



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.v13i2.144>

Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Dispepsia pada Remaja *The Relationship between Diet and Dyspepsia Syndrome in Teenagers*

Sri Dayanti ¹, Yusnaini S ², Liza Wati ³, Hotmaria Julia DS ⁴

^{2,4}Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

E-mail Korespondensi: sridayanti2404@gmail.com

Abstrak

Dispepsia merupakan istilah yang digunakan dalam suatu sindrom atau kumpulan gejala rasa tidak nyaman berupa nyeri atau rasa terbakar pada epigastrium, cepat kenyang, kembung pada saluran cerna bagian atas, rasa penuh setelah makan, mual, muntah, dan sendawa pada perut bagian atas. Pola makan ini erat kaitannya dengan aktivitas atau kebiasaan makan, keluhan yang terjadi pada tiap orang mungkin tidak sama. Penelitian ini merupakan studi observasi analitik (kuantitatif) dengan pendekatan studi *cross sectional* yaitu penelitian non eksperimental dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel penelitian dilakukan pada satu waktu. Alat pengumpulan data menggunakan kuisioner. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja Sri Tanjung sejumlah 320 remaja. Sampel pada penelitian ini berjumlah 76 remaja. Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan hasil dengan nilai $p=,000$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung. Keeratan hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia sebesar 0,504 yang berarti bahwa kekuatan hubungan antar kedua variabel yaitu sedang.

Kata kunci: Dispepsia, nyeri, pola makan.

Abstract

Dyspepsia is a term used for a syndrome or collection of symptoms of discomfort in the form of pain or burning in the epigastrium, early satiety, bloating in the upper digestive tract, feeling full after eating, nausea, vomiting and belching in the upper stomach. This eating pattern is closely related to activities or eating habits, the complaints that occur in each person may not be the same. This research is an analytical (quantitative) observation study with a cross sectional study approach, namely non-experimental research where data collection on several research variables is carried out at one time. The data collection tool uses a questionnaire. The population used in this research was 320 Sri Tanjung teenagers. The sample in this study consisted of 76 teenagers. Based on the results of the Spearman rank test, the results were obtained with a value of $p=.000$ ($p<0.05$), which means there is a relationship between diet and dyspepsia syndrome in teenagers in Sri Tanjung Village. There is a close relationship between diet and the syndrome. dyspepsia is 0.504, which means that the strength of the relationship between the two variables is moderate.

Keywords: Dyspepsia, pain, eating patterns.

1. PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan istilah yang digunakan dalam suatu sindrom atau kumpulan gejala rasa tidak nyaman berupa nyeri atau rasa terbakar pada epigastrium, cepat kenyang, kembung pada saluran cerna bagian atas, rasa penuh setelah makan, mual, muntah, dan sendawa pada perut bagian atas. Pola makan ini erat kaitannya dengan aktivitas atau kebiasaan makan, keluhan yang terjadi pada tiap orang mungkin tidak sama (Naziyah et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) populasi penderita dispepsia di dunia mencapai 15-30% (Putri et al., 2022). Berdasarkan angka kejadian dispepsia di berbagai negara di Asia juga menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, yaitu Cina sebanyak 69% dari 782 pasien dispepsia, di Hongkong 43% dari 1.353 pasien, di Korea 70% dari 476 pasien, dan Malaysia 62% dari 210 pasien yang diperiksa (Sari et al., 2022). Prevelensi dispepsia di Indonesia mencapai 40-50%. Pada tahun 2020 diperkirakan angka kejadian dispepsia terjadi peningkatan dari 10 juta jiwa menjadi 28 juta setara dengan 11,3% dari keseluruhan penduduk di Indonesia (Wati et al., 2021).

Dispepsia merupakan masalah kesehatan pencernaan yang paling sering terjadi. Gejala dispepsia sangat mengganggu kegiatan sehari-hari dan mempengaruhi atau menurunkan kualitas hidup remaja. Pengaruh tersebut dikarenakan masalah yang selalu berulang (sering kambuh) dan adanya keluhan yang kronis yang terkait dengan pengobatan yang hanya mengurangi sebagian dari gejala yang dirasakan (Muya, Murni, & Herman, 2015).

Masyarakat pesisir yang mengalami dispepsia biasanya dari usia remaja lanjut dari umur 17-21 tahun diawali dengan kebiasaan yang tidak baik seperti tidak sarapan pagi, karena untuk melakukan aktifitas sangat membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Dampak negatif dari tidak sarapan pagi dapat terjadi ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti rasa pusing, gemeter, atau rasa lelah. Hal ini juga dapat memicu terjadinya dispepsia, karena selama tidur 12 jam tubuh puasa sepanjang malam, dan pagi hari berada pada masa pertama merasa lapar sehingga lambung yang masih dalam tahap kelaparan dapat meningkatkan kadar asam lambung naik sehingga dapat memicu terjadinya dispepsia (Riani, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom dispepsia antara lain faktor psikologi, pola makan, kebiasaan merokok dan alkohol, penggunaan obat-obat NSAID, infeksi *Helicobakter pylori*, dan faktor sosial (Arsyad et al., 2019). Gaya hidup kebiasaan tidak sehat seperti menghisap rokok berlebihan, minum alkohol secara berlebihan, minum-minuman yang mengandung kafein dan bersoda. Penderita dispepsia dapat mengalami nyeri perut hebat yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Rahmatullah, 2016).

Pola makan merupakan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan untuk mendukung kelancaran aktivitas, terutama bagi individu yang memiliki aktivitas keseharian yang padat (Rumalolas, 2018). Pola makan juga menentukan zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangan. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhannya akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk menjalankan berbagai macam aktivitas (Wijaya, 2020).

Pola makan yang tidak teratur akan membuat lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Produksi HCL (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri yang disebut tukak lambung. Gesekan akan lebih parah kalau lambung dalam keadaan kosong akibat makan tidak teratur yang pada akhirnya akan mengakibatkan perdarahan pada lambung (Noor, 2004 dalam Lestari, Wiyono, & Candrawati, 2016).

Masyarakat yang mengikuti perkembangan teknologi, industri, dan era keterbukaan informasi saat ini membawa konsekuensi terhadap perubahan gaya hidup, kondisi lingkungan dan perilaku masyarakat termasuk remaja. Kecenderungan mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan instan, gaya hidup menjadi lebih santai, stres, dan kebiasaan makan yang salah sehingga mempengaruhi organ

pencernaan dan menjadi pencetus penyakit pencernaan. Salah satu penyakit gangguan lambung berupa ketidaknyamanan pada perut bagian atas atau dikenal sebagai dispepsia (Susanti, 2011).

Berdasarkan data rekam medis pasien yang datang berobat pada Puskesmas Tarempa Kecamatan Siantan Kabupaten Kepulauan Anambas terdapat tren peningkatan kasus dispepsia dari tahun ke tahun selama 2 tahun terakhir diperkuat dengan data tahun 2021 angka dispepsia pada remaja yang berusia 17-21 tahun sebanyak 33% (82 orang) sementara pada tahun 2022 meningkat menjadi 45% (110 orang). Dengan keluhan cepat kenyang, kembung pada saluran cerna bagian atas, rasa penuh setelah makan, mual, muntah, dan sendawa pada perut bagian atas. Edukasi yang diberikan kepada pasien seperti menjalani pola hidup sehat, menjaga pola makan, olahraga teratur, dengan cara makan teratur tidak menunda-nunda untuk makan, tidak makan makanan pedas, asam, beragam tinggi minuman kopi serta alkohol. Dukungan keluarga dekat sangat penting dalam pembentukan perilaku kesehatan yang baik (Pardiansyah, 2016).

Dilanjutkan dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh Peneliti dengan melakukan wawancara pada 30 orang Anak Remaja Desa Sri Tanjung Kecamatan Siantan Kabupaten Kepulauan Anambas. Didapatkan 16 orang pernah merasakan tidak enak diperut seperti mual, muntah, nyeri ulu hati, perut kembung, begah dan mengeluarkan gas asam dari mulut. Karena memiliki pola makan kurang teratur seperti suka telat makan, jarang sarapan pagi, suka jajan diluar atau suka mengonsumsi makanan cepat saji dan makan kurang dari tiga kali sehari, memakan makanan pedas, bersantan, dan meminum minuman kafein, bersoda dan didapatkan juga faktor psikologis seperti stres dimana bisa dikelompokkan menjadi dua yaitu gejala fisik (nyeri dada, sakit kepala, mual) serta gejala psikis. Berdasarkan latar belakang tersebut dengan melihat kasus penyakit sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung wilayah kerja Puskesmas Tarempa, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada Remaja di Desa Sri Tanjung wilayah kerja Puskesmas Tarempa".

2. METODE

Penelitian ini merupakan studi observasi analitik (kuantitatif) dengan pendekatan studi *cross sectional* yaitu penelitian non eksperimental dimana pengambilan data terhadap beberapa variabel penelitian dilakukan pada satu waktu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja Sri Tanjung sejumlah 320 remaja. Sampel pada penelitian ini berjumlah 76 remaja. Data yang dikumpulkan diambil dari hasil pengisian kuesioner oleh responden yang dilakukan secara langsung. Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik, umur, jenis kelamin, pola makan dan Kejadian sindrom dispepsia, dan analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen pada variabel dependen dengan menggunakan uji statistik Spearman Rank.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian melakukan pembahasan dengan penelitian terdahulu dan literatur yang terkait. Penelitian dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian seperti yang dijelaskan di Bab 1 yaitu: mengetahui apakah ada hubungan pola makan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung. Diperoleh karakteristik responden penelitian. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan umur. Distribusi karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin di Desa Sri Tanjung

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki - laki	31	40,8

Perempuan	45	59,2
Total	76	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian ini yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan 59,2%.

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan umur di Desa Sri Tanjung

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17	12	15,8
18	14	18,4
19	27	35,5
20	17	22,4
21	6	7,9
Total	76	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik responden pada penelitian berdasarkan umur yang sebagian besar berusia 19 Tahun 35,5%.

Tabel Distribusi Frekuensi Pola Makan responden di Desa Sri Tanjung

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Teratur	33	43,4
Tidak Teratur	43	56,6
Total	76	100.0

Dari data penelitian di dapat sebagian besar responden memiliki pola makan tidak teratur 56,6 %.

Tabel Distribusi Frekuensi kejadian sindrom dispepsia responden di Desa Sri Tanjung

Sindrom Dispepsia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	48	63,2
Tidak	28	36,8
Total	76	100.0

Dari hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden yang mengalami sindrom dispepsia 63,2 %.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank* untuk menentukan Hubungan Pola Makan Dengan Sindrom Dispepsia berikut adalah hasil perhitungannya.

Tabel Hubungan Pola Makan dengan Sindrom Dispepsia responden di Desa Sri Tanjung

Variabel	Coeffisient correlasi	P value
Pola Makan	0,504	0,00

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* didapatkan hasil dengan nilai $p=,000$ ($p<0,05$) yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung. Keeratan hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia sebesar 0,504 yang berarti bahwa kekuatan hubungan antar kedua variabel yaitu sedang.

PEMBAHASAN

Pola makan

Berdasarkan data yang di dapatkan dari hasil penelitian ini dari 76 responden sebagian besar yang mengalami pola makan tidak teratur adalah perempuan yaitu sebanyak 45 remaja sedangkan yang laki-laki 31 remaja yang mengalami pola makan tidak teratur. Jenis kelamin perempuan yang paling banyak yang mengalami pola makan tidak teratur yang berusia 19- 20 tahun..Dari hasil wawancara pada remaja perempuan banyak di temukan remaja yang suka telat makan atau menunda waktu makan dan remaja sering makan jajanan, goreng-gorengan, makanan cepat saji ,coklat, dan es. Yang menyebabkan mereka telat makan Sehingga makanan pokok , yang beraneka ragam tidak dikonsumsi contohnya seperti sayur-sayuran, buah-buahan, protein, kalsium, vitamin, dan sebagainya.

Pada penelitian ini remaja usia lanjut lebih banyak mengalami pola makan tidak teratur dari usia 19-20 di karenakan pada usia ini remaja lebih sering menghabiskan waktunya diluar kegiatan sekolah bersama teman-temannya, sehingga waktu makan tidak teratur.sehingga menyebabkan mereka telat makan dan sering menunda- waktu buat makan. Selain itu di temukan juga dari hasil wawancara kepada responden 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 dalam Nasution & Syahri, 2021).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh– pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial. Pola pemberian makan terdiri dari frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan (Sulistiyoningsih, 2016). Pola makan adalah sebagai prasyarat bagi kesehatan yang merupakan usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan untuk memajukan kualitas hidup atau mempertahankan kesehatan, kesejahteraan dan pencegahan berbagai penyakit.

Dari hasil penelitian menjelaskan distribusi sampel berdasarkan pola makan remaja, dimana hasil tersebut menunjukkan pola makan teratur sebesar 43,4% dan tidak teratur sebesar 56,6%. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Ita Putri, 2019 di SMP Advent Lubuk Pakam dimana pola makan baik sebesar 44,4 % dan tidak baik 55,5 % (Rumida, 2021).

Kejadian sindrom dispepsia pada Remaja di Desa Sri Tanjung.

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung.Berdasarkan data yang di dapat dari hasil penelitian 76 responden yang mengalami kejadian sindrom dispepsia sebanyak 48 orang , sedangkan yang tidak mengalami kejadian sindrom dispepsia sebanyak 28 orang. Pada penelitian ini kebanyakan remaja usia lanjut yang mengalami sindrom dispepsia yang berusia 20-21 tahun, sementara itu juga di temukan remaja yang tidak mengalami kejadian sindrom dispepsia di karenakan mereka memiliki pola makan yang teratur seperti sering sarapan tepat waktu sebelum melakukan aktivitas yang akan mereka kerjakan, sedangkan pada remaja yang mengalami kejadian sindrom dispepsia pada remaja di desa Sri Tanjung di temukan dari hasil wawancara kepada responden banyak remaja yang mengalami keluhan seperti nyeri ulu hati, sering sendawa ,mual hingga muntah,cepat kenyang, namun pada penelitian ini yang mengalami keluhan paling sedikit nyeri terbakar di daerah dada.

Dispepsia adalah suatu kondisi medis yang biasa digunakan untuk menggambarkan keluhan perasaan tidak nyaman di bagian perut bagian atas dapat berupa mual, muntah, rasa

terbakar, kembung pada saluran cerna atas, perasaan cepat kenyang, perasaan penuh pada perut setelah makan dan juga sendawa (Ashari et al., 2022). Dari hasil penelitian menjelaskan distribusi sampel berdasarkan kejadian sindrom dispepsia, dimana hasil tersebut menunjukkan yang mengalami kejadian sindrom dispepsia pada laki-laki sebesar 36,8% dan yang mengalami kejadian sindrom dispepsia pada perempuan sebesar 63,2%.

Dispepsia merupakan masalah kesehatan pencernaan yang paling sering terjadi. Gejala dispepsia sangat mengganggu kegiatan sehari-hari dan mempengaruhi atau menurunkan kualitas hidup mahasiswa. Pengaruh tersebut dikarenakan masalah yang selalu berulang (sering kambuh) dan adanya keluhan yang kronis yang terkait dengan pengobatan yang hanya mengurangi sebagian dari gejala yang dirasakan (Muya, Murni, dan Herman, 2015).

Responden yang paling banyak dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 48 dilakukan oleh Arsyad (2018) didapatkan bahwa responden yang lebih tinggi mengalami dispepsia fungsional yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (63%) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yang mengalami dispepsia fungsional sebanyak 30 responden (37%).

Hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 76 responden diketahui bahwa responden yang pola makan tidak teratur 56,6% yang mengalami pola makan tidak teratur dengan sindrom dispepsia 63,2%. Responden yang pola makan teratur sebanyak 43,4% dan yang mengalami pola makan teratur dengan tidak sindrom dispepsia sebanyak 36,8%.

Penelitian ini menggunakan uji *spearman rank* didapatkan hasil dengan nilai $p = ,000$ ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung. Keeratan hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia sebesar 0,504 yang berarti bahwa kekuatan hubungan antar kedua variabel yaitu sedang.

Penelitian hampir sama dengan hasil yang dilakukan oleh Rumalolas, (2018) Hubungan pola makan yang tidak teratur terhadap sindroma dispepsia pada remaja di smp negeri 13 makassar Analisis dengan uji chi square untuk pola makan yang tidak teratur dengan sindroma dispepsia diperoleh nilai signifikansi $p 0.000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan pola makan yang tidak teratur dengan sindroma dispepsia pada remaja di SMP Negeri 13 Makassar, kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Nurromsyah Nasution et al., 2021” *Hubungan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia pada remaja di pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang* dengan hasil penelitian menunjukkan Ada hubungan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia yaitu dengan kategori pola makan tidak baik sebanyak 54,2%

Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan resiko terjadinya sindrom dispepsia. Pada penelitian ini di temukan pada remaja perempuan yang berumur 19-20 tahun yang paling banyak mengalami sindrom dispepsia di Desa Sri Tanjung, hal ini disebabkan kecenderungan mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan instan, 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.

Menurut Fithriyana (2018), munculnya resiko kejadian dispepsia pada seseorang akibat pola makan yang tidak baik seperti halnya kebiasaan kerlebihan memakan makanan pedas, asam, minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pola makan merupakan cara ataupun usaha dalam mengatur kegiatan makan untuk memenuhi kebutuhan tubuh agar menjadi

lebih baik. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud mempertahankan kesehatan tubuh, status nutrisi, mencegah penyakit atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan, porsi atau jumlah makan (Irfan, 2019). Pola makan yang tidak teratur dapat memengaruhi pengisian dan pengosongan lambung (Putri et al., 2022).

Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan dan kebiasaan. Lingkungan dalam pola makan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan yang bisa berupa lingkungan keluarga, promosi media elektronik dan media cetak. Kebiasaan makan ialah kebiasaan individu, keluarga maupun masyarakat yang mempunyai cara makan dalam bentuk jenis makan, jumlah makan dan frekuensi makan yang meliputi karbohidrat, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan sarapan pagi salah satu dasar dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kebiasaan sarapan pagi adalah cara makan seorang individu atau kelompok masyarakat yang baik karena sarapan pagi menambah energi yang cukup untuk beraktivitas agar meningkatkan produktivitas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nasution, N.K., Aritonang, E.Y., Nasution, 2015 Hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sumatra utara

Keteraturan makan yg tidak baik berkaitan dengan waktu makan yang tidak stabil. Biasanya dalam keadaan terlalu lapar, bisa juga pada saat keadaan terlalu kenyang. Sehingga kondisi lambung dan pencernaan dapat terganggu. Asupan gizi makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan pengosongan pada lambung, pengosongan pada lambung dapat terjadinya erosi pada lambung akibat dari gesekan antar dinding lambung. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan produksi HCL yang akan merangsang terjadinya asam di lambung, sehingga rangsangan di medula oblongata menimbulkan rangsangan untuk muntah, sehingga asupan baik makanan maupun cairan yang dikonsumsi tidak mencukupi

Pada pagi hari kebutuhan kalori seseorang cukup banyak. Sarapan menjadi peran penting bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan kalori untuk memulai hari, sehingga bila tidak sarapan maka lambung akan lebih banyak memproduksi asam. Salah satu faktor yang berperan pada kejadian dispepsia diantaranya adalah bagaimana pola makan seseorang. Selain jenis-jenis makanan yang dikonsumsi, pola makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak baik serta kebiasaan menunda makan yang dilakukan dapat berpengaruh terhadap proses kerja lambung sehingga dapat menyebabkan dispepsia

Selain faktor makanan, salah satu penyebab terjadinya sindrom dispepsia adalah sekresi cairan asam lambung. Sel kelenjar pada lambung menghasilkan asam lambung sekitar 2500 ml tiap hari. Hasil sekresi lambung berupa asam hidroklorida (HCl) dan pepsinogen (2). Dinding dalam mukosa lambung dilindungi oleh mukus dan lapisan mukosa lambung yang juga disebut sebagai sawar mukosa. Apabila sawar mukosa lambung terganggu maka hasil sekresi lambung akan merusak mukosa lambung sehingga akan menyebabkan iritasi pada mukosa lambung akibat kuatnya konsentrasi asam dari HCl dan pepsinogen dalam lambung. Pada dispepsia fungsional diduga terjadi akibat adanya peningkatan sensitivitas mukosa lambung terhadap asam sehingga menimbulkan rasa yang tidak enak pada perut (Irfan, 2019).

Faktor yang sangat mempengaruhi kesehatan adalah gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat. Jika hal ini terus menerus dialami akan menimbulkan berbagai macam gangguan kesehatan, salah satunya akan menyebabkan dyspepsia. Frekuensi makan yang tidak teratur, jumlah makan yang tidak sesuai, dan jeda makan yang terlalu lama dapat mencetus sindrom dispepsia. Jika proses ini terlalu lama, maka produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan keluhan berupa mual.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan ,Karakteristik responden pada penelitian ini yang sebagian besar berjenis kelamin perempuan 59,2%, Karakteristik responden pada penelitian berdasarkan umur yang paling banyak berusia 19 Tahun 35,5% dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat kuat antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung. Keeratan hubungan antara pola makan dengan sindrom dispepsia sebesar 0,504 yang berarti bahwa kekuatan hubungan antar kedua variabel yaitu sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, A. N., Yuniati, Y., & Murti, I. S. (2022). Correlation of Dietary Pattern with the Incidence of Functional Dyspepsia in Students of the Faculty of Medicine, Mulawarman University. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 4, 120–125. <https://jsk.farmasi.unmul.ac.id>
- Irfan, W. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pre Klinik. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fithriyana, R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pasien di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 43-53.
- Lestari, E. P., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2016). Pola Makan Salah Penyebab Gastritis Pada Remaja. *Nursing News*, Vol 1 No 2.
- Muya, Y., Murni, A. W., & Herman, R. B. (2015). Karakteristik Penderita Dispepsia Fungsional yang Mengalami Kekambuhan di Bagian Ilmu Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Nasution, N., & Syahri, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsi Pada Remaja Di Pesantren Mawaridussalam Kecamatan Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. *Best Journal*, 4(Oktober), 216–220.
- Naziyah, N., Hidayat, R., & Nugroho, F. R. (2022). Hubungan Perilaku Pola Makan Terhadap Kejadian Sindrome Dispepsia Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2018 Universitas Nasional. *Malahayati Nursing Journal*, 1(1), 180–188. <https://doi.org/10.33024/mnj.v1i1.5733>
- Pardiansyah. (2016). Upaya Pengelolaan Dispepsia dengan Pendekatan Pelayanan Dokter Keluarga Dyspepsia Treatment By Using Family Physician Practice Approach. *J Medula Unila*, 5, No. 2(Agustus).
- Putri, A. N., Maria, I., & Mulyadi, D. (2022). Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2018. *JOMS*, 2. No.1, 36–47.
- Rahmatullah, S. (2016). Hubungan Pola Makan, Stres Kerja, dan Minuman Tidak Sehat Dengan Penyakit Dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Loa Ipuh Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, No. 01, No, Hal 132-135.
- Riani. (2015). Hubungan Tidak Sarapan Pagi, Jenis Makanan Dan Minuman Yang Memicu Asam Lambung Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja Usia 1519 Tahun Di Desa Tambang. *Jurnal Keperawatan STIKes Tuan Tambusai Riau*.
- Rumalolas, M. (2018). Hubungan Pola Makan Yang Tidak Teratur Terhadap Sindroma Dispepsia Pada Remaja Di Smp Negeri 13 Makassar. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Rumida, D. L. G. (2021). Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(JAN-JUNI).

- Sari, A., Anggaraini, R. S., Prasetyo, R. B., Ners, P. P., Awal, S., & Batam, B. (2022). Upaya Pencegahan Dispepsia Menggunakan Bahan Alami sebagai Obat Herbal serta Kegiatan Penanaman Toga (Tanaman Obat Keluarga) Kota Batam 2022. PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas, e-ISSN: 2809-9214, 29–36. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1>
- Sulistiyawati, I., Arinton, I. G., & Pramono, H. (2016). Deteksi Mutasi Gen PBP1A *Helicobacter pylori* yang Resisten Amoxicillin pada Pasien Dispepsia. *Biosfera*, Vol. 33 No, Hal 102-108.
- Susanti, A. (2011). Faktor Risiko Dispepsia Pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB). <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/47332>
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Talasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalassemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382.
- Wijaya, I. (2020). The Correlation between Lifestyle and Dietary Habits towards Dyspepsia Syndrome Cases in Bhayangkara Hospital Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(Agustus), 58–68. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>