BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan tanggal 15 juli dan 18 juli 2019, dengan jumlah responden sebanyak 85 remaja di SMAN 1 Kampar. Data yang diambil pada penelitian ini yaitu pola makan (variabel independen) yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019 (variabel dependen) yang diukur dengan menggunakan kuesioner. Dari penyebaran kuisioner, didapat hasil sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat pesentase data yang dikumpulkan, dilanjutkan dengan membahas hasil penelitian dengan menggunakan teori kepustakaan yang ada dan hasil-hasil penelitian yang berkaitan yang telah dilaksanakan sebelumnya (Notoatmodjo, 2010).

Analisa data dilakukan secara analisis univariat yaitu dengan menilai persentase data yang dikumpulkan dan disajikan dalam tabel distribusi frekuensi analisa data, dengan karakteristik remaja yang meliputi no responden, nama inisial, jenis kelamin, dan usia.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, dan usia pada remaja di SMAN 1 Kampar.

Tabel 4.1:Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	20	23,5
	b. Perempuan	**65**	**76,5**
	Total	85	100
2.	Usia		
	a. 16 Tahun	3	3,5
	b. 17 Tahun	36	42,4
	c. 18 Tahun	**46**	**54,1**
	Total	79	**100**

Sumber: Penyebaran Kuisioner

Dari tabel 4.1 di atas dapat dilihat dari jenis kelamin bahwa dari 85 remaja yang berada di SMAN 1 Kampar, sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 65 orang (76,5%) dan usia responden yang terbanyak 18 tahun yaitu 46 orang (54,1%).

2. Pola makan

Tabel 4.2 Distribusi Frekuesi Pola Makan Pada Remaja Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019

No	Pola Makan	Jumlah	Persentasi (%)
1.	**Tidak Baik**	**52**	**61,2**
2.	Baik	33	38,8
	Jumlah	85	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa responden dengan pola makan yang tidak baik ada 52 orang (61,2%), dan responden dengan pola makan baik ada 33 orang (38,8%).

3. Kejadian Gastritis

Tabel 4.3 Distribusi Frekuesi Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMAN 1 Kampar Tahun 2019

No	Kejadian Gastritis	Jumlah	Persentasi (%)
1	Tidak Gastritis	32	37,6
2	**Gastritis**	**53**	**62,4**
	Jumlah	85	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa semua responden yang terkena tidak gastritis ada 32 orang (37,6%), yang terkena gastritis ada 53 orang (62,4%).

B. Analisa Bivariat

Tujuan analisis bivariat adalah untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi-square* (Notoatmodjo, 2010).

Tabel 4.4 Tabel hubungan pola makan dengan kejadian gastrirtis pada remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019.

No	Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		P Value	*P OR*
		Gastritis		Tidak Gastritis					
		N	%	N	%	N	%		
1	Tidak Baik	42	80,8	10	19,2	52	100	0,000	8.400
2	Baik	11	33,3	22	66,7	33	100		
	Total	53	62,4	32	37,6	85	100		

Table 4.4 diatas dapat diketahui hasil tabulasi silang (*crosstabs)*, sebagian besar pola makan responden tidak baik sebanyak 52 responden, namun tidak terkena gastritis ada 10 reponden (19,2). Sedangkan pola makan yang baik ada 33 responden, tetapi ada 11 (33,3%) responden yang menderita gastritis. Hasil analisa statistik diperoleh nilai signifikan dengan nilai P.Value 0,000 dan nilai

POR 8.400 yang artinya remaja yang pola makannya tidak baik akan 8 kali beresiko mengalami kejadian gastritis.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019

Hasil penilitian yang telah dilakukan oleh peneliti Perhitungan uji statistik dengan menggunakan spss diperoleh P *value* = 0,000, jika p *value* ≤ α (0.005) maka keputusan Ho ditolak dalam hal ini P *value* kurang dari α artinya terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019.

Terjadinya gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur terdiri dari jadwal, frekuensi, jenis dan porsi asupan makanan yang tidak tepat. Frekuensi makan dikatakan baik bila pola makan setiap harinya 3 kali makan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan dan dinilai kurang sehingga beresiko terjadinya kejadian gastritis. Jumlah makan juga perlu diperhatikan oleh penderita untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya makanan diberi dalam porsi kecil tapi sering. Makan tiga kali sehari dalam porsi kecil, untuk menghindari makan dalam keadaan lapar dan dalam porsi yang besar. Jangan makan dengan tergesa- gesa, sehingga makanan yang masuk dapat lebih sedikit dan makanan dapat lebih dinikmati (Sulastri dkk, 2012).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2014) Berdasarkan hasil analisis statistik pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien yang berobat di Puskesmas Padang Panyang Kecamatan Kuala Pesisir Kabupaten Nagan Raya Tahun 2014 dengan nilai P_{Value} (0,01) < α (0,05).

Kemudian mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat berisiko terhadap gastritis. Jenis makanan tersebut mengandung gas seperti kol, sawi, singkong, nangka dan durian, makanan yang terlalu pedas dan asam, minuman yang mengandung kafein seperti kopi dan teh, serta juga minuman bersoda. Hal tersebut dapat meningkatkan produksi asam lambung berlebihan, hingga terjadi iritasi dan menurunkan kemampuan fungsi dinding lambung (Sari, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lomberg (2013) bahwa kejadian gastritis lebih tinggi bagi yang memiliki pola makan yang kurang baik dibandingkan yang memiliki pola makan yang baik. Hal ini berarti terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan nilai P_{Value} (0,02) < α (0,05).

Selanjutnya, porsi atau jumlah merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan. Setiap orang harus makan makanan dalam jumlah benar sebagai bahan bakar untuk semua kebutuhan tubuh. Jika konsumsi makanan berlebihan, kelebihannya akan disimpan di dalam tubuh dan menyebabkan obesitas / kegemukan. Selain itu, makanan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung, yang pada akhirnya membuat kekuatan

dinding lambung menurun. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung (Baliwati, 2010).

Makan dalam porsi besar dapat juga menyebabkan refluks isi lambung, pada akhirnya kekuatan dinding lambung menurun, dan tidak jarang kondisi seperti ini dapat menimbulkan luka pada lambung. Pada saat perut harus di isi, tapi dibiarkan kosong, atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri.

Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil, setelah 3-4 jam. Kebiasaan makan tidak teratur ini akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal itu berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik.

Selain dari pola makan yang tidak baik ada beberapa faktor lainnya yang menyebabkan gastritis. Faktor pertama, jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan terjadinya gastritis (Yatmin, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menderita gastritis daripada laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma dkk (2012) yang mengatakan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak menderita gastritis yaitu sebesar 55,8%. Hal ini disebabkan oleh karena perempuan lebih memperhatikan citra tubuhnya sehingga banyak dari mereka yang menunda bahkan mengurangi porsi makan sesuai kebutuhannya agar memiliki bentuk tubuh yang sempurna.

Faktor kedua, diet dan sekresi cairan asam lambung merupakan penyebab timbulnya gastritis, jeda antara waktu makan merupakan penentuan pengisian dan pengosongan lambung. Jeda waktu makan yang baik yaitu berkisar antara 4-5 jam. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri pada epigastrium (abata, 2014).

Faktor ketiga, Stres atau pola emosi negatif seperti marah, sedih, takut dan rasa bersalah. Stres membuat asam lambung diproduksi 100x lipat lebih banyak dari pada ketika lapar. Terlebih lagi remaja yang terkadang tidak bisa mengatur kegiatannya dengan baik, mereka cenderung akan mengerjakan kegiatan mereka dengan tergesa- gesa. Membuat daya tahan tubuh turun kemudian mengacaukan keseimbangan metabolisme dan ini yang akhirnya melemahkan dinding mukosa lambung. Oleh karena tu perilaku yang efektif untuk hal tersebut adalah memenuhi kebutuhan nutrisi, istirahat cukup, olahraga teratur dan relaksasi yang cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti dimana pola makan baik namun masih mengalami gastritis sebanyak 11 (33,3%) responden.

Sedangkan responden dengan pola makan tidak baik namun tidak mengalami gastritis dapat disebabkan autoimun yang kuat pada remaja tersebut, istirahat yang cukup dan tidak mudah stres. Jika sistem imun seseorang tidak kuat maka bisa terkena gastritis autoimun. Gastritis autoimun ini kondisi ketika antibodi tubuh yang harusnya mengenali dan melawan infeksi akibat bakteri justru menyerang sel-sel perut yang sehat, sehingga menyebabkan peradangan pada lambung.

Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Penyembuhan gastritis membutuhkan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan. (Uripi, 2008 dalam Sari, 2014).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019 dapat di simpulkan bahwa :

1. Diketahui dari 85 responden terdapat 52 (61,2%) responden yang pola makannya tidak baik.
2. Diketahui dari 85 responden terdapat 53 (62,4%) responden yang menderita gastritis.
3. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2019 dengan hasil P_{Value} (0,00) < α (0,05).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka ada beberapa saran yang penulis sampaikan, saran tersebut ialah :

1. Bagi remaja (siswa/siswi)

   Diharapkan dapat mengubah kebiasaaan pola makan yang tidak baik menjadi baik seperti membiasakan sarapan pagi, makan tepat waktu dan dalam porsi yang cukup serta sehat agar dapat mencegah terjadinya gastritis.

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

   Penelitian ini diharapkan menjadi landasan dan acuan serta sumber informasi dalam mengembangkan ilmu pembelajaran mengenai pola makan dan kejadian gastritis.

3. Bagi peneliti selanjutnya.

   Diharapkan dapat melakukan penelitian yang mengikutsertakan variabel-variabel lain yaang diduga berhubungan dengan terjadinya gastritis yang belum dapat diteliti pada penelitian ini, seperti variabel, *helicobacter pylori,* kurangnya istirahat, AINS (Anti Inflamasi Non Streoid) dan stres.