



JURNAL KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG

<https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/>
P-ISSN 2086 – 9703 | E – ISSN 2621 – 7694
DOI: <https://doi.org/10.59870/jurkep.v12i1.121>

Pola Makan dan Karakteristik Mahasiswa Terhadap Gangguan Dispepsia *Diet and Students Characteristics Against Dyspepsia Disorders*

Ikha Rahardiantini¹, Lili Sartika²

¹Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

E-mail Korespondensi: ikhaafidho@gmail.com

Abstrak

Gejala yang dirasakan apabila seseorang terdiagnosa dispepsia adalah nyeri atau rasa tidak nyaman di ulu hati dalam 3 bulan terakhir, kembung, mual, muntah, sendawa, perut terasa penuh atau begah. Banyaknya kegiatan mahasiswa sehingga menunda waktu makan bahkan lupa untuk makan, dapat mempengaruhi kerja lambung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan karakteristik mahasiswa terhadap gangguan dispepsia. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode observational dengan pendekatan cross sectional. Analisa data menggunakan uji Chi-Square dengan p value = 0,05. Sampel berjumlah 178 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 178 mahasiswa terdapat 114 orang (64,04%) menderita sindrom dispepsia dan 77 mahasiswa adalah perempuan, bertempat tinggal di kost sebanyak 70 mahasiswa. Ada hubungan antara jenis kelamin ($p = 0,030$), tempat tinggal ($p = 0,040$), keteraturan pola makan ($p = 0,030$), makanan dan minuman iritatif ($p = 0,000$) terhadap gangguan dispepsia. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan karakteristik mahasiswa terhadap gangguan dispepsia pada mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang.

Kata kunci: Gangguan Dispepsia, Karakteristik Mahasiswa, Pola Makan

Abstract

Symptoms that are felt if someone is diagnosed with dyspepsia are pain or discomfort in the pit of the stomach in the last 3 months, bloating, nausea, vomiting, belching, stomach feeling full or bloated. There are many student activities so that delaying meal times and even forgetting to eat, can affect the work of the stomach. The purpose of this study was to determine the relationship between eating patterns and student characteristics with dyspepsia disorders. The method used in this research is observational method with cross sectional approach. Data analysis used the Chi-Square test with p value = 0.05. The sample is 178 people. The results showed that out of 178 students there were 114 people (64.04%) suffering from dyspepsia syndrome and 77 students were women, residing in boarding houses as many as 70 students. There is a relationship between gender ($p = 0.030$), place of residence ($p = 0.040$), regularity of diet ($p = 0.030$), irritative food and drink ($p = 0.000$) and dyspepsia disorders. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between eating patterns and student characteristics of dyspepsia disorders in Hang Tuah Tanjungpinang Stikes students.

Keywords: Dyspepsia Disorders, Student Characteristics, Diet

1. PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan gangguan pencernaan atau sindrom yang meliputi nyeri atau rasa tidak nyaman di ulu hati, kembung, mual, muntah, sendawa, terasa cepat kenyang, perut terasa penuh atau begah. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan proses metabolisme yang mengacu pada semua reaksi biokimia tubuh termasuk kebutuhan akan nutrisi (Ristianingsih, 2017).

Dispepsia dipengaruhi oleh tingkat stres, makanan dan minuman iritatif dan riwayat penyakit (gastritis dan ulkus peptikum). Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman, seperti makanan pedas, asam, minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi dapat meningkatkan resiko munculnya gejala dispepsia (Susanti, 2011).

Adanya waktu jeda jadwal makan yang lama dan ketidak teraturan pola makan sangat erat kaitannya dengan timbulnya gejala dispepsia. Pola makan yang tidak teratur umumnya menjadi masalah yang sering timbul pada remaja perempuan. Aktivitas yang tinggi baik kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah menyebabkan makan menjadi tidak teratur (Arsyad, 2012).

Menurut Djojoningrat (2009) dalam penelitian yang dilakukan oleh Astri Dewi (2017) mengatakan bahwa remaja merupakan salah satu kelompok yang beresiko untuk terkena sindrom dispepsia. Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang memiliki usia antara 12-21 tahun termasuk mahasiswa. Pada mahasiswa khususnya mahasiswa perempuan, pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada bentuk tubuh yang dimiliki oleh mahasiswa serta kesadaran diri dalam menjaga penampilannya membuat mahasiswa memiliki gambaran tentang diri (body image) yang salah (Dewi, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian di atas bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan karakteristik mahasiswa terhadap gangguan dispepsia.

2. METODE

Penelitian ini merupakan studi analitik (kuantitatif) dengan desain studi *cross sectional* yaitu penelitian non eksperimental dengan menggunakan data primer yang diteliti dalam satu waktu yang bersamaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Karakteristik Mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

No	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	124	69,66
	b. Laki-laki	54	30,34
2	Tempat Tinggal		
	a. Bersama Orang Tua	76	42,69
	b. Tidak Bersama Orang Tua	102	57,31
3	Keteraturan Pola Makan		
	a. Teratur	84	47,19
	b. Tidak Teratur	94	52,81

4	Makanan dan Minuman Iritatif		
	a. Iritatif	98	55,06
	b. Tidak Iritatif	80	44,94
5	Sindrom Dispepsia		
	a. Iya	90	50,56
	b. Tidak	88	49,44

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (69,66%) adalah sebanyak 124 mahasiswa sedangkan mahasiswa laki-laki (30,34%) adalah sebanyak 54 mahasiswa, mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua sebanyak 102 mahasiswa (57,31%) dan yang tinggal bersama orang tua sebanyak 76 mahasiswa (42,69%), mahasiswa sebagian besar tidak teratur pola makannya (52,81%) sebanyak 94 mahasiswa sedangkan yang teratur pola makannya sebanyak 84 mahasiswa (47,19%), mahasiswa sebagian besar mengkonsumsi makanan dan minuman iritatif (55,06%) sebanyak 98 mahasiswa sedangkan yang mengkonsumsi makanan dan minuman tidak iritatif sebanyak 80 mahasiswa (44,94%), mahasiswa sebagian besar mengalami sindrom dispepsia (50,56%) sebanyak 90 mahasiswa sedangkan yang tidak mengalami sindrom dispepsia sebanyak 88 mahasiswa (49,44%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Karakteristik Antara Jenis Kelamin Dengan Gangguan Dispepsia Mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Jenis Kelamin	Sindrom Dispepsia				Total		p value
	Iya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Laki-Laki	37	68,51	17	31,49	54	100	0,03
Perempuan	77	62,09	47	37,91	124	100	
Total	114	64,04	64	35,96	178	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami sindrom dispepsia (62,09%) yaitu 77 mahasiswa, sedangkan mahasiswa laki-laki lebih sedikit yang mengalami sindrom dispepsia yaitu 37 mahasiswa (32,46%).

Berdasarkan tabel 2 hubungan karakteristik antara jenis kelamin dengan sindrom dispepsia diperoleh hasil bahwa jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibanding mahasiswa laki-laki yang mengalami dispepsia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Li (2014) tentang karakteristik dispepsia pada mahasiswa di Provinsi Zhejiang, China bahwa sindrom dispepsia lebih banyak terjadi pada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Prio (2009) yaitu laki-laki lebih toleran terhadap gejala gangguan lambung dibandingkan perempuan. Kemungkinan lain yang memicu timbulnya gangguan dispepsia adalah hormon dan stres. Ada hubungan yang bermakna antara stres dengan gangguan dispepsia, Tarigan (2003).

Menurut Guyton (2015), mekanisme saraf dan hormonal mempengaruhi sekresi asam lambung. Adanya hormon gastrin pada kelenjar gastric menyebabkan aliran pada lambung menjadi asam. Hormon gastrin sangat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya makanan dalam jumlah besar yang berada di lambung, hasil pencernaan protein, alkohol, dan kafein.

Tabel 3. Hubungan Karakteristik Antara Tempat Tinggal Dengan Gangguan Dispepsia Mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

	Sindrom Dispepsia	Total
--	-------------------	-------

Tempat Tinggal	Iya		Tidak				p value
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Bersama Orang Tua	70	68,62	32	31,38	102	100	0,04
Bersama Orang Tua	43	56,58	33	43,32	76	100	
Total	113	63,48	65	36,52	178	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua lebih banyak mengalami sindrom dispepsia (68,62%) yaitu 70 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua lebih sedikit mengalami sindrom dispepsia yaitu 43 mahasiswa (56,58%).

Tabel 4. Hubungan Karakteristik Antara Keteraturan Pola Makan Dengan Gangguan Dispepsia Mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Pola Makan	Sindrom Dispepsia				Total		p value
	Iya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Teratur	88	68,51	112	31,49	54	54	0,03
Tidak Teratur	90	62,09	66	37,90	124	124	
Total	178	65,30	64	34,69	178	178	

Tabel 4 menunjukkan bahwa mahasiswa yang teratur pola makannya lebih sedikit mengalami sindrom dispepsia (68,51%) yaitu 88 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang pola makannya tidak teratur lebih banyak mengalami gangguan dispepsia yaitu 90 mahasiswa (62,09 %).

Berdasarkan tabel 3 dan tabel 4 hubungan karakteristik antara tempat tinggal dan keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia diperoleh hasil bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami gangguan dispepsia karena tidak tinggal bersama orang tua. Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua pola makannya lebih teratur di banding mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua atau kost. Hal ini sejalan dengan penelitian Robert (2000), bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa adalah adanya peran serta orang tua dan pengawasan yang baik. Orang tua memiliki peran untuk mengatur pola makan anak. Menurut Reuters (2012), usia remaja atau mahasiswa sering gagal membuat prioritas kesehatan setelah meninggalkan rumah dan tinggal di kota lain atau kost untuk kuliah.

Mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua atau kost seringkali gizi makanannya tidak terpenuhi. Gaya hidup anak kost biasanya kurang sehat. Mahasiswa seringkali makan dengan membeli makanan di kedai makan atau warung makan, katering atau masak sendiri. tersebut. Hal ini tergantung kepada kondisi keuangan mahasiswa. Seringkali mahasiswa makan pagi dan siang disatukan karena kondisi keuangan. Sebagian mahasiswa kost memiliki uang lebih banyak saat baru dikirim atau diberikan oleh orang tua, namun pada akhir bulan biasanya uang tinggal sedikit atau bahkan tidak ada. (Mulia, 2010).

Menurut Djojodiningrat (2009) pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan pada kejadian dispepsia. Makan yang tidak teratur, kebiasaan makan yang tergesa-gesa dapat menyebabkan dispepsia. Kebiasaan makan yang teratur sangat penting bagi sekresi asam lambung

karena kondisi tersebut memudahkan lambung mengenali waktu makan sehingga produksi asam lambung terkontrol. Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal ini berlangsung lama produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa lambung dan akan timbul gastritis dan menjadi tukak lambung. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke korongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Nadesul 2005). Jarang sarapan di pagi hari juga beresiko terkena kejadian dispepsia. Pada pagi hari tubuh memerlukan banyak kalori. Apabila tidak makan dapat menimbulkan produksi asam lambung (Harahap, 2009).

Tabel 5. Hubungan Karakteristik Antara Makanan dan Minuman Iritatif Dengan Gangguan Dispepsia Mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Jenis Makanan dan Minuman	Sindrom Dispepsia				Total		p value
	Iya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%			
Iritatif	66	67,34	58	72,50	124	69,7	0,00
Tidak Iritatif	22	22,45	32	40,00	54	30,3	
Total	98	55.06	80	44.94	178	100	

Tabel 5 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami sindrom dispepsia disebabkan karena makanan dan minuman iritatif sebanyak (67,34%) yaitu 66 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang tidak mengalami sindrom dispepsia disebabkan karena makanan dan minuman tidak iritatif sebanyak (22,45%) yaitu 22 mahasiswa.

Berdasarkan tabel 5 hubungan antara makanan dan minuman iritatif dengan gangguan dispepsia diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang kost atau tidak tinggal bersama orang tua lebih banyak mengalami dispepsia. Menurut Susanti (2011), gangguan dispepsia dapat terjadi karena kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman iritatif. Faktor lain yang dapat meningkatkan gas di usus sehingga perut kembung yaitu makan terburu-buru, minuman bersoda, durian, sawi, nangka, kubis, beras ketan, mie, singkong, dan talas. Hal ini akan menimbulkan rasa panas dan nyeri di ulu hati disertai mual dan muntah. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman iritatif lebih dari satu kali dalam seminggu selama minimal enam bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung (Suparyanto, 2012). Makanan manis seperti kue tart dan makanan berlemak seperti keju, gorengan merupakan makanan yang lama di cerna sehingga menyebabkan hipersekresi cairan lambung yang dapat membuat nyeri pada lambung (Salma, 2011).

Hasil penelitian Oktavia (2009) menyatakan bahwa kafein dapat meningkatkan aktivitas kerja lambung dan sekresi hormon gastrin-pepsin. Begitu juga mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan juga akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus. Hormon gastrin yang dikeluarkan oleh lambung mempunyai efek sekresi getah lambung yang sangat asam dari bagian fundus lambung. Guyton (2015) menyatakan bahwa kafein adalah salah satu dari zat *sekretagogue* yang merupakan salah satu penyebab antrum mukosa lambung mensekresikan hormon gastrin. Kafein dapat merangsang sekresi getah lambung yang sangat asam walaupun tidak ada makanan Sherwood (2014).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian adalah terdapat hubungan antara jenis kelamin, tempat tinggal, pola makan, makanan dan minuman iritatif terhadap gangguan dispepsia pada mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, R. P, Irmaini dan Hidayaturrami., 2018, Hubungan Sindroma Dispepsia Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Banda Aceh, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis, Vol. 4 (1), 36-42.
- Djojoningrat, D., 2009. Dispepsia Fungsional dalam Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid I, Edisi 5. Jakarta: Interna Publishing.
- Dewi, A., 2017, Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Individu Terhadap Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanudin, Makasar.
- Guyton AC, Hall JE., 2015, Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Penerjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harahap, Y. (2009). Karakteristik Penderita Dispepsia Rawat Inap di Rumah Sakit Martha Friska Medan Tahun 2007. Preklinik Fakultas Kedokteran, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Irfan, W., 2019 Hubungan Pola Makan dan Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa
- Li M, Lu B, Chu L, Zhou H, Chen MY. 2014. Prevalence And Characteristics of Dyspepsia Among College Students in Zhejiang Province. *World J Gastroenterol*.20(13):3649-54.
- Mulia, A. (2010). Pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi mahasiswa PendidikanTekhnologi Kimia Industri (PTKI) Medan Tahun 2010., Universitas Sumatera Utara, Medan
- Nasution, dkk., 2015, Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Ristianingsih, R. 2017. Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Nutrisi: Ketidakseimbangan Nutrisi Kurang Dari Kebutuhan Tubuh Pada Kasus Dispepsia Di Ruang Mawar Rsud Prof Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. Universitas Muhammadiyah Gombong. Jawa Tengah.
- Robert WB, William S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Boston: McGraw Hill
- Susanti , A. (2011). Faktor risiko dispepsia pada mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB). [http://fema.ipb.ac.id/index.php/faktor - risiko -dispepsia -pada -mahasiswa -institut - pertanian -bogor -ipb -2/](http://fema.ipb.ac.id/index.php/faktor-risiko-dispepsia-pada-mahasiswa-institut-pertanian-bogor-ipb-2/)
- Sherwood L. Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem. Edisi ke-2. Jakarta: EGC; 2014.
- Tarigan, C. J. (2003). *Perbedaan Depresi pada Pasien Dispepsia Fungsional dan Dispepsia Organik*.