

Hubungan Antara Pola Makan dengan Penyakit Gastritis pada Siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Diet and Gastritis Disease in Student of SMA Negeri 2 Tambun Selatan and Its Review According to Islamic Views

Selviana Putri¹, Marisa Riliani², Romy Arwinda³, Siti Nur Riani⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

^{2,3}Departemen Anatomi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

⁴Departemen Agama Islam Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: selviana.putri2003@gmail.com

KATA KUNCI Gastritis, Pola Makan, Remaja, Halal, Thayyib

ABSTRAK

Pendahuluan: Penyakit gastritis merupakan peradangan atau proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung yang sering terjadi akibat pola makan yang buruk. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan sensitifitas akibat asam lambung yang meningkat. Pola makan tidak hanya dengan waktu makan, tetapi juga berkaitan dengan frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan. Menghindari asupan makanan yang dapat memicu kekambuhan dari gastritis serta menjaga kebersihan makanan menjadi langkah penting untuk mencegah penyakit gastritis. Menjaga makanan menjadi salah satu bagian dari *maqashid syariah* yaitu *hifzh al-nafs* (memelihara jiwa) untuk menghindari keburukan dan menolak madharat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pola makan dengan penyakit gastritis serta tinjauannya dalam Islam. **Metodologi:** Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 74 siswa-siswi SMA Negeri 2 Tambun Selatan yang memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi diambil melalui metode *random sampling*. Selanjutnya dilakukan analisis statistik menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Terdapat 38 siswa (51.4%) mengalami gastritis dan 36 (48.6%) siswa tidak mengalami gastritis. Total sebanyak (51,4%) siswa memiliki frekuensi makan >3 kali sehari, (51,4%) siswa tidak mengkonsumsi jenis makanan yang memicu, serta (51,4%) siswa memiliki porsi makan <3-5 piring nasi/hari. Kejadian ini dalam pandangan Islam berkaitan dengan *maqashid syariah hifzh al-nafs* yaitu memelihara jiwa. **Simpulan:** Penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan penyakit

gastritis, oleh karena itu penting bagi siswa untuk menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan didasari niat untuk beribadah sehingga menjadi sumber tenaga untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

KEYWORDS
ABSTRACT

Gastritis, Diet, Teenagers, Halal, Thayyib

Introduction: *Gastritis is an inflammation of the mucosal and submucosal layers of the stomach that often occurs due to poor diet. A poor diet can cause sensitivity due to increased stomach acid. Diet is not only about the timing of meals, but also the frequency of meals, types of meals, and portions of meals. Avoiding food intake that can trigger recurrence of gastritis and maintaining food hygiene are important steps to prevent gastritis. Maintaining food is one part of maqashid sharia, namely hifzh al-nafs (preserving the soul) to avoid badness and reject madharat. This study aims to determine the relationship between diet and gastritis disease and its review in Islam.* **Method:** *This study is a type of quantitative analytic research with a cross sectional approach. The research sample was 74 students of SMA Negeri 2 Tambun Selatan who met the inclusion and exclusion criteria taken through random sampling method. Furthermore, statistical analysis was carried out using the chi-square test.* **Result:** *There were 38 students (51.4%) with gastritis and 36 (48.6%) students without gastritis. A total of (51.4%) students have a frequency of eating >3 times a day, (51.4%) students do not consume trigger foods, and (51.4%) students have a portion of eating <3-5 plates of rice / day. This incident in the view of Islam is related to maqashid sharia hifzh al-nafs, namely maintaining the soul.* **Conclusion:** *This study can conclude that there is a significant relationship between diet and gastritis disease, therefore it is important for students to maintain the food and drinks consumed based on the intention to worship so that it becomes a source of energy to carry out daily activities.*

PENDAHULUAN

Penyakit gastritis atau lebih awam didengar sebagai penyakit maag merupakan peradangan atau proses inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Insidensi penyakit gastritis mencapai sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Menurut tinjauan *World Health Organization* (WHO) persentase terbesar angka kejadian gastritis di dunia tertinggi terdapat pada Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Perancis (29,5%) (Lin et al, 2013)

Faktor penyebab dari penyakit gastritis sangat beragam, meliputi pola makan, tingkat stres, konsumsi alkohol, konsumsi kopi, merokok dan jenis kelamin. Penyakit gastritis sering terjadi akibat pola makan yang buruk dan disertai beberapa faktor risiko lainnya. Keluhan utama yang ditimbulkan berupa mual, muntah dan nyeri pada epigastrium. Produksi asam lambung yang berlebih dapat menimbulkan terjadinya gesekan pada dinding lambung yang menimbulkan rasa nyeri pada epigastrium. Dalam keadaan kosong gesekan pada dinding

lambung menjadi lebih parah hingga dapat menyebabkan perdarahan pada dinding lambung (Mubin & Mubin, 2014).

Pola makan dengan penyakit gastritis memiliki hubungan yang sangat erat. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan sensitifitas akibat asam lambung yang meningkat. Pola makan tidak hanya berkaitan dengan waktu makan, tetapi juga berkaitan dengan frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan. Pola makan yang baik dan teratur akan membentuk kebiasaan makan seimbang di kemudian hari. Hal ini akan menjadi tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan penyakit gastritis (Lestari, 2016)

Menghindari asupan makanan yang dapat memicu kekambuhan dari gastritis serta menjaga kebersihan makanan menjadi langkah penting untuk mencegah penyakit gastritis. Hal ini sesuai dengan pepatah arab yaitu "mencegah lebih baik daripada mengobati". Tentunya tindakan tersebut dilakukan agar seluruh umat manusia senantiasa menjaga kesehatan dan terhindar dari penyakit yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Anshori, 2014).

Menjaga dan memperhatikan makanan yang halal serta baik dikonsumsi secara zatnya maupun cara memperolehnya diajarkan dalam agama Islam. Manusia wajib menjaga dan memperhatikan kesehatan dengan cara mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik dan tidak berlebihan. Menjaga makanan menjadi salah satu bagian dari *maqashid syariah* yaitu *hifzh al-nafs* (memelihara jiwa) untuk menghindari keburukan dan menolak *madharat* (Shidiq, 2009).

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara pola makan dengan penyakit gastritis pada siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan serta tinjauannya sesuai dengan syariat tuntunan Islam.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian diambil dengan metode *random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi serta dihitung menggunakan metode rumus slovin sehingga didapatkan sebesar 74 sampel. Data yang digunakan merupakan data primer dengan alat bantu kuesioner secara daring yang selanjutnya akan dianalisis dengan metode *chi square*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui pola makan responden meliputi frekuensi makan, jenis makan, serta jumlah makan. Analisis bivariat memuat hubungan antara pola makan dengan penyakit gastritis pada siswa 11 MIPA SMA Negeri 2 Tambun Selatan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

	Frequency	Percent
16 Tahun	35	47.3
17 Tahun	32	43.2
18 Tahun	7	9.5
Total	74	100

Tabel ini menggambarkan jumlah siswa berdasarkan usia mereka. Sebanyak 35 siswa (47.3%) berusia 16 tahun, 32 siswa (43.2%) berusia 17 tahun, dan 7 siswa (9.5%) berusia 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frequency	Percent
Laki-Laki	38	51.4
Perempuan	36	48.6
Total	74	100

Tabel ini menggambarkan jumlah siswa berdasarkan jenis kelamin. Terdapat 38 siswa laki-laki (51.4%) dan 36 siswa perempuan (48.6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan

	Frequency	Percent
>3 kali sehari	38	51.4
<3 kali sehari	36	48.6
Total	74	100

Tabel ini menggambarkan frekuensi makan siswa di SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Terdapat 38 siswa (51,4%) makan lebih dari 3 kali sehari, sementara 36 siswa (48.6%) makan kurang dari 3 kali sehari.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Makan

	Frequency	Percent
Tidak makan asam, pedas,	38	51.4

makanan instan		
Makan asam, pedas, makanan instan	36	48.6
Total	74	100

Tabel ini menggambarkan jenis makanan yang dikonsumsi siswa di SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Terdapat 38 siswa (51,4%) yang tidak makan makanan asam, pedas atau makanan instan, sementara 36 siswa (48.6%) makan kurang dari 3 kali sehari.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Porsi Makan

< 3-5 piring nasi/hari	38	51.4
>3-5 piring nasi/hari	36	48.6
Total	74	100

Tabel ini menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi siswa di SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Terdapat 38 siswa (51,4%) mengonsumsi porsi makan kurang dari 3-5 piring nasi per hari, sementara 36 siswa (48.6%) mengonsumsi porsi makan lebih dari 3-5 piring nasi per hari.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gastritis

	Frequency	Percent
Terjadi gastritis	38	51.4
Tidak terjadi gastritis	36	48.6
Total	74	100

Tabel ini menggambarkan distribusi frekuensi gastritis pada siswa di SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Terdapat 38 siswa (51,4%) mengalami gastritis, sementara 36 siswa (48.6%) tidak mengalami gastritis.

Analisis Bivariat

Analisis deskriptif bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan dengan penyakit gastritis menggunakan uji *Chi-square*.

Hubungan Frekuensi Makan dengan Gastritis

Tabel 7. Frekuensi Makan dengan Gastritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	74.000 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	70.051	1	.000		
Likelihood Ratio	102.532	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	73.000	1	.000		
N of Valid Cases	74				

Pada tabel diatas nilai Asymp. Sig. pada Pearson Chi-Square sebesar 0.000. Karena nilai Asymp. Sig. pada Pearson Chi-Square sebesar 0.000 < 0,10 maka terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan gastritis.

Hubungan Jenis Makan dengan Gastritis

Tabel 8. Jenis Makan dengan Gastritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	74.000 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	70.051	1	.000		
Likelihood Ratio	102.532	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	73.000	1	.000		
N of Valid Cases	74				

Pada tabel diatas nilai Asymp. Sig. pada Pearson Chi-Square sebesar 0.000. Karena nilai Asymp. Sig. pada Pearson Chi-Square sebesar 0.000 < 0,10 maka terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makan dengan gastritis.

Hubungan Porsi Makan dengan Gastritis

Tabel 9. Porsi Makan dengan Gastritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	74.000 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	70.051	1	.000		
Likelihood Ratio	102.532	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	73.000	1	.000		
N of Valid Cases	74				

Pada tabel diatas nilai Asymp. Sig. pada Pearson Chi-Square sebesar 0.000. Karena nilai Asymp. Sig. pada Pearson Chi-Square sebesar 0.000 < 0,10 maka terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan gastritis.

PEMBAHASAN

Hubungan Frekuensi Makan dengan Gastritis

Hasil uji Chi Square dengan nilai Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0.000 menunjukkan bahwa nilai p signifikan (p < 0.10). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan siswa dengan keberadaan gastritis. Ini dapat menunjukkan bahwa pola makan yang kurang teratur atau terlalu sering dapat

berkontribusi terhadap risiko gastritis. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shobach dan Khafid tahun 2019 pada santriwati pondok pesantren Nurul Madinah di Pasuruan, responden yang memiliki frekuensi makan yang kurang sebagian besar mengalami gastritis tingkat sedang (Shobach, et al., 2019)

Hubungan Jenis Makan dengan Gastritis

Hasil uji Chi Square dengan nilai Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0.000 menunjukkan bahwa nilai p signifikan ($p < 0.10$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makan siswa dengan keberadaan gastritis. Jenis makanan tertentu seperti makanan asam, pedas, atau makanan instan mungkin memiliki dampak terhadap risiko gastritis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi pada remaja pondok pesantren Daar El-Qolam di Tangerang, responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung lebih berpeluang 0,234 kali terjadi gastritis. Analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis makan dengan gastritis. Penyakit gastritis (Pratiwi, 2013).

Hubungan Porsi Makan dengan Gastritis

Hasil uji Chi Square dengan nilai Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0.000 menunjukkan bahwa nilai p signifikan ($p < 0.10$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan siswa dengan keberadaan gastritis. Ini bisa mengindikasikan bahwa porsi makan yang berlebihan atau tidak teratur dapat berperan dalam risiko gastritis.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi pada remaja pondok pesantren Daar El-Qolam di Tangerang didapatkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara porsi makan dengan gastritis (Pratiwi, 2013)

Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Ajaran Islam sempurna mencakup berbagai bidang, salah satunya makanan. Makanan dan pola makan dalam Islam amat sangat diperhatikan. Makanan sangat penting untuk kelangsungan hidup sebagai sumber energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Al-Quran memberikan berbagai petunjuk tentang pentingnya menjaga makanan. (Andriyani, 2019)

Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: "Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya."

(Q.S 'Abasa [80]:24).

Tidak ada halangan bagi orang-orang Mukmin yang mampu, untuk menikmati makanan dan minuman yang enak, akan tetapi haruslah menaati ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan syara', yaitu: baik, halal dan menurut ukuran yang layak dan tidak berlebihan. Allah memperingatkan orang beriman agar mereka berhati-hati dan bertakwa kepada-Nya dalam soal makanan, minuman, dan kenikmatan-kenikmatan lainnya. Janganlah mereka menetapkan hukum-hukum menurut kemauan sendiri dan tidak pula berlebihan dalam menikmati apa-apa

yang telah dihalkkan-Nya (Qur'an Kemenag, 2022).

Manusia wajib menjaga dan memperhatikan kesehatan dengan cara mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik dan tidak berlebihan. Mengkonsumsi makanan harus diniatkan untuk taat kepada Allah SWT serta untuk meningkatkan stamina dan kesehatan tubuh, sehingga dapat memiliki nilai ibadah yang akan memberikan pahala. Menjaga makanan menjadi salah satu bagian dari *maqashid syariah* untuk menghindari keburukan dan menolak *madharat*. (Shidiq, 2009)

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, terdapat 51,4% siswa mengalami gastritis dan 48,6% siswa tidak mengalami gastritis. Berdasarkan hasil analisis statistik, penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan dengan keberadaan gastritis pada siswa SMA Negeri 2 Tambun Selatan. Pola makan merupakan faktor risiko utama dalam terjadinya penyakit gastritis sehingga sangat penting untuk menjaga makanan dan minuman yang dikonsumsi sesuai dengan penjelasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang didukung dengan hadits. Menjaga makanan merupakan salah satu bagian *maqashid syariah* yaitu menjaga dan memelihara jiwa (*hifzh al-nafs*).

SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan terhadap penyakit gastritis, sehingga diharapkan siswa dapat memperhatikan pola makan untuk menghindari penyakit gastritis. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dan

membantu memperdalam terkait faktor pola makan dan faktor lain terhadap penyakit gastritis pada daerah yang memiliki insidensi gastritis tinggi serta golongan yang berisiko mengalami penyakit gastritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMA Negeri 2 Tambun Selatan telah mengizinkan pengambilan data sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Qur'an Kemenag. (2022). Qur'an Kemenag [Online] Available at: <https://quran.kemenag.go.id/> [Accessed 20 November 2023]
- Andriani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), pp. 178-198
- Anshori, Muhammad. (2014). Sunnah-Sunnah Fithrah. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 15(1), pp. 181-182
- Lestari, E.P., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2016). Pola Makan Salah Penyebab Gastritis Pada Remaja. *Nursing News*, 1(2)
- Mubin, A.H., & Mubin, R.H. (2014). *Panduan Praktis Ilmu Penyakit Dalam*. 3rd Ed. Jakarta
- Pratiwi, W. (2013). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Pondok Pesantren Daar EL-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatulla.
- Shidiq, G. (2009). *Teori Maqashid Al-Syari'ah*. Majalah Ilmiah Sultan Agung.
- Shobach, N., Khafid, M. & Amin, N. (2019). Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), pp. 58-62.