

PENELITIAN

**Hubungan Pola Makan Dengan Sindroma Dispepsia Pada Mahasiswa
Pre-klinik Fakultas Kedokteran**

¹Rika Nuraini S, ²Fatinah Shahab, ²Syarifah Zahra

¹ Undergraduate Program, Fakultas Kedokteran, Universitas Wahid Hasyim, Semarang Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Universitas Wahid Hasyim, Semarang, Indonesia

* Email: fatinshahab@unwahas.ac.id

Abstract

Latar Belakang : Pola makan sehat merupakan hal penting untuk dimiliki oleh setiap manusia agar terpenuhinya semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, jadwal dan jenis makanan dengan maksud untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan terutama masalah pencernaan. Kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak teratur pada mahasiswa kedokteran karena kesibukan serta beban tugas yang dimiliki sehingga membuat mereka rentan mengalami sindrom dispepsia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pola makan dengan sindroma dispepsia pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim Semarang. Metode penelitian ini menggunakan non eksperimental yaitu studi analitik (kuantitatif) dengan desain studi cross sectional menggunakan data primer berupa kuesioner. Hasil penelitian ini didapatkan dari 126 orang mahasiswa, yang tidak teratur makan lebih banyak mengalami sindrom dispepsia yaitu sebanyak 96 orang (89,7%) dengan distribusi tertinggi responden berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 86 orang (67,2%) dan berdasarkan analisa statistik menggunakan uji korelasi Chi-Square diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia yaitu ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim Semarang

Kata kunci : Mahasiswa preklinik, pola makan, sindrom dispepsia

PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat sering

ditemui dalam kehidupan sehari-hari yang berhubungan dengan makanan dan gangguan saluran cerna.¹ Dispepsia adalah

suatu kondisi terdapat rasa tidak nyaman diperut karena gangguan pada saluran pencernaan yang kasusnya banyak terjadi di kalangan masyarakat termasuk mahasiswa dan merupakan masalah yang sering ditemukan dalam praktek sehari-hari.^{2,3}

Gejala yang ditimbulkan berupa sindrom nyeri ulu hati, mual, kembung, muntah, rasa penuh (begah) atau cepat kenyang, rasa panas di dada, kadang disertai gejala regurgitasi asam lambung yang dirasakan tidak enak di tenggorokan sampai terasa asam dimulut. Secara klinis dispepsia diklasifikasikan menjadi organik dan non organik, dispepsia yang disebabkan oleh kelainan organik yaitu dapat ditemukan kelainan struktural pada organ tubuh tertentu saat dilakukan endoskopi dan kelompok dispepsia yang tidak dapat ditegakkan dengan penunjang diagnostik disebut sebagai dispepsia non-organik/fungsional.^{4,5}

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) kasus dispepsia didunia mencapai 13-40 % dari total populasi setiap tahun. Jumlah kasus dispepsia pada laki-laki sebanyak 9.594 kasus (38,82%) dan perempuan 15.122 kasus (61,18%).⁶

Prevalensi dispepsia di Indonesia mencapai 40-50 %. Pada usia 40 tahun diperkirakan terjadi 10 juta jiwa atau sekitar 6,5 % dari total populasi penduduk. Tahun 2020 angka kejadian dispepsia meningkat dari 10 juta jiwa menjadi 28 juta jiwa atau setara dengan 11,3 % dari keseluruhan penduduk di Indonesia.^{7,8} Karakteristik pasien penderita dispepsia yang

memeriksa diri ke dokter praktik, dilihat dari jenis kelamin didominasi oleh perempuan (55,9%) Selain itu, lokasi yang dominan terhadap pemeriksaan dispepsia berasal dari Provinsi Jawa Tengah sebanyak (57,0%). Hal ini menandakan bahwa prevalensi dispepsia di Provinsi Jawa Tengah cukup tinggi.⁹

Terdapat beberapa faktor risiko terjadinya dispepsia, salah satunya yaitu pola makan yang tidak teratur dikarenakan padatnya aktivitas mahasiswa juga mengalami stres karena kesibukan dan beban tugas yang dimiliki sehingga sering melupakan waktu makan dan berakibat tidak teraturnya jadwal makan sehingga lebih rentan mengalami dispepsia.¹⁰ Selain itu, mahasiswa jenis kelamin perempuan dilaporkan lebih tinggi mengalami dispepsia dari pada laki-laki karena cenderung untuk menjaga bentuk badan dan menurunkan berat badan sehingga terjadi penurunan frekuensi makan.^{11,12}

Menurut Kemenkes RI (2018), pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan, yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan adalah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Sikap positif atau negatif terhadap makanan bersumber pada nilai-nilai affective yang berasal dari lingkungan (alam, budaya, sosial, dan ekonomi) dimana manusia tersebut tumbuh.¹³ Keluarga mempunyai peran dan pengaruh yang besar terhadap anak termasuk

mahasiswa. Dalam hal ini orang tua mempunyai pengaruh yang kuat dalam hal makan. Hubungan sosial yang dekat yang berlangsung lama antara anggota keluarga memungkinkan bagi anggotanya mengenal jenis makanan yang sama dengan keluarga. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama dengan orang tuanya akan lebih teratur dalam pola makan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tuanya.¹⁴

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok usia. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat.¹⁵⁻¹⁷

Salah satu faktor yang berperan pada kejadian sindroma dispepsia diantaranya adalah pola makan. Selain jenis-jenis makanan yang di konsumsi, pola makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak sesuai serta kebiasaan yang dilakukan dapat berpengaruh sehingga dapat menyebabkan sindrom dispepsia. Seseorang dengan pola makan yang tidak teratur akan mempengaruhi proses kerja lambung, ini sejalan dengan penelitian ervianti (2013)

dari data penelitian didapatkan hasil pada 48 orang tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian sindroma dispepsia, didapatkan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian sindroma dispepsia adalah keteraturan makan. Frekuensi makan yang tidak sesuai mengakibatkan jeda waktu makan yang lama sehingga produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya sindroma dispepsia, hal ini sesuai dengan penelitian Susilowati , dimana frekuensi makan 2 kali dalam sehari (48%) dan sebagian responden makan tidak teratur, atau hanya makan 1 kali dalam sehari sebanyak 4% menunjukkan terdapat hubungan positif antara pola makan yang tidak teratur dengan kejadian sindroma dispepsia.¹⁶

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan karakteristik individu terhadap sindrom dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim Semarang.

METODE

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

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik observasional

dengan pendekatan studi cross sectional dan analisa statistik menggunakan uji korelasi Chi-Square. Desain penelitian cross sectional merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasi antara paparan atau faktor risiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), dengan pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (*point time approach*), artinya semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Stratified random sampling berdasarkan kriteria Rome III melibatkan seluruh mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim Semarang. Responden mengisi sendiri lembar kuesioner yang telah dibagikan dengan bentuk pertanyaan-pertanyaan yang mudah dipahami oleh responden.

Pada penelitian ini diberikan lembar informed consent melalui google form yang disebar melalui media sosial responden. Responden yang telah mengisi kolom bersedia kemudian mengisi identitas. Apabila responden sesuai dengan kriteria inklusi maka responden adalah sampel yang akan diteliti. Selanjutnya responden berpartisipasi dalam penelitian dan diminta untuk mengisi kuesioner yang terdiri dari kuesioner keteraturan makan, kuesioner makanan dan minuman iritatif, dan kuesioner sindrom dispepsia

HASIL

Jumlah total subjek penelitian yang bersedia menjadi sampel, memenuhi kriteria inklusi dan eklusi, yaitu sejumlah 128 orang, dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1. Distribusi responden

Responden	Jumlah	Persentase
Angkatan 2019	27	19,8%
Angkatan 2020	31	24,6%
Angkatan 2021	47	37,3%
Angkatan 2022	23	18,3%
Total	128	100%

Tabel 2 analisis data univariat diperoleh hasil yaitu jumlah jenis kelamin laki-laki 42 (32,8%) orang dan jumlah jenis kelamin perempuan 86 (67,2%) orang. Hasil penelitian ini menggunakan teknik pengambilan Stratified random sampling menunjukkan bahwa dari 128 responden, jumlah jenis kelamin perempuan lebih banyak dari jenis kelamin laki-laki.

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	86	67,2%
Laku-laki	42	32,8%
Total	128	100%

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil yaitu jumlah teratur makan 21(16,4%) orang dan

jumlah tidak teratur makan 107(83,6%) orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi terbanyak dari 128 responden adalah tidak teratur jadwal makan.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan keteraturan jadwal makan

Pola makan	Jumlah	Persentase
Teratur	21	16,4%
Tidak teratur	107	83,6%
Total	128	100%

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh hasil jumlah konsumsi makanan dan minuman iritatif 19 orang (14,8%), dan jumlah konsumsi makanan dan minuman tidak iritatif 109 orang (85,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari seluruh responden distribusi terbanyak yaitu konsumsi makanan dan minuman tidak iritatif.

Makanan Minuman Iritatif	Jumlah	Persentase
Tidak iritatif	109	85,2%
Iritatif	19	14,8%
Total	128	100%

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan jenis makanan

Berdasarkan Tabel 4 diperoleh hasil yaitu jumlah mahasiswa mengalami sindrom dispepsia 92(71,9%) orang dan jumlah tidak mengalami sindrom dispepsia 36(28,1%) orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi terbanyak dari 128 responden mengalami sindrom dispepsia.

Sindrom Dispepsia	Jumlah	Persentase
Ya	92	71,9%
Tidak	36	28,1%
Total	128	100%

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan sindrom dispepsia

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh hasil yaitu jumlah teratur makan yang mengalami sindrom dispepsia sebanyak 13(61,9%) orang, dan jumlah tidak teratur makan yang mengalami sindrom dispepsia sebanyak 96(89,7%) orang. Dari hasil penelitian diperoleh responden yang tidak teratur makan lebih banyak mengalami sindrom dispepsia. Berdasarkan analisa statistik menggunakan uji korelasi Chi-Square diperoleh hasil yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia ($p < 0,05$).

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan keteraturan makan dan sindrom dispepsia

Pola Makan	Sindrom Dispepsia				Total		P value
	Ya		Tidak				
	N	%	N	%	N	%	
Teratur	13	61,9%	8	38,1%	21	16,4%	0,003
Tidak teratur	96	89,7%	11	10,3%	107	83,6%	
Total	109	85,2%	19	14,8%	128	100%	

PEMBAHASAN

Responden yang mengisi kuisioner terbanyak adalah angkatan 2021. Jumlah terbanyak responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan yaitu 86 (67,2%). Pada penelitian ini terdapat hubungan antara jadwal makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim dengan hasil p 0,003 sedangkan pada data jenis makanan dan minuman iritatif tidak berhubungan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Wahid Hasyim dengan hasil menunjukkan bahwa dari seluruh responden, distribusi terbanyak adalah konsumsi jenis makanan dan minuman tidak iritatif yaitu sejumlah 109 orang (85,2%).

Jumlah terbanyak mengalami sindrom dispepsia yang memiliki jadwal makan tidak teratur yaitu sejumlah 96 orang (89,7%) dan berdasarkan jenis makanan yang terbanyak konsumsi makanan dan minuman tidak iritatif yaitu sejumlah 109

orang (85,2%). Distribusi terbanyak dari 128 responden mengalami sindrom dispepsia yaitu 92 (71,9%) orang dan jumlah tidak mengalami sindrom dispepsia 36 orang (28,1%).

Penelitian yang dilakukan Tria Maresa (2019) meneliti tentang hubungan tingkat stress dan keteraturan pola makan dengan terjadinya dispepsia didapatkan hasil ada hubungan tingkat stres dan keteraturan pola makan dengan terjadinya dispepsia di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta.⁸ Penelitian serupa juga dilakukan Novira Parawansa (2020) yang meneliti tentang hubungan keteraturan makan dan diet iritatif dengan kejadian dispepsia didapatkan hasil 24,5% mahasiswa dengan pola makan tidak teratur dikarenakan sebanyak 12,2 % mahasiswa dengan diet iritatif, dan 68% mahasiswa mengalami dispepsia, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan makan dengan dispepsia. Begitu juga Imelda Melvani S pada tahun 2021 yang meneliti mengenai hubungan pola makan dan karakteristik individu terhadap sindrom dispepsia didapati 159 (70,7%) orang mengalami sindrom dispepsia. Proporsi tertinggi responden mengalami dispepsia

adalah responden dengan jenis kelamin perempuan 102 orang (45,3%).¹³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang diperoleh dari kuisioner penelitian pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran diharapkan Mahasiswa agar dapat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari sehingga pola makan bisa lebih teratur yaitu 3 kali sehari. juga menghindari konsumsi makanan yang terlalu pedas, asam dan minuman yang bersoda terlalu sering dan diharapkan Mahasiswa dapat mengenali faktor penyebab terjadinya sindrom dispepsia sehingga dapat mencegah terjadinya sindrom dispepsia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari, E. K., Fardy, T. R., Karima, U. Q. & Pristya, T. Y. R. Faktor Resiko Sindrom Dispepsia Pada Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Palmerah. *J. Ilm. Ilmu Kesehat.* 9, 431–446 (2021).
2. Zakiyah, W., Agustin, A. E., Fauziah, A., Sa'diyah, N. & Mukti, G. I. Definisi, Penyebab, Klasifikasi dan Terapi Sindrom Dispepsia. *J. Heal. Sains* 2, 979 (2021)
3. Syahputra, R. & Purnama Siregar, N. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fk Uisu Tahun 2020 Relationship Between the Level of Stress With the Event of Functional Dyspepsia

Syndrome in Fk Uisu Student 2020. *J. Kedokt. Ibnu Nafis* 10, 101–109 (2021).

4. Ashari, A. N., Yuniati, Y. & Murti, I. S. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *J. Sains dan Kesehat.* 4, 120–125 (2022).
5. Faridah, U., Hartinah, D. & Farida, N. Relationship Of Diet With Frequency Of Recurrence Of Dyspepsia In Puskesmas Pamotan Rembang Regency Hubungan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Dispepsia Di Puskesmas Pamotan Kabupaten Rembang. 495–501 (2021).
6. Maresa, T. Hubungan Tingkat Stres dan Keteraturan Pola Makan Dengan Terjadinya Dispepsia Pada Usia Produktif di Puskesmas Depok III Sleman Yogyakarta. *Skripsi* (2019).
7. Putri, A. N. & et al. Hubungan Karakteristik Individu, Pola Makan, Dan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi. *Joms* 2, 36–47 (2022).
8. Kefi, Artawan, Dedy, L. Hubungan Pola Makan Dengan Sindroma Dispepsia Pada Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med. J.* 10, 147–156 (2022).
9. Permatasari, L. Faktor Risiko, Klasifikasi, dan Terapi Sindrom Dispepsia. *Cermin Dunia Kedokt.* 44, 870–873 (2017)

10. Madisch, A. *et al.* The diagnosis and treatment of functional dyspepsia. *Dtsch. Arztebl. Int.* 115, 222–232 (2018)

mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang tahun 2013. 1–101 (2014)

11. Dwigint, S. The Relation of Diet Pattern To Dyspepsia Syndrom. *J. Major.* 4, 73–80 (2015).

12. KEMENKES, K. K. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 97 (2014).

13. Nahler, G. recommended dietary allowances (RDA). *Dict. Pharm. Med.* 156–157 (2009) doi:10.1007/978-3-211-89836-9_1195.

14. Hadiyat, F., Hakim Husen, A. & Abdullah, A. Pengaruh Pola Diet Terhadap Kejadian Dispepsia Fungsional Di RSUD Kota Tidore Kepulauan. *J. Ilm. Obs.* 14, (2022).

15. Novita, K. N., Evawany, Y. A. & Ernawati, N. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Tahun 2015. 2, 2584–2600 (2015)

16. Susilawati, ., Palar, S. & Waleleng, B. J. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindroma Dispepsia Fungsional Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Model Manado. *e-CliniC* 1, 1–10 (2013)

17. Rahmi, A. Faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom dispepsia pada