

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Dispepsia*

Nurromsyah Nasution (1), Fitri Apriani (2), Orita Satri (3), Siti Damayanti (4)

STIKes Medika Seramoe Barat^{1,2,3,4}

nurromsyah@gmail.com (1), (2), (3), (4)

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penderita dispepsia ini menimbulkan berbagai masalah karena dapat mempengaruhi kualitas hidup dan menurunkan aktivitas fungsional. Pola makan yang tepat dan teratur akan mempengaruhi penyembuhan dan penurunan kejadian dispepsia itu sendiri. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap kejadian dispepsia di Poli Umum UPTD Ujung Padang Rasian Kecamatan Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan. Jenis penelitian ini kuantitatif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 74 responden dengan teknik accidental sampling. Analisis data menggunakan uji chi square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ (95%). Hasil penelitian diperoleh pola makan dengan kejadian dispepsia ($p = 0,000 < \alpha 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur dapat menimbulkan kejadian dispepsia pasien di UPTD Puskesmas Ujung Padang Rasian Kecamatan Pasie Raja. Diharapkan kepada Puskesmas melakukan promosi kesehatan terkait pola makan sehat untuk mencegah terjadinya dispepsia pada masyarakat.

Kata Kunci: Dispepsia, Pola Makan.

ABSTRACT

The increase in the number of dyspepsia sufferers causes various problems because it can affect the quality of life and reduce functional activities. A proper and regular diet will influence healing and reduce the incidence of dyspepsia itself. The aim of the research was to determine the relationship between diet and the incidence of dyspepsia at the UPTD Ujung Padang Rasian General Polytechnic, Pasie Raja District, South Aceh Regency. This type of research is quantitative analytical with a cross sectional approach. The research sample was 74 respondents using accidental sampling technique. Data analysis used the chi square test with a significance level of $\alpha = 0.05$ (95%). The research results showed that eating patterns were associated with the incidence of dyspepsia ($p = 0.000 < \alpha 0.05$). The results of this study indicate that irregular eating patterns can cause dyspepsia in patients at the UPTD Ujung Padang Rasian Community Health Center, Pasie Raja District. It is hoped that the Community Health Center will carry out health promotions related to healthy eating patterns to prevent the occurrence of dyspepsia in the community.

Keywords: Dyspepsia, Diet

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dispepsia merupakan sekumpulan gejala yang dideskripsikan rasa tidak nyaman pada abdomen bagian atas disebabkan oleh peningkatan HCL Priscilla, dkk (2017) Dispepsia salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat (Kemenkes. RI, 2021). *World Health Organization* (WHO) (2021), mengingatkan peningkatan angka kematian akibat penyakit tidak menular menjadi 73% dan proporsi kesakitan menjadi 60% di seluruh dunia, salah satunya penyakit tidak menular yang mempunyai angka kejadian tertinggi di dunia adalah dyspepsia. Departemen Kesehatan RI, (2019) menunjukkan bahwa dispepsia menempati urutan ke-10 dengan proporsi 1,52% (34.029 kasus) dari 10 kategori jenis penyakit terbanyak dirawat inap di seluruh rumah sakit yang ada Indonesia dan pada tahun 2019 mengalami peningkatan yaitu menduduki peringkat ke-5 dari 10 besar penyakit rawat inap di rumah sakit dengan jumlah kasus laki-laki 9.594 (38,82%) dan perempuan 15.122 (61,18%). Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian dispepsia yaitu pola makan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Afsari et al., (2023) di RSU Aliyah III Kota Kendiri mengatakan bahwa pola makan salah satu faktor pencetus terjadinya dispepsia. Penelitian lain yang mendukung (Nasution & Syahri, 2021) mengungkapkan bahwa penyebab terjadinya kejadian dispepsia pada seseorang akibat pola makan yang tidak baik suka mengkonsumsi makanan pedas, *junk food*, minuman soda serta memiliki kebiasaan makan terlambat. Pola makan sehari-hari terlihat pada kebiasaan jadwal makan yang sering tidak teratur, seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan kadang tidak sarapan pagi atau tidak makan siang atau tidak makan malam sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam waktu yang lama (Rahardiantini, 2023) Pola makan yang teratur akan memproduksi asam lambung terkontrol sedangkan pola makan yang tidak teratur membuat lambung terus berkontraksi ketika kosong, sehingga mukosa lambung menjadi iritasi. Produksi asam lambung yang berlebihan dapat memperburuk lapisan mukosa lambung hingga menyebabkan ulkus peptikum, lalu timbul rasa perih di daerah epigastrium (Priscilla, dkk, 2017). Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan dan minuman seperti makanan pedas, asam, minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi juga dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gejala dispepsia. Suasana yang sangat asam di dalam lambung dapat membunuh organisme patogen yang tertelan bersama makanan. Namun, jika barrier lambung telah rusak, maka suasana yang sangat asam di lambung akan memperburuk iritasi pada dinding (Thoriq & Ariati, 2023).

2. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana hasil penelitian mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Dispepsia*.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Dispepsia*.

4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah memberi wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat serta peneliti di bidang medis dan kesehatan mengenai Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Dispepsia*.

II. METODE

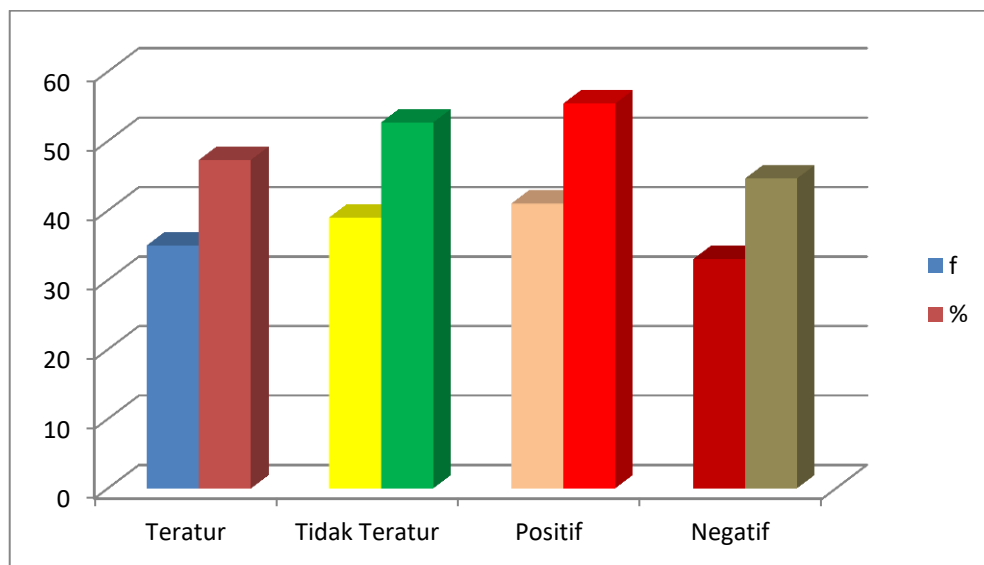
Rancangan penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang ada Poli Umum UPTD Puskesmas Ujung Padang Rasian Kecamatan Pasie Raja Kabupaten Aceh Selatan Periode Februari-Maret 2023. Teknik *accidental sampling*, penelitian ini mendapatkan besar sampel sebanyak 74 responden. Adapun analisa data penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*.

III. HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi pola makan dengan kejadian dispepsia (n=74).

Variabel	Kategori	<i>f</i>	%
Pola Makan	Teratur	35	47,3
	Tidak Teratur	39	52,7
Dispepsia	Positif	41	55,4
	Negatif	33	44,6
Total		74	100,0



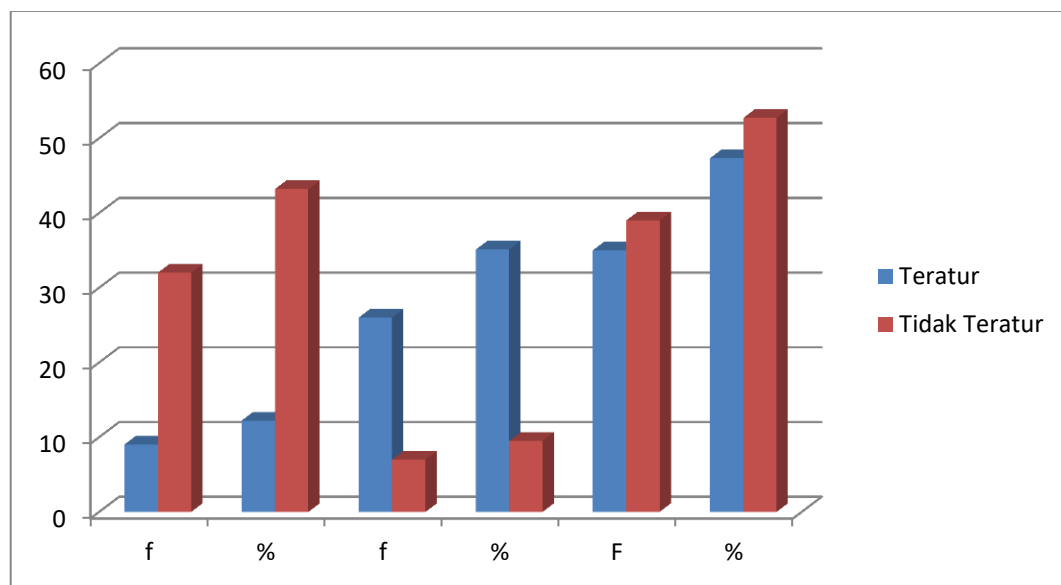
Gambar 1 . Tabel Grafik Batang Distribusi frekuensi pola makan dengan kejadian dispepsia (n=74).

Tabel 1 menjelaskan jumlah responden yang terlibat dalam penelitian pola makan responden dan kejadian dispepsia sebanyak 74 responden. Pola makan dalam kejadian dispepsia mayoritas pola makan tidak teratur sebanyak 39 responden (52,7%), dan minoritas pola makan teratur sebanyak 35 responden (47,3%). Dan kejadian dispepsia mayoritas didapatkan hasil positif dispepsia sebanyak 42 responden (55,4%), dan minoritas negatif dispepsia sebanyak 33 responden (44,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia (n=74).

Pola Makan	Kejadian Dispepsia				Total		P Value
	Positif		Negatif				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	
Teratur	9	12,2	26	35,1	35	47,3	0.000
Tidak Teratur	32	43,2	7	9,5	39	52,7	
Total	41	55,4	33	44,6	74	100	



Gambar 2 . Tabel Grafik batang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia (n=74).

Tabel 2 diperoleh analisis data bivariat untuk pola makan dengan kejadian dispepsia pada pasien Poli Umum UPTD Puskesmas Ujung Padang Rasian, untuk pola makan teratur dengan kategori positif dispepsia sebanyak 9 responden (12,2%), untuk pola makan tidak teratur dengan negatif dispepsia sebanyak 26 responden (35,1%). Dengan pola makan teratur dengan positif dispepsia sebanyak 32 responden (43,2%) dan pola makan tidak teratur dengan negatif dispepsia sebanyak 7 responden (9,5%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan yang antara pola makan dengan kejadian dispepsia pasien di Poli Umum UPTD Puskemas Ujung Padang Rasian Kecamatan Pasie Raja.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia di pasien di Poli Umum UPTD Puskemas Ujung Padang Rasian Kecamatan Pasie Raja. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Kalangi et al., (2023), mengatakan bahwa pola makan yang tidak teratur jika terlalu sering dapat memicu

terjadinya dispepsia. Pola makan memiliki 3 kategori utama, yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makanan. Menu seimbang merupakan makanan yang beraneka ragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh manusia (Kemenkes RI, 2014). Pola makan yang tidak teratur memicu timbulnya berbagai penyakit karena terjadi ketidakseimbangan dalam tubuh, ketidakaturan ini berhubungan dengan waktu makan (Hamidah et al., 2023). Biasanya, perut berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang, sehingga kondisi lambung dan pencernaannya menjadi terganggu. Faktor yang memicu produksi asam lambung berlebihan, diantaranya beberapa zat kimia, seperti alkohol, umumnya obat penahan nyeri, asam cuka (Suddarth, 2016). Makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang, semua faktor pemicu tersebut dapat mengakibatkan dispepsia (Hassanah et al., 2023). Penelitian yang dilakukan Nasution & Syahri, (2021) dan (Mappeabang, 2023), menunjukkan bahwa hasil yang didapatkan sebagian besar pola makan tidak teratur sebanyak 54,2%, pola makan yang tidak teratur, kebiasaan makan sebelum tidur, serta jeda waktu antar makan, melewati waktu makan dan konsumsi makanan dalam jumlah besar dapat menyebabkan perlambatan pengosongan lambung, gangguan akomodasi lambung, hipomotilitas antrum, dan gangguan pada sekresi asam lambung serta hormon gastrointestinal dihubungkan dengan peningkatan kejadian dispepsia.

Dispepsia bisa terjadi karena berbagai kondisi. Sering kali, masalah kesehatan ini dihubungkan dengan pola hidup yang tidak sehat.

Namun, konsumsi makanan, minuman, dan efek samping dari obat juga turut berpengaruh pada kondisi ini.

- Mengonsumsi makanan dalam porsi berlebihan.
- Makan dengan tergesa.
- Mengonsumsi makanan berlemak, berminyak, dan pedas.
- Mengonsumsi terlalu banyak minuman beralkohol, minuman bersoda, kafein, dan cokelat.
- Kebiasaan buruk merokok.
- Mengalami rasa cemas yang berlebihan.
- Mengonsumsi beberapa jenis obat antibiotik dan penghilang rasa nyeri

Terkadang, dispepsia juga dapat menjadi suatu tanda dari masalah kesehatan pada sistem pencernaan lainnya, seperti:

- Gastritis.
- Ulkus peptikum.
- Penyakit celiac.
- Batu empedu.
- Pankreatitis.
- Keganasan lambung

Selain itu, ada pula beberapa kondisi yang meningkatkan risiko seseorang mengalami penyakit dispepsia, misalnya:

- Merokok.
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu.
- Sering mengonsumsi makanan pedas dan berlemak.
- Mengonsumsi minuman soda atau berkafein.

Pengobatan dispepsia dilakukan secara primer maupun sekunder. Penanganan secara primer dilakukan dengan perubahan pola hidup, seperti:

- Membatasi konsumsi makanan yang bisa menyebabkan terjadinya dispepsia.
- Makan dalam porsi kecil, tetapi sering dan dianjurkan untuk makan 5–6 kali sehari.
- Membatasi konsumsi kafein dan alkohol.
- Menghindari penggunaan atau konsumsi anti nyeri, seperti aspirin dan ibuprofen. Gunakan anti nyeri lain yang lebih aman bagi lambung seperti parasetamol.
- Mengontrol stres dan rasa cemas.

Jika dispepsia telah menimbulkan rasa nyeri hebat, dokter akan meresepkan beberapa obat untuk membantu meringankan rasa nyeri.

Beberapa pilihan obatnya, yaitu:

- Antasida.
- Proton Pump Inhibitors (PPI). Obat golongan ini dapat mengurangi produksi asam lambung.
- H-2 receptor antagonists (H2RAs) untuk mengurangi produksi asam lambung.
- Prokinetik dapat membantu proses pengosongan lambung.
- Antibiotik, yang diberikan jika dispepsia disebabkan oleh infeksi.

Antidepresan dapat digunakan juga untuk menghilangkan rasa tidak nyaman yang diakibatkan dispepsia dengan menurunkan sensasi nyeri yang dialami

IV. KESIMPULAN

Promosi kesehatan dan penyediaan media *leaflet* terkait dengan dispepsia perlu diadakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pola makan dan gaya hidup yang sehat untuk mencegah kejadian dispepsia. Diharapkan setelah melakukan promosi kesehatan dan penyediaan *leaflet*, masyarakat dapat menjaga pola makan dengan baik sesuai ketentuan sehingga terjauh dari dispepsia dan menjadi gaya hidup yang sehat untuk kedepannya, sehingga angka kejadian di Poli Umum UPTD Puskesmas Ujung Padang Rasian Kecamatan Pasie Raja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsari, A. M. T., Sabilu, Y., & Mochtar, F. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dispepsia pada Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Aliyah III Kota Kendari. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 15(4), 340–347.
- Hamidah, S., Karim, A., & Vanchapo, A. R. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Stikes Faathir Husada Tangerang Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 9(2), 139–146. <https://doi.org/10.32660/jpk.v9i2.677>
- Hassanah, M., Abdullah, A., & Do Toka, W. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Gambesi. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(08), 769–774. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v3i08.657>
- Kalangi, I., Sibua, S., & Watung, G. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja di IGD RSU Gmim Kalooran Amurang. *Madani: Jurnal ...*, 1(6), 91–96. <https://jurnal.penerbitdaarulhuda.my.id/index.php/MAJIM/article/view/370>
- Mappeabang, A. (2023). Hubungan pola makan, keterlambatan makan dan jenis makanan minuman iritatif dengan sindroma dispepsia fungsional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2020. *Universitas Pelita Harapan*.
- Nasution, N., & Syahri, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsi Pada Remaja Di Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis. *BEST*

- Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 216–220. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4495>
- Priscilla, Lemone, Karen M.Burke, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: Gangguan Gastrointestinal " Diagnosis Keperawatan NANDA Pilihan, NIC & NOC Ed. 5*. Buk Kedokteran EGC: Jakarta.
- Rahardiantini. (2023). JURNAL KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG Pola Makan dan Karakteristik Mahasiswa Terhadap Gangguan Dispepsia Diet and Students Characteristics Againts Dyspepsia Disorders. *Jurnal Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang*, 13(1), 2023. <https://doi.org/10.59870/jurkep.v12i1.121>
- RI, D. K. (2019). *Angka Kejadian Dispepsia*.
- RI, K. (2021). *Profil Kesehatan RI*. Jakarta: Kemenkes RI.
- RI, K. K. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines)*.
- Suddarth, B. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 volume 1*. Jakarta : EGC.
- Thoriq, M. A., & Ariati, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Angkatan 2018. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 22(1), 38–42. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.363>
- WHO. (2021). *Angka Penderita Dispepsia*. 35(3), 696–700. <https://doi.org/10.12669/pjms.35.3.442>

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
14 Februari 2023	27 Maret 2023	05 April 2023	Ya