

KONSUMSI MAKANAN BERESIKO DENGAN KELUHAN GASTRITIS PADA KOMUNITAS PEMUDA

Jacqueline Maria Imanuela Maramis, Reagan Jimmy Mandias

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi 95371, Sulawesi Utara, Indonesia

E-mail: rmandias@unklab.ac.id

Abstract

Gastritis, which is defined as inflammation of the stomach lining, is a prevalent condition among young people, manifesting with a variety of symptoms and causes. The most prevalent etiology of gastritis complaints is the consumption of high-risk foods, including spicy foods, foods with high fat content, foods containing monosodium glutamate (MSG), and acidic foods. The present study aims to ascertain whether there is a significant relationship between the consumption of high-risk foods and the occurrence of gastritis complaints in the youth community. The research design utilised in this study is quantitative, employing a descriptive approach and t-test through cross-sectional analysis. The findings revealed a statistically significant difference between respondents who consumed spicy foods and those who did not consume spicy foods ($p\text{-value} = 0,012 < 0,05$). However, no statistically significant differences were observed for other types of food, such as fatty foods and foods containing MSG. It is recommended that teenagers consume spicy food in moderation to avoid gastritis complaints, and it is hoped that future researchers can examine other variables, such as portion size, in relation to gastritis complaints.

Keywords: Gastritis, Types of Food

Abstrak

Gastritis atau peradangan pada lapisan lambung, merupakan kondisi yang lazim terjadi pada anak muda, yang bermanifestasi dengan gejala dan penyebab yang beragam. Etiologi keluhan gastritis yang paling banyak ditemukan adalah konsumsi makanan berisiko tinggi, termasuk makanan pedas, makanan dengan kandungan lemak tinggi, makanan yang mengandung monosodium glutamat (MSG), dan makanan yang bersifat asam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan yang berisiko dengan terjadinya keluhan gastritis pada komunitas pemuda. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif dan uji-t melalui analisis cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara responden yang mengonsumsi makanan pedas dengan yang tidak mengonsumsi makanan pedas ($p\text{-value} = 0,012 < 0,05$). Namun, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik yang diamati untuk jenis makanan lain, seperti makanan berlemak dan makanan yang mengandung MSG. Disarankan agar remaja mengonsumsi makanan pedas secukupnya untuk menghindari keluhan gastritis, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain, seperti ukuran porsi, dalam kaitannya dengan keluhan gastritis.

Kata Kunci: Gastritis, Jenis Makanan

Pendahuluan

Gastritis merupakan infeksi pada mukosa lambung, dimana terjadi kerusakan atau iritasi pada lapisan lambung (Hartoyo dkk., 2024; Joseph, 2021). Sebagai penyakit yang sering dijumpai dalam komunitas, gastritis memiliki jumlah penderita yang cukup besar. *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2019 melakukan pengambilan data berapa banyak individu yang meninggal karena gastritis dan duodenitis. Negara besar seperti Brazil mencapai 613 orang, Canada 34 orang, dan Argentina 24 orang (Organization, 2019). Pada tahun 2020, Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Manado juga melakukan penelitian terhadap 10 jenis penyakit terbanyak di kota Manado, dari sekian banyak penyakit, gastritis berada di posisi keempat dengan jumlah kasus sebanyak 7.846 penderita (Statistik, 2020). Di Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sulawesi Utara pada tahun 2017, gastritis akut masuk dalam empat besar penyebab pasien datang ke *emergency room* dengan total kunjungan 488 orang, sementara gastritis yang tidak diketahui penyebabnya diposisi kesembilan dengan total kunjungan 357 orang (Kristiningsih et al., 2018).

Banyak hal yang menjadi penyebab maupun faktor risiko terjadinya keluhan gastritis, diantaranya makanan berlemak (Lusiana dan Suprayitno, 2020; (Arifin et al., 2020), makanan pedas (Lusiana & Suprayitno, 2020), dan makanan mengandung monosodium glutamat (MSG) (Arifin et al., 2020). Penelitian yang dilakukan (Arifin et al., 2020) menjelaskan lebih lanjut konsumsi jenis makanan soto ayam terdapat hubungan dengan terjadinya gastritis karena di dalamnya ada bahan berupa MSG, lada, kol dan jeruk nipis. Kandungan dalam makanan tersebut yang menjadi pemicu keluhan

gastritis. Kebiasaan individu dalam kehidupan sehari-hari memberi pengaruh terhadap status kesehatan. (Aldelina, 2019), melakukan penelitian pada pemuda dengan rentan usia 17-24 tahun, didapati keluhan gastritis akan terjadi karena memasuki usia produktif tingkat aktivitas makin padat ditambah dengan adanya stres sehingga bisa memberi pengaruh buruk pada pola makan. Hal ini didukung dengan pendapat (Makarim, 2021), bahwa kebiasaan makan larut malam, makan dalam jumlah porsi besar ataupun langsung berbaring sehabis makan bisa menyebabkan gastritis pada orang dewasa. Kategori pemuda bisa saja mengeluhkan gastritis akibat dari gastritis kronis yang diderita sejak remaja ataupun karena tingkat aktivitas yang makin meningkat sehingga kesibukan yang ada membuat pola makan tidak teratur dan seimbang.

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dibahas, para peneliti berfokus kepada kebiasaan makan larut malam dan jumlah porsi makan yang terlalu besar dengan keluhan gastritis pada komunitas pemuda. Namun dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti jenis makanan beresiko yang dikonsumsi seperti makanan pedas, makanan dengan kandungan lemak tinggi, makanan yang mengandung monosodium glutamat (MSG) dengan keluhan gastritis pada pemuda jemaat GMIM Baitel Kolongan.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan berdasarkan tujuan penelitian yaitu menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dan *t-test* melalui pendekatan *cross sectional*. Desain deskriptif untuk menggambarkan masing-masing variabel dan *t-test* untuk melihat apa ada perbedaan dari variabel dependen yang akan

mempengaruhi independen, Pendekatan *cross sectional* adalah penelitian yang dilakukan dengan cara pengambilan data dalam kurun waktu singkat karena data yang akan diambil dilakukan dalam satu kali pengukuran (Suprajitno, 2016).

Dalam penelitian yang menjadi populasi yaitu pemuda GMIM Baitel Kolongan sebanyak 129 orang. Metode pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan teknik pengambilan sampel ialah purposive sampling, Terdapat dua kriteria dalam penelitian ini, yaitu pertama kriteria inklusi 1). anggota pemuda GMIM Baitel Kolongan yang berusia 17-30 tahun, 2). Kedua kriteria eksklusi yaitu anggota pemuda GMIM Baitel Kolongan yang sudah lebih dari 30 tahun dan tidak bersedia menjadi responden. Dari 129 pemuda hanya 107 yang memenuhi kriteria inklusi. Ke 107 pemuda menjadi responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner yang diadaptasi dari (Syahputri, 2021), tentang jenis makanan (3 pertanyaan) dan keluhan gastritis (24 pertanyaan). Instrumen penelitian yang digunakan telah dilakukan diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti. Peneliti melakukan validasi *expert* kepada lima *expert*. Kuesioner dinyatakan valid atau bisa digunakan karena hasil validitas isi secara keseluruhan menggunakan rentang nilai *V Aiken* adalah ,908 masuk dalam kategori tinggi. Hasilnya dapat dilihat dalam tabel 1. (Aiken, 1985).

Tabel 1. Kategori Skor V Aiken

Rentang Nilai Koe Aiken's V	Kategori
0,68 – 1,00	Tinggi
0,34 – 0,67	Sedang
0 – 0,33	Rendah

Proses pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi, mendapatkan surat ijin penelitian dari ketua pemuda di GMIM Baitel Kolongan. Setelah mendapatkan ijin ketua pemuda, peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kepada para pemuda. Para pemuda yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden diberikan kuesioner lewat google form melalui grup WhatsApp pemuda.

Setelah data terkumpul, diperiksa kembali dan dianalisis menggunakan SPSS. Untuk melihat Gambaran jenis makanan dan keluhan gastritis pada pemuda GMIM Baitel Kolongan digunakan rumus frekuensi dan presentase. Sedangkan untuk melihat hubungan antara mengkonsumsi jenis makanan pedas, makanan MSG serta makanan berlemak dengan keluhan gastritis pada pemuda GMIM Baitel Kolongan, peneliti menggunakan rumus *mann whitney u-test* karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil

Pada tabel 2 dalam dilihat gambaran jenis makanan beresiko yang dikonsumsi oleh responden.

Tabel 2. Gambaran Jenis Makanan

Jenis Makanan	YA	
	Frek (N 107)	%
Makanan	90	84,1
Berlemak	88	82,2
Pedas		
MSG	70	65,4

Pada tabel 2 digambarkan bahwa dari 107 responden, terdapat 82.2% (88 orang) yang mengkonsumsi jenis makanan pedas, yang mengkonsumsi makanan mengandung MSG

65.4% (70 orang), serta yang mengkonsumsi makanan berlemak 84.1% (90 orang). Dari hasil ini didapati jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi adalah jenis makanan berlemak.

Penelitian Takdir et al., (2018), mendapati makanan berisiko yang sering dikonsumsi anak muda ialah gorengan dan juga permen yang bisa dikategorikan dalam makanan berlemak. (Kasi et al., 2019), juga menemukan masyarakat suka mengolah tahu dan tempe dengan cara digoreng, dimana ketika digoreng sudah pasti akan masuk dalam jenis makanan berlemak.

Tabel 3. Gambaran keluhan gastritis

Keluhan Gastritis	N (percent)		
	Pedas	MSG	Lemak
Nyeri ulu hati	38 (34,86)	9 (8,26)	5 (4,59)
Rasa panas terbakar di perut	35 (32,11)	5 (4,59)	5 (4,59)
Kembung	24 (22,02)	9 (8,26)	11 (10,09)
Cepat kenyang	32 (29,36)	25 (22,94)	30 (27,52)
Mual	14 (12,84)	3 (2,75)	12 (11,01)
Muntah	2 (1,83)	3 (2,75)	2 (1,83)
Sering bersendawa	15 (13,76)	7 (6,42)	6 (5,50)
Rasa pahit di mulut/kerongkonga	12 (11,01)	9 (8,26)	4 (3,67)

Tabel 3 menunjukkan bahwa keluhan gastritis yang paling banyak dirasakan ketika mengkonsumsi jenis makanan pedas adalah nyeri ulu hati 34,86% (38 responden), untuk jenis makanan yang mengandung MSG ialah merasa cepat kenyang sebanyak 25 responden (22,94%) begitu juga dengan jenis makanan berlemak merasa cepat kenyang

yaitu sebanyak 30 responden (27,52%). Penelitian ini didukung dengan yang dilakukan (Pitaloka et al., 2024), didapati responden yang tidak memiliki riwayat gastritis maupun yang memiliki riwayat gastritis, ketika mengkonsumsi makanan pedas seringkali merasakan nyeri/perih di lambung. Selaras juga dengan penelitian (Bela et al., 2022), dimana ketika mengkonsumsi jenis makanan berisiko keluhan yang paling sering dirasakan ialah merasa cepat kenyang.

Dapat dikatakan setelah mengkonsumsi makanan berisiko keluhan gastritis akan terasa. Sesuai observasi peneliti, biasanya yang lebih sering mengeluh gastritis adalah anggota pemuda yang pernah mengalami atau memiliki riwayat gastritis. Ketika mengkonsumsi makanan pedas anggota pemuda lebih sering merasa nyeri di ulu hati dan untuk makanan berlemak dan MSG responden merasa lebih cepat kenyang sehingga tidak bisa menghabiskan makanan dalam porsi normal.

Tabel 4. Hubungan antara jenis makanan berisiko dengan keluhan gastritis

Jenis Makanan	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pedas	,012	Signifikan
MSG	,068	Tidak Signifikan
Berlemak	,949	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil uji statistik *mann whitney u-test*, untuk jenis makanan pedas dan keluhan gastritis didapati *p value* ,012 < ,05, artinya ada perbedaan yang signifikan antara yang mengkonsumsi jenis makanan pedas dengan keluhan gastritis pada pemuda GMIM Baitel Kolongan. Sementara untuk

makanan yang mengandung MSG dan yang berlemak memiliki P value ,068 dan ,949, yang berarti makanan yang mengandung MSG dan yang berlemak tidak memiliki hubungan yang significant dengan keluhan gastritis pada pemuda GMIM Baitel Kolongan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, dari ketiga jenis makanan yang diteliti, hanya jenis makanan pedas yang memiliki hubungan yang significant dengan keluhan gastritis. Sementara makanan yang mengandung MSG dan berlemak tidak memiliki hubungan yang significant dengan keluhan gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Feyisa dan Woldeamanuel (2021) dimana jenis makanan pedas memberikan kontribusi yang tinggi terhadap keluhan gastritis. sementara (Lusiana & Suprayitno, 2020), dan (Bela et al., 2022) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan pedas dengan keluhan gastritis dibuktikan dengan $p\text{ value } .000 < .05$. Beberapa penelitian telah membuktikan hubungan antara makanan pedas dengan keluhan gastritis. Lee et al., (2016) menemukan asupan makanan pedas berkorelasi positif dengan peningkatan rasa penuh di perut dan muntah. Sementara penelitian dari Li et al., (2020) menemukan bahwa makanan pedas dikaitkan dengan hampir semua gejala dispepsia pada pasien gastritis kronis.

Untuk hasil penelitian jenis makanan MSG dengan keluhan gastritis, hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil (Arifin et al., 2020), dimana ketika mengkonsumsi jenis makanan yang di dalamnya terkandung MSG seperti soto ayam, maka keluhan gastritis bisa terjadi. Dari hasil ini, peneliti berasumsi para

responden mengkonsumsi jenis makanan mengandung MSG masih dalam batas normal sehingga tidak ada perbedaan bagi para responden yang mengkonsumsi dan tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung MSG untuk adanya keluhan gastritis. Selain itu, usia responden yang masih tergolong muda sehingga mekanisme tubuh mempertahankan keseimbangan masih sangat tinggi. Untuk jenis makanan berlemak, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian dari (Bela et al., 2022) yang menyimpulkan bahwa konsumsi lemak hewani bisa memberi pengaruh adanya keluhan gastritis. Sedangkan penelitian yang dilakukan (Tumbelaka et al., 2024) sejalan dengan penelitian ini, didapati $p\text{ value } .610$, menandakan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan gastritis. Penelitian yang dilakukan, berfokus pada bahan makanan berisiko seperti makanan berlemak. Makanan yang sering dikonsumsi yaitu dengan cara masak digoreng, seperti, ikan cakalang, ikan tuna, ikan tude, ikan niki, ikan roa, teri, ikan Malalugis, ikan nila, ikan gurami, udang, dan cumi-cumi, pisang serta tahu dan tempe.

Peneliti berasumsi mengapa tidak terdapat perbedaan yang mengkonsumsi makanan berlemak dan yang tidak mengkonsumsi, karena ada faktor penyebab lain bisa saja karena frekuensi makan makanan berlemak masih bisa ditoleransi, ataupun karena ada kebiasaan lain yang peneliti amati seperti terlambat atau menunda waktu, stress karena pekerjaan maupun sekolah dan kehidupan sehari-hari, merokok, ataupun konsumsi minuman beralkohol.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya melihat hubungan antara jenis makanan berisiko dengan keluhan gastritis sehingga tidak melihat dan mengukur berapa

besar porsi makan yang dikonsumsi responden. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa jenis makanan yang dikonsumsi pemuda GMIM Baitel Kolongan dapat menjadi pemicu adanya keluhan gastritis terlebih makanan yang pedas. Maka dari itu diharapkan pemuda dapat mengontrol makanan yang akan dikonsumsi, bisa dikurangi makanan yang berisiko ataupun mengganti dengan makanan sehat lainnya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapati jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi pemuda GMIM Baitel Kolongan adalah makanan berlemak dengan presentasi 84,1% dengan keluhan gastritis yang paling banyak dirasakan ketika mengonsumsi jenis makanan pedas adalah nyeri ulu hati, makanan MSG dan berlemak yaitu merasa cepat kenyang sebanyak. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat khususnya pemuda GMIM Baitel Kolongan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dengan mengonsumsi jenis makanan yang baik bagi tubuh. Bagi peneliti selanjutnya Diharapkan peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian variabel lain dari pola makan yaitu porsi makan dengan keluhan gastritis.

Referensi

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 131–142.
- Aldelina, H. (2019). Evaluasi pola makan sebagai upaya pengurangan kambuh pada penderita gastritis usia remaja. *INA-Rxiv*.

<https://doi.org/doi.org/10.31227/osf.io/rnmz2>

- Arifin, A. M., Yani, A., & Lestari, Y. N. (2020). Hubungan frekuensi jenis makanan dan rata-rata asupan harian (energi, karbohidrat, lemak dan protein) dengan terjadinya gastritis. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.38062>

- Bela, N. K. S., Widajati1, E., & Adelina, R. (2022a). Hubungan konsumsi lemak hewani, makanan pedas dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang (Studi pendahuluan). *Jurnal Nutriture*, 1(2), 21–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/nj.v1i2.3510>.

- Bela, N. K. S., Widajati1, E., & Adelina, R. (2022b). Hubungan konsumsi lemak hewani, makanan pedas dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang (Studi pendahuluan). *Jurnal Nutriture*, 1(2), 21–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/nj.v1i2.3510>.

- Kasi, O. A., Kalesaran, A. F. C., & Ratag, B. T. (2019). Hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja puskesmas Tateli kabupaten Minahasa. *KESMAS*, 8(7), 152–160.

- Kristiningsih, T., A.F. R., Puspita, A., Sulistiowati, R., Wongkar, E. G., & Magdalena, F. (2018). *Provinsi Sulawesi Utara dalam angka 2018*. BPS Provinsi Sulawesi Utara.
- Lee, S. -Y., Masaoka, T., Han, H. S., Matsuzaki, J., Hong, M. J., Fukuhara, S., Choi, H. S., & Suzuki, H. (2016). A prospective study on symptom generation according to spicy food intake and <scp>TRPV</scp> 1 genotypes in functional dyspepsia patients. *Neurogastroenterology & Motility*, 28(9), 1401–1408. <https://doi.org/10.1111/nmo.12841>
- Li, Y., Su, Z., Li, P., Li, Y., Johnson, N., Zhang, Q., Du, S., Zhao, H., Li, K., Zhang, C., & Ding, X. (2020). Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences in Chronic Gastritis Patients: A Cross-Sectional Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020(1). <https://doi.org/10.1155/2020/5197201>
- Lusiana, A., & Suprayitno. (2020). *Hubungan jenis makanan dengan kejadian gastritis pada kelompok usia 20-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda tahun 2019*. 1(2), 2016–2021.
- Makarim, F. R. (2021). *Ini alasan sakit maag pada orang dewasa sering kambuh*. Halodoc.
- Organization, W. H. (2019). *WHO Mortality Database*. World Health Organization.
- Pitaloka, L. A., Fachrin, S. A., & S, I. H. (2024). Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan gejala gastritis pada perawat di RSUD Labuang Baji Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(6), 853–861.
- Statisik, B. P. (2020). *Jumlah kasus 10 jenis penyakit terbanyak di kota Manado 2020*. Badan Pusat Statistik Kota Manado.
- Suprajitno. (2016). Pengantar riset keperawatan. In *Kementrian kesehatan Republik Indonesia* (1st ed.).
- Syahputri, I. W. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Angkatan 2017 dan 2018 yang Datang Berobat di Poliklinik Universitas Sumatera Utara Tahun 2019*. Universitas Sumatera Utara.
- Takdir, R. K., Sety, L. O. M., & Tina, L. (2018). Hubungan stress, keteraturan makan, jenis makanan dengan kejadian gastritis pada santri di pondok pesantren Ummusabri kota Kendari tahun 2017. *JIMKESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–8.
- Tumbelaka, O. C. C., Kalesaran, A. F. C., & Kandou, G. D. (2024). Faktor risiko gastritis di puskesmas Tombatu kabupaten Minahasa Tenggara: Studi kasus kontrol. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 7944–7954. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.36938>.