

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS
PADA REMAJA DI SMKN 06 PADANG TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Medikal Bedah



ERNA NURMINDA

0810325113

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak awal tahun 1999, telah ditetapkan visi baru pembangunan kesehatan secara singkat dinyatakan sebagai Indonesia sehat 2010. Tujuan pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2010 adalah meningkatkan kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi semua orang agar terwujud derajat kesehatan yang optimal (Depkes RI, 1999).

Tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa adalah membangun sumber daya manusia yang sehat, cerdas dan produktif. Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu, SDM yang mempunyai fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan yang prima disamping penggunaan terhadap ilmu pengetahuan dan teknologi. Kekurangan gizi dapat merusak kualitas SDM, salah satu SDM adalah remaja, dimana masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu (Jalal, 2000).

Era globalisasi saat ini berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan masyarakat, terutama masyarakat perkotaan. Selera terhadap produk teknologi pangan tidak lagi bersifat khusus tetapi menjadi global. Perkembangan teknologi dan industri saat ini memberikan pengaruh negatif dengan berkembangnya berbagai produk makanan yang sebagian besar tidak sehat. Salah satu jenis makanan yang dalam waktu singkat telah berkembang yaitu *fast food* seperti pizza, fried chicken, donat, burger yang populer di Amerika dan Eropa yang umumnya mengandung kalori tinggi, kadar lemak, gula dan Sodium (Na) juga tinggi tetapi rendah serat, Vitamin A, Asam Askorbat, Kalsium dan

Folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila terlanjur menjadi pola makan yang tidak sehat (Ali, 2004). Makanan tersebut tersedia dengan berbagai rasa, variasi harga dan kenyamanan serta dengan mudah dijumpai tidak hanya di Propinsi tetapi juga diberbagai kota atau kabupaten. Selain itu iklan TV juga sering menampilkan makanan snack ringan yang rendah gizinya dan tidak mengandung semboyan makanan empat sehat lima sempurna (Arisman, 2004).

Masalah kesehatan remaja merupakan suatu hal yang makin menonjol pada saat ini, dimana terdapat kecendrungan peningkatan yang pesat dari penyalahgunaan obat, pergaulan bebas dan perubahan pola makan terutama dikota. Pola makan remaja akan menentukan jumlah-jumlah zat gizi yang diperoleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhannya akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan-kegiatan fisik yang sangat meningkat, apabila asupan tersebut kurang maka akan berdampak kepada pertumbuhan dan perkembangan prestasinya. Hal ini disebabkan oleh kesibukan sekolah dan jadwal kegiatan diluar sekolah yang padat, disamping itu remaja terkesan susah makan terutama remaja putri hal ini disebabkan oleh berbagai persepsi antara lain : takut menjadi gemuk, keterbatasan waktu makan, pengawasan dari keluarga yang terlalu ketat atau bebas dan keluarga yang tidak harmonis jika keadaan berlangsung terus menerus akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehari-harinya (Soetjningsih, 2004).

Pola makan disuatu daerah dapat berubah-ubah sesuai dengan perubahan beberapa faktor ataupun kondisi setempat antara lain faktor budaya, agama / kepercayaan, status sosial ekonomi, hal-hal yang disukai atau tidak disukai, rasa lapar, nafsu makan, rasa kenyang dan kesehatan (Harna, 2009). Berbicara tentang makanan berarti membicarakan saluran

pencernaan yaitu dimulai dari mulut, kerongkongan, esofagus, lambung, usus halus, usus besar dan anus. Masing-masing bagian saluran makanan ini dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit karena pola makan yang salah. Berdasarkan hasil studi Diane (2007) menyebutkan remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat, bahkan sampai gangguan pola makan yaitu dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Salah satu penyakit yang dapat timbul pada lambung adalah Gastritis.

Gangguan pada lambung yang dapat menimbulkan rasa tidak enak, biasanya pada ulu hati, disertai perut kembung, perih dan bahkan sampai mual. Terjadinya gangguan pada lambung disebabkan tidak terkontrolnya produksi asam lambung. Tidak jarang, asam lambung naik sampai kemulut sehingga mulut terasa asam. Gastritis sering juga disebut radang lambung, dapat menyerang orang dengan segala usia. Gastritis merupakan radang pada jaringan dinding lambung sering diakibatkan oleh ketidakteraturan diet, misalnya makan terlalu banyak, terlalu cepat, makan makanan terlalu banyak bumbu atau makanan yang terinfeksi penyebab yang lain termasuk alkohol, *aspirin*, *refluk* empedu atau terapi radiasi (Brunner & Suddart, 2000).

Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Margatan, 1995). Pola makan terdiri dari frekuensi makan, waktu makan dan jenis makanan. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis.

SMKN 06 Padang terletak di jalan Perintis Kemerdekaan Padang merupakan SMK yang mempunyai jurusan pariwisata sehingga siswanya lebih banyak berada diluar sekolah karena

sering praktek lapangan, sehingga terjebak dengan pola makan yang tidak sehat yang salah satunya dapat menyebabkan gangguan pada lambung (gastritis). Gastritis bisa menyerang orang dengan segala usia termasuk remaja di SMKN 06 Padang, karena sering mengabaikan hal-hal yang mereka ketahui seperti sering makan terlambat, jarang sekali makan dengan teratur. Terkadang karena kesibukan di luar rumah misalnya kesekolah, les, praktek lapangan dan lain-lain yang membuat remaja tidak sempat sarapan pagi dan siang dirumah akhirnya mereka hanya makan makanan pengganti seperti bakso, sate atau mie untuk mengisi perut yang kosong. Itulah yang sering dilakukan oleh remaja SMKN 06 Padang.

Dari hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada siswa SMKN 06 Padang pada 10 orang siswa didapatkan 30% siswa pernah merasakan seperti mual, nyeri ulu hati, perut kembung. Dan 70% tidak pernah merasakan hal tersebut. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan terhadap 10 orang siswa tersebut dan juga terdapat siswa yang lainnya yang jajan dikantin sekolah rata-rata siswa makan makanan pedas dan berbumbu seperti : mie rebus, mie goreng, nasi goreng dan soto dengan menambahkan cuka dan saos yang banyak kedalam makanan tersebut. Juga tampak siswa yang hanya makan snack dan minuman kaleng yang mengandung gas / soda.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMKN 06 Padang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya adalah sejauh mana hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMKN 06 Padang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian Gastritis pada remaja di SMKN 06 Padang tahun 2010.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui pola makan : frekuensi makan pada remaja di SMKN 06 Padang tahun 2010
- b. Mengetahui pola makan : waktu makan pada remaja di SMKN 06 Padang tahun 2010
- c. Mengetahui pola makan : jenis makanan pada remaja di SMKN 06 Padang tahun2010.
- d. Mengetahui kejadian gastritis pada remaja di SMKN 06 Padang tahun 2010.
- e. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMKN 06 Padang tahun 2010.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang pola makan dengan kejadian Gastritis dan mengembangkan kemampuan peneliti dalam menyusun suatu laporan penelitian.

2. Bagi Pendidikan

Sebagai masukan dalam materi mata kuliah yang berhubungan dengan Gastritis dan dapat memberikan sumbangan pikiran untuk penelitian lebih lanjut bagi yang ingin meneliti.

3. Bagi Remaja

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pengetahuan tentang pola makan dan kejadian Gastritis agar remaja dapat menjaga dan mempertahankan pola makan yang benar agar terhindar dari penyakit.

4. Bagi sekolah

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan di SMKN 06 Padang untuk dapat mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja serta dapat memberikan saran kepada siswa tentang kebiasaan makan yang tidak sehat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data awal untuk peneliti lainnya dengan konsep yang sama.