

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsi Pada Remaja Di Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang

Nurromsyah Nasution⁽¹⁾, Alfi Syahri⁽²⁾

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Medika Seramoe Barat

nurromsyah@stikesmsb.ac.id (1), alfisyahrisembiring201@stikesmsb.ac.id (2),

ABSTRAK

Sindrom dyspepsia merupakan kumpulan gejala yang terdiri atas nyeri ulu hati,, mual, muntah, kembung, rasa cepat, dan sendawa. Hal ini sangat umum dikalangan masyarakat khususnya pada remaja. Sindrom dispepsia disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada santri remaja di Pesantren Mawaridussalam. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross-sectional* analitik dengan 83 responden yang diambil secara *simple random sampling*. Data penelitian dianalisa dengan analisis bivariat dan univariat dan dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2020 sampai dengan Mei 2020 bahwa sebagian besar responden berusia 12-17 tahun (67,5%), perempuan (49%), dan bersuku Batak (31,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pola makan santri remaja menunjukkan kategori pola makan tidak baik (54,2%) dan mengalami sindrom dispepsia sebanyak 45 orang (54,2%) pada santri remaja di Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Saran peneliti untuk responden agar memperhatikan pola makan di tengah-tengah banyaknya aktivitas..

Kata Kunci : Pola Makan , Sindrom Dispepsia

ABSTRACT

Dyspepsia syndrome is a collection of symptoms characterized by heartburn, nausea, bloating, vomiting, a sense of satiety after eating, and belching. It is very common among the public, especially in adolescents. Dyspepsia syndrome is caused by various factors, one of which is irregular eating patterns. The aims of this study is to determine the extent of the relationship between diet and incidence of dyspepsia syndrome in teenage students of Mawaridussalam Islamic Boarding School. This cross sectional study included 83 respondents selected by simple random sampling. The data were analyzed using bivariate and univariate analysis and collected using questionnaire sheets. The research was conducted from February 2020 until May 2020, the result of the research showed that 67,5% of the respondents were 12-17 years old, 49% of the respondents were females, 31,3% of the respondents were Bataknese. It was also found that 54,2% of the respondent had diet pattern was not good, and 54,2% of experiencing dyspepsia syndrome as many 45 people, in adolescent students in the Mawaridussalam Islamic boarding school Batang Kuis District Deli Serdang Regency. It is recommended that the respondents pay attention to their eating pattern during their activities..

Keywords : Dietary Habit , Dyspepsia Syndrome

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Sindrom dyspepsia adalah kumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa penuh pada perut, dan sendawa (Djojoningrat,2006). Sindrom dyspepsia juga didefinisikan sebagai keluhan nyeri atau tidak nyaman diperut bagian atas yang sifatnya berulang atau kronik (Black,2013). Dispepsia merupakan gangguan yang sering ditemui dimasyarakat dan menjadi salah satu alasan tersering penderita melakukan konsultasi kedokteran umum (Djojoningrat,2006). Berdasarkan profil data kesehatan Indonesia tahun 2006 yang diterbitkan Depkes RI pada tahun 2007, dispepsia menempati urutan ke-10 dengan proporsi 1,52% (34.029 kasus) dari 10 kategori jenis penyakit terbanyak dirawat inap diseluruh rumah sakit yang ada di Indonesia (KementrianKesehatan,2007) data pada tahun 2010 kasus dyspepsia mengalami peningkatan yaitu menduduki peringkat ke-5 dari 10 penyakit rawat inap di rumah sakit dengan jumlah kasus laki-laki 9.594 (38,82%) dan perempuan 15.122 (61,18%), sedangkan untuk penyakit rawat jalan dyspepsia menduduki peringkat ke-6 dengan jumlah kasus laki-laki 34.981 dan perempuan 53.618 serta didapatkan 88.599 kasus baru dan 163.428 kunjungan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja usia 14-17 tahun, remaja perempuan lebih banyak mengalami sindrom dispepsia dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu 27% dan 16% (Reshetnikov,2001). Pola makan yang tidak teratur umumnya menjadi masalah yang sering timbul pada remaja. Aktivitas yang tinggi baik kegiatan disekolah maupun luar sekolah menyebabkan makan menjadi tidak teratur (Sayogo,2006). Selain itu, pola diet banyak dilaporkan secara konsisten terutama pada remaja perempuan yang mencoba untuk melakukan diet. Pada survey nasional di sebuah sekolah menengah atas, 44% remaja perempuan dan 15% remaja laki-laki mencoba untuk menurunkan berat badan. Sebagai tambahan, 26% remaja perempuan dan 15% remaja laki-laki dilaporkan mencoba menjaga agar berat badan mereka tidak bertambah (Reshetnikov,2001). Pada umumnya remaja lebih suka makan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es. Sehingga makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumsi contohnya seperti sayur-sayuran, buah-buahan, protein, kalsium, vitamin, dan sebagainya. Remaja sering menghabiskan waktunya diluar kegiatan sekolah bersama teman-temannya, sehingga waktu makan tidak teratur, akibatnya mengganggu sistem pencernaan (gangguan maag atau nyeri lambung). Selain itu, remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat belajar menurun, keluar keringat dingin, kesadaran menurun sampai pingsan (Atikah dkk,2009).

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas adalah “Apakah ada hubungan pola makan dengan terjadinya sindrom dispepsia pada remaja di Pondok Pesantren Mawaridussalam kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Banyak orang mengeluhkan bermacam-macam gejala tentang lambung. Ada orang yang mengeluhkan rasa sakit sebelum atau sesudah makan dan ada juga yang mengeluhkan rasa penuh dilambung walaupun makannya hanya sedikit. Keluhan-keluhan tersebut dapat bersumber dari kelainan pada alat-alat pencernaan yang disebut dispepsia, yang meliputi radang lambung (gastritis) dan tukak lambung. Dispepsia merupakan keluhan umum yang dismapaikan oleh individu-individu dalam suatu populasi umum yang mencari pertolongan medis. Keluhan dispepsia merupakan keadaan klinis yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Istilah dispepsia ini mulai gencar dikemukakan sejak akhir tahun 80-an, yang menggambarkan keluhan atau kumpulan gejala (sindrom) yang terdiri dari nyeri atau tidak nyaman pada di epigastrium, mual, muntah, kembung, cepat kenyang, rasa penuh dilambung, sendawa, dan

rasa yang menjalar di dada. Penyebab timbulnya dispepsia antara lain adalah faktor diet dan lingkungan, sekresi cairan asam lambung, dll. Berdasarkan penelitian tentang gejala gastrointestinal, jarak antara jadwal makan yang lama dan ketidakteraturan makan yang berkaitan dengan gejala dispepsia (Ganong,2003). Sudah menjadi kodratnya apabila semua makhluk hidup memerlukan makanan

3. Tujuan Program

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Pondok Pesantren Mawaridussalam kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Apabila manusia sebagai makhluk hidup yang paling sempurna tentunya membutuhkan makanan untuk mendapatkan sumber tenaga, mempertahankan ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit dan untuk tumbuh kembang. Tentunya untuk bisa mewujudkan kegunaan makanan tersebut dengan baik tidak bisa sembarang makan yang dimakan. Apalagi di zaman sekarang ini banyak penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah. Memahami tubuh, dan apa yang kita perlukan untuk mendapatkan makanan yang seimbang membantu mengendalikan berat badan dalam jangka panjang. Sementara tujuan khusus dari penelitian ini adalah Mengidentifikasi pola makan pada remaja di Pondok Pesantren Mawaridussalam kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang dan Mengetahui adanya hubungan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada remaja di Pondok Pesantren Mawaridussalam kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini antara lain yaitu :

1. Pelayanan Kesehatan
Sebagai bahan masukan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas dalam pencegahan sindrom dispepsia.
2. Bagi Penulis
Untuk menambah wawasan baru bagi peneliti tentang hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia.
3. Bagi Pendidikan
Sebagai sarana untuk melatih berpikir secara logis dan sistematis serta mampu menyelenggarakan suatu penelitian dengan metode yang baik dan benar.
4. Bagi Masyarakat
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang benar bagi masyarakat tentang ketidakteraturan makan dan sindrom dispepsia pada remaja

II. METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik observasional dengan carasarvei menggunakan kuesioner. Lokasi penelitian di Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan dalam waktu 3 bulan yaitu dari bulan Februari – Mei 2019. Populasi dan Sampel adalah Santri Remaja di Pesantren Mawaridussalam dengan berusia 12-20 tahun yang berjumlah 83 orang. Jumlah keseluruhan santri remaja Pesantren Mawaridussalam adalah 505 orang. Sampel penelitian yaitu Besar Sampel untuk survei ditentukan dengan cara Probability Sampling yaitu peneliti mengacak sampel yang akan diberikan kepada responden.

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi sampel berdasarkan umur, jenis kelamin, suku dan kategori sindrom dispepsia berdasarkan pola makan

Umur	F	%
12 - 14 Tahun	28	33,7
15 - 17 Tahun	28	33,7
18 - 20 Tahun	27	32,5
Total	83	100,0
Jenis Kelamin		
	F	%
Laki-laki	34	41,0
Perempuan	49	59,0
Total	83	100,0
Suku		
	F	%
Aceh	12	14,5
Batak	26	31,3
Jawa	23	27,7
Melayu	15	18,1
Lain-lain	7	8,4
Total	83	100,0

Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan pola makan

Kategori	F	%
Tidak Baik	45	54,2
Baik	38	45,8
Total	83	100,0

a. Kejadian Sindrom Dispepsia

1) Angka Kejadian Sindrom Dispepsia

Dari penentu awal diagnosis awal dispepsia dengan menggunakan *Rome Criteria III*, didapatkan angka kejadian dispepsia sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan kejadian sindrom dispepsia

Kategori	F	%
Tidak Mengalami	38	45,8
Mengalami	45	54,2
Total	83	100,0

Pembahasan

A. Pembahasan

1. Pola Makan

Dari hasil penelitian didapatkan responden memiliki pola makan yang tidak baik hal ini didasarkan pada frekuensi makan sehari-hari, dimana responden sebagian besar menjawab tidak baik sebanyak 54,2% (tabel 2). Penyebab dari pola makan yang tidak teratur umumnya bermacam-macam. Salah satunya penyebab yang paling sering kegiatan yang padat.

2. Kejadian Sindrom Dispepsia

Dari hasil penelitian, didapatkan angka kejadian sindrom dispepsia sebesar 54,2% di Pesantren Mawaridussalam (tabel 3), dan hanya 45,8% yang tidak mengalami sindrom

dispepsia. Dari data penelitian ini, dapat diketahui bahwa sindrom dispepsia memiliki variasi, dan memiliki jenis-jenis keluhan yaitu mual, muntah, nyeri epigastrium, dan kembung. Hal ini sesuai dengan pernyataan pada buku ilmu penyakit dalam yang menyatakan bahwa sindrom dispepsia adalah keluhan atau kumpulan gejala yang terdiri atas nyeri atau tidak nyaman di epigastrium, mual, kembung, mual, muntah, sendawa, regurgitasi dan rasa panas yang menjalar di dada, rasa cepat kenyang atau rasa penuh, dimana keluhan ini sangat bervariasi, baik dalam segala jenis gejala maupun intensitas gejala tersebut.

IV. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia yaitu dengan kategori pola makan tidak baik sebanyak 54,2%.
2. Dispepsia paling banyak di temukan pada remaja yang memiliki aktivitas padat.
3. Terdapat hubungan positif antara pola makan yang tidak teratur dengan kejadian sindroma dispepsia.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah dkk, (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Numed, Yogyakarta.
- Black, dkk. (2004). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8, Buku 2*. Indonesia: CV Pentasada Media Edukasi
- Departemen Kesehatan RI (2007). *Profil Kesehatan Indonesia 2006*.
- Djojoningrat, D. (2006). Dispepsia Fungsional Dalam Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., Setiati, S., editors. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jilid I, Edisi ke-4 Jakarta: Pusat Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI.
- Ervianti.M.2008.Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Sindroma Dispepsia pada Supir Truk:Studi di PT.Varia Usaha.(<http://adln.lib.unair.ac.id/go.php?id=gdlhub-gdl-sl-2008-erviantime-8434>.)
- Ganong, William F, (2003). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Penerbit EGC, Jakarta.
- Reshetnikov.O.V,Kurilovich.S.A,Denisova.D.V,Zavyalova.L.G,Tereshonok.I.N.2001.Prevalence of Dyspepsia and Irritable Bowel Syndrome Among Adolescent of Novosibirsk.Institute of internal Medicine Russia.Int.J Circumpolar Health 60(2):253.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
13 Oktober 2021	14 Oktober 2021	16 Oktober 2021	Ya