

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SINDROMA DISPEPSIA PADA MAHASISWA PRE KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA

*Clarensius Giovani Boni Kefi, I Made Artawan, Maria Agnes Ety Dedy, Christina Olly Lada*

## ABSTRAK

Seseorang dengan pola makan yang tidak teratur akan mempengaruhi proses kerja lambung. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman misalnya makanan pedas atau asam, minum teh atau kopi dan minuman berkarbonasi lainnya dapat meningkatkan resiko munculnya sindroma dispepsia. Pemberian terapi yang kurang efektif untuk mengontrol gejala dispepsia dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan meningkatkan biaya pengobatan. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adanya hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa pre klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional* dengan menggunakan tiga kuisisioner yaitu kuisisioner perilaku makan, kuisisioner sindroma dispepsia dan kuisisioner FFQ yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas kuisisioner. Pengambilan sampel menggunakan cara *simple random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 116 sampel. Variabel pada penelitian ini adalah pola makan (perilaku makan, pola konsumsi makanan dan minuman iritatif) dan sindroma dispepsia. Analisis data secara univariat untuk mengetahui distribusi dari pola makan dan sindroma dispepsia dan analisis bivariate menggunakan uji regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel pola makan dengan sindroma dispepsia. Hasil data penelitian dari 116 responden menunjukkan bahwa sebanyak 38,8% mengalami sindroma dispepsia ringan, 19,8% mengalami sindroma dispepsia sedang dan 2,6% mengalami sindroma dispepsia berat. Sebanyak 99 responden (85,3%) mahasiswa FK Undana mempunyai perilaku pola makan yang baik. Sebanyak 99 responden (85,3%) jarang mengonsumsi minuman iritatif dan sebanyak 67 responden (57,8%) jarang mengonsumsi makanan iritatif. Dari hasil uji bivariat pada penelitian ini, menggunakan uji regresi linear berganda didapatkan hasil nilai  $p=0,01$  dan nilai  $r=0,330$ . Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa pre klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang.

*Kata Kunci : pola makan, dispepsia, kedokteran*

Peningkatan derajat kesehatan yang merupakan wujud pembangunan kesehatan masyarakat belum berjalan secara maksimal karena masih ditemukan berbagai masalah. Salah satu masalah dalam mencapai derajat kesehatan tersebut adalah tingginya angka kesakitan dan kematian di Indonesia setiap tahunnya. Penyakit tidak menular pada beberapa waktu terakhir menjadi penyebab morbiditas dan mortalitas di beberapa negara termasuk Indonesia. World Health Organization (WHO) memprediksi pada tahun 2020, proporsi angka kematian karena penyakit tidak menular akan meningkat menjadi 73% dan proporsi kesakitan menjadi 60% di dunia sedangkan untuk negara South East Asian Regional Office (SEARO) pada tahun 2020

diprediksi angka kematian dan kesakitan karena penyakit tidak menular akan meningkat menjadi 50% dan 42%

Dispepsia merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga di dunia. Kasus dispepsia di dunia mencapai 13-40% dari total populasi setiap tahun.

Dispepsia kini menjadi kasus penyakit yang diprediksi akan meningkat dari tahun ke tahun. Penelitian terhadap dispepsia fungsional di beberapa negara di Asia juga menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi, yaitu di 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. Di Indonesia diperkirakan hampir 30% pasien dispepsia yang datang ke praktik umum adalah pasien yang keluhannya berkaitan dengan kasus dispepsia.

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur, dispepsia berada di urutan ke 3 dari 10 penyakit terbanyak di Provinsi Nusa Tenggara Timur dari tahun 2010-2014 dengan jumlah kasus 3.072 dan presentase 7,94%. Di Rumah Sakit Bhayangkara jumlah kasus Dispepsia dari Januari tahun 2018 s/d Juli 2019 sebanyak 136 kasus. Berdasarkan data profil kesehatan Kota Kupang tahun 2018, jenis penyakit dispepsia atau gastritis berada pada urutan kedua dari sepuluh penyakit utama di kota Kupang dengan memiliki jumlah kasus 21.760 kasus dan dengan presentase kejadian 12,5%

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah N (2018) yang meneliti tentang hubungan stres dan pola makan dengan kejadian sindrom dispepsia didapatkan hasil bahwa pola makan yang rendah atau tidak teratur dapat mengalami sindrom dispepsia sebanyak 20,4% . Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Tiana dkk (2017) didapatkan bahwa besarnya angka gambaran sindroma dispepsia fungsional pada mahasiswa FK Ukrida angkatan 2013 ternyata sesuai dengan pola makannya yang sebagian besar tidak teratur. Namun penelitian yang dilakukan oleh Wahdinah (2019), menyatakan bahwa hasil yang didapatkan dari uji Chi-Square menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara pola makan dengan sindroma dispepsia .

Secara umum pola makan memiliki 3 (tiga) komponen utama yaitu jenis, frekuensi dan jumlah makanan. Menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) .

Seseorang dengan pola makan yang tidak teratur akan mempengaruhi proses kerja lambung. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman misalnya makanan pedas atau asam, minum teh atau kopi dan minuman

berkarbonasi lainnya dapat meningkatkan resiko munculnya sindroma dispepsia.

Berdasarkan hasil penelitian dari Nasution dkk (2015) didapatkan hasil sebesar 84% pelajar yang memiliki pola makan tidak teratur cenderung mengalami sindrom dispepsia daripada pelajar yang memiliki pola makan teratur. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Evi (2016) yang meneliti tentang pola makan fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan pada UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, didapatkan hasil dari 650 sampel, sampel yang memiliki pola makan tidak teratur sebesar 59,5% .

Dispepsia memberikan dampak pada kualitas hidup karena perjalanan alamiah penyakit dispepsia berjalan kronis dan sering kambuh. Pemberian terapi yang kurang efektif untuk mengontrol gejala dispepsia dapat mengganggu aktifitas sehari-hari dan meningkatkan biaya pengobatan.

Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Saragih dan Mulawarman (2020) menyebutkan bahwa masyarakat selama pandemi COVID-19 mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5%. Pada situasi pandemi, diberlakukannya metode pembelajaran daring di Fakultas Kedokteran menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan aktivitas fisik, perubahan jadwal kuliah yang cukup besar sehingga berpengaruh pada jadwal dan pola makan mahasiswa.

Keteraturan pola makan dapat menjadi salah satu langkah pengobatan dan pencegahan terjadinya sindrom dispepsia sebaliknya dengan pola makan yang tidak teratur akan memperberat kondisi yang dialami oleh pasien.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang “.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional dengan menggunakan tiga kuisioner yaitu kuisioner perilaku makan, kuisioner sindroma dispepsia dan kuisioner FFQ yang telah dilakukan uji validitas dan reabilitas kuisioner.

Pengambilan sampel menggunakan cara simple random sampling dan didapatkan sampel sebanyak 116 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel pada penelitian ini adalah pola makan (perilaku makan, pola konsumsi makanan dan minuman iritatif) dan sindroma dispepsia. Penelitian dilakukan secara daring melalui *zoom meeting* dan pengisian kuisioner perilaku makan, sindroma melalui *google form* yang

berlangsung dari tanggal 5 sampai dengan 11 November 2021.

Analisis data secara univariat untuk mengetahui distribusi dari pola makan dan sindroma dispepsia dan analisis bivariat menggunakan uji regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel pola makan dengan sindroma dispepsia. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda adalah salah satu bentuk analisis regresi linier di mana variabel bebasnya lebih dari satu. Analisis regresi linear berganda dibutuhkan untuk menganalisis hubungan X1 dan X2 terhadap Y. Untuk interpretasi hasil menggunakan derajat kemaknaan  $\alpha$  ( $p$  alpha) sebesar 5% dengan catatan jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima (tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan terikat).

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel      | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin |           |            |
| Laki-laki     | 39        | 33,6%      |
| Perempuan     | 77        | 66,4%      |
| Angkatan      |           |            |
| 2018          | 45        | 38,8 %     |
| 2019          | 30        | 26,7%      |
| 2020          | 41        | 34,5 %     |
| Usia          |           |            |
| 17            | 2         | 1,7%       |
| 18            | 9         | 7,8%       |
| 19            | 40        | 34,5%      |
| 20            | 22        | 19,0%      |
| 21            | 34        | 29,3%      |
| 23            | 9         | 7,8%       |

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 116 responden yang merupakan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universita Nusa Cendana. Responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 77 responden (66,4%).

Mayoritas usia responden adalah usia 19 tahun dengan jumlah 40 responden (34,5%) dan usia yang jumlahnya paling sedikit adalah usia 17 tahun dengan jumlah 2 responden (1,7%). Pada tabel diatas, responden juga dibedakan berdasarkan angkatan, dengan jumlah responden dari angkatan 2018 yakni 45 responden (38,8%), angkatan 2019 berjumlah

30 responden (26,7%) dan angkatan 2020 berjumlah 41 orang (34,5%).

### Analisis univariat

Tabel 2. Gambaran distribusi kejadian sindroma dispepsia pada mahasiswa

| Sindroma Dispepsia | Frekuensi | Presentase |
|--------------------|-----------|------------|
| Normal             | 45        | 38,8%      |
| Dispepsia Ringan   | 45        | 38,8%      |
| Dispepsia Sedang   | 23        | 19,8%      |
| Dispepsia Berat    | 3         | 2,6%       |
| Total              | 116       | 100 %      |

Berdasarkan pada Tabel 2, diperoleh data yakni mayoritas mahasiswa FK Undana tidak mengalami sindroma dispepsia (Normal)

sebanyak 45 responden (38,8%), dan mengalami sindroma dispepsia ringan sebanyak 45 responden (38,8%) .

Tabel 3. Gambaran distribusi perilaku frekuensi dan jadwal makan mahasiswa (perilaku pola makan)

| Perilaku pola makan | Frekuensi | Presentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Baik                | 99        | 85,3%      |
| Kurang baik         | 17        | 14,7%      |
| Total               | 116       | 100%       |

Keterangan : Nilai rata-rata : 4,00

Berdasarkan Tabel 3 data yang diperoleh dari kuisisioner pola makan yakni, sebanyak 99 responden (85,3%) mahasiswa FK Undana mempunyai perilaku pola makan yang baik, dan

17 responden (14,7%) mahasiswa FK Undana mempunyai perilaku pola makan yang kurang baik.

Tabel 4. Gambaran distribusi pola makan makanan pokok

| Pola makan makanan pokok | Frekuensi | Presentase |
|--------------------------|-----------|------------|
| Baik                     | 51        | 44,0%      |
| Kurang Baik              | 65        | 56,0%      |
| Total                    | 116       | 100%       |

Keterangan : Nilai rata-rata : 61,5

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh yang diperoleh dari FFQ yakni, sebanyak 51 responden (44,0%) mahasiswa FK Undana memiliki pola makan makanan pokok yang baik, dan 65 responden (56,0%) mahasiswa FK

undana memiliki pola makan makanan pokok yang kurang baik. Dari tabel ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa FK Undana memiliki pola makan makanan pokok yang kurang baik.

Tabel 5. Gambaran distribusi pola makan lauk pauk

| Pola makan lauk pauk | Frekuensi | Presentase |
|----------------------|-----------|------------|
| Baik                 | 49        | 42,2%      |
| Kurang Baik          | 67        | 57,8%      |
| Total                | 116       | 100%       |

Keterangan : Nilai rata-rata : 80

Berdasarkan Tabel 5 dari hasil pengambilan data menggunakan FFQ diperoleh data yakni sebanyak 49 responden (42,2%) mempunyai pola makan makanan lauk pauk yang, dan 67 responden (57,8%)

mempunyai pola makan makanan lauk pauk yang kurang baik. Dapat disimpulkan, bahwa mayoritas mahasiswa FK Undana memiliki pola makan lauk pauk yang kurang baik.

Tabel 6. Gambaran distribusi pola makan sayuran

| Pola makan sayur | Frekuensi | Presentase |
|------------------|-----------|------------|
| Baik             | 47        | 40,5%      |
| Kurang Baik      | 69        | 59,5%      |
| Total            | 116       | 100%       |

Keterangan : Nilai rata-rata : 50

Berdasarkan Tabel 6 dari hasil pengambilan data menggunakan FFQ dapat disimpulkan bahwa, mayoritas mahasiswa FK

Undana memiliki pola makan sayuran yang kurang baik yakni sebanyak 69 responden (59,5%).

Tabel 7. Gambaran distribusi frekuensi makan makanan iritatif

| Frekuensi    | Banyaknya responden | Presentase |
|--------------|---------------------|------------|
| Sering       | 47                  | 40,5%      |
| Jarang       | 67                  | 57,8%      |
| Tidak Pernah | 2                   | 1,7%       |
| Total        | 116                 | 100%       |

Keterangan : Sering : >3x/hari, 1-2x/hari

Jarang : 3-6x/minggu, 1-2/minggu, 2x/bulan

Tidak pernah

Berdasarkan dari Tabel 7, dari data yang diambil menggunakan FFQ, didapatkan bahwa responden pada penelitian ini paling banyak memiliki frekuensi makan makanan iritatif

yang jarang yakni 67 responden (57,8%). Dapat disimpulkan bahwa, mayoritas mahasiswa FK Undana jarang mengonsumsi makanan iritatif.

**Analisis bivariat**

Tabel 9. Analisis hubungan perilaku pola makan (X1) dengan sindroma dispepsia (Y)

|                | Sindroma dispepsia |       |        |       |        |       |       |      | Nilai p |
|----------------|--------------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|---------|
|                | Normal             |       | Ringan |       | Sedang |       | Berat |      |         |
|                | N                  | %     | N      | %     | N      | %     | N     | %    |         |
| Perilaku makan |                    |       |        |       |        |       |       |      |         |
| Baik           | 31                 | 26,7% | 44     | 37,9% | 21     | 18,1% | 3     | 2,6% | 0,01    |
| Kurang baik    | 14                 | 12,1% | 1      | 0,9%  | 2      | 1,7%  | 0     | 0,0% |         |

Pada tabel 9 menunjukkan dari 116 sampel yang diteliti didapatkan hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan sindroma dispepsia menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan perilaku pola makan dengan sindroma dispepsia. Berdasarkan tabel 9 terlihat bahwa mayoritas mahasiswa FK

Undana memiliki pola makan yang baik namun mengalami sindroma dispepsia ringan yakni sebesar 44 responden ( 37,9%). Pada perilaku pola makan yang kurang baik didapatkan 14 (12,1%) responden tidak mengalami sindroma dispepsia dan 2 (1,7%) responden mengalami sindroma dispepsia sedang.

Tabel 10. Analisis hubungan jenis makanan dan minuman (X2) sindroma dyspepsia (Y)

|                  |    |       |    |       |    |       |   |      |       |
|------------------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|-------|
| Makanan Iritatif |    |       |    |       |    |       |   |      |       |
| Sering           | 14 | 12,1% | 19 | 16,4% | 13 | 11,2% | 1 | 0,9% | 0,119 |
| Jarang           | 30 | 25,9% | 25 | 21,6% | 10 | 8,6%  | 2 | 1,7% |       |
| Tidak Pernah     | 1  | 0,9%  | 1  | 0,9%  | 0  | 0,0%  | 0 | 0,0% |       |
| Minuman Iritatif |    |       |    |       |    |       |   |      |       |
| Jarang           | 40 | 34,5% | 40 | 34,5% | 17 | 14,7% | 2 | 1,7% | 0,085 |
| Tidak pernah     | 5  | 4,3%  | 5  | 4,3%  | 6  | 5,2%  | 1 | 0,9% |       |

Keterangan : Sering : >3x/hari, 1-2x/hari  
 Jarang : 3-6x/minggu, 1-2/minggu, 2x/bulan  
 Tidak pernah

Pada Tabel 10, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis dan jumlah makanan (X2) terhadap sindroma dispepsia (Y) yang dibuktikan dengan nilai  $p > 0,05$ .

Berdasarkan tabel diatas, kebanyakan mahasiswa FK Undana jarang makan makanan iritatif dan tidak mengalami sindroma dispepsia yakni berjumlah 30 responden (25,9%) , dan juga mengalami sindroma dispepsia ringan, yakni 25 responden (21,6%) .Pada responden

yang sering makan makanan iritatif , yang mengalami sindroma dispepsia ringan yaitu 19 responden (16,4%) .

Berdasarkan tabel diatas, mayoritas mahasiswa FK memiliki pola konsumsi minuman iritatif jarang dan tidak mengidap sindroma dispepsia yakni sebanyak 40 responden (34,5%) , dan yang memiliki sindroma dispepsia ringan yakni 40 orang (34,5%).

Tabel 11. Analisis hubungan pola makan(X1+X2) dengan sindroma dispepsia (Y)

|            |         | Sindroma Dispepsia |
|------------|---------|--------------------|
| Pola Makan | Nilai p | 0,010              |
|            | R       | 0,330              |
|            | n       | 116                |

Uji regresi linear berganda\* nilai  $p < 0,05$

Berdasarkan Tabel 11, hasil uji regresi linear berganda antara pola makan (X1+X2) dengan sindroma dispepsia (Y) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan sindroma dispepsia, yang dibuktikan dengan nilai  $p < 0,05$ , dan kekuatan korelasi sebesar 0,330 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini lemah ( $< 0,5$ ).

## PEMBAHASAN

### Hubungan pola makan dengan sindroma dyspepsia

Penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian sindroma dispepsia pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Terdapat 2 kuesioner yang digunakan untuk mengukur pola makan, yaitu kuisisioner perilaku pola makan yang berisi 8 pertanyaan, yang didalamnya terdapat pertanyaan terkait frekuensi makan, lama jeda makan dan jadwal makan responden dalam 2 minggu terakhir dan kuisisioner jenis dan jumlah makan serta pola makan makanan dan minuman iritatif yakni Food Frequency Questionnaire (FFQ). Kuesioner sindroma dispepsia berisi 11 pertanyaan tentang gejala-gejala dispepsia seperti nyeri, mual, muntah, kembung dan rasa cepat kenyang.

Hasil uji pada penelitian ini adalah ada hubungan antara pola makan dengan sindroma dispepsia dengan dibuktikan dengan nilai  $p = 0,005$ . Namun kekuatan korelasi pada penelitian ini tergolong rendah dengan nilai  $r = 0,330$ . Dimana hubungan yang paling dominan, atau faktor pola makan yang paling

dominan adalah perilaku pola makan ( frekuensi dan jadwal makan)

Hasil pada penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astri (2017), pada penelitian tersebut didapatkan hasil kecenderungan mahasiswa yang memiliki pola makan tidak teratur lebih banyak mengalami sindroma dispepsia daripada mahasiswa yang memiliki pola makan teratur. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 315 mahasiswa FK (95%) memiliki perilaku pola makan yang tidak teratur dan mengalami sindroma dispepsia. Hasil yang sama juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Sumarni (2019) dimana didapatkan hasil, sebanyak 27 responden (87,1%) mahasiswa FK memiliki pola makan tidak teratur dan mengalami sindroma dispepsia, dan setelah dilakukan analisis data didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan sindroma dispepsia. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak terlalu memperhatikan kebiasaan makannya.

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 pada lambung sehingga timbul gastritis dan dapat berlanjut menjadi tukak peptik.

Menurut Fithriyana (2018) juga menambahkan bahwa, kejadian dispepsia ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman seseorang tentang pola makan ataupun pola konsumsi makanan serta perilaku sehari-hari

yang tidak terkontrol. 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, dimana frekuensi makan 2 kali dalam sehari dan sebagian responden makan tidak teratur, atau hanya makan 1 kali dalam sehari sebanyak 4% .

Jenis- jenis makanan yang dikonsumsi juga mempengaruhi terjadinya dispepsia seperti mengkonsumsi makanan pedas secara berlebihan, hal ini akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi yang mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai mual dan muntah. Hasil studi menyatakan bahwa konsumsi makanan pedas secara rutin merupakan salah satu faktor risiko terjadinya Precancerous Lesion of Gastric Cancer (PLGC) yakni timbulnya luka pada lambung yang dapat mengarah pada terjadinya kanker, secara medis timbulnya luka tersebut dikarenakan iritasi akibat produksi asam lambung berlebih yang distimulasi oleh makanan pedas.

Pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis dan jumlah makan dengan sindroma dispepsia, namun pada penelitian ini mahasiswa yang mengkonsumsi makanan iritatif lebih banyak mengidap sindroma dispepsia dari pada mahasiswa yang tidak pernah mengonsumsi makanan iritatif. Hasil ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahdinah (2019), pada penelitian tersebut didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mengkonsumsi makanan iritatif dengan sindroma dispepsia.

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan makanan iritatif dengan sindroma dispepsia yakni penelitian yang dilakukan oleh Asri (2017) yang mendapatkan hasil, kecenderungan jumlah responden yang mengonsumsi makanan dan minuman iritatif lebih banyak mengalami sindrom dispepsia sebanyak 247 orang (97,2%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Guyton (2015), bahwa kafein adalah salah satu dari zat sekretagogue yang merupakan salah satu penyebab antrum mukosa lambung mensekresikan hormon gastrin. Hormon gastrin yang dikeluarkan oleh lambung mempunyai efek sekresi getah lambung yang sangat asam dari bagian fundus lambung. Kandungan kafein pada kopi dapat menstimulasi sistem saraf pusat sehingga aktivitas lambung meningkat untuk mensekresi asam lambung dan pepsin, sehingga suasana lambung akan menjadi asam yang berakibat pada rentannya iritasi pada mukosa lambung.

Makanan atau minuman yang mengandung gas dan bersifat asam memiliki pH yang sangat rendah yaitu 3-4 dan dalam minuman mengandung gas juga terdapat kafein yang dapat menyebabkan berlebihnya produksi dan mempercepat proses kenaikan asam lambung sehingga akan timbul iritasi pada lambung dan dapat menyebabkan produksi gas berlebih dalam lambung yang membuat perut terasa kembung.

Kejadian dispepsia ini memang sangat erat hubungannya dengan pola makan yang tidak teratur. Menurut Andre dkk (2013), ketidakteraturan makan seperti kebiasaan makan yang buruk, tergesa-gesa, dan jadwal yang tidak teratur dapat menyebabkan dispepsia. Terdapat resiko kejadian dispepsia pada seseorang akibat pola makan yang tidak baik seperti halnya kebiasaan berlebihan memakan makanan pedas, asam, minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi. Selain jenis – jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa, pola makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak sesuai serta kebiasaan yang dilakukan dapat berpengaruh sehingga dapat menyebabkan sindroma dyspepsia.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki perilaku makan yang baik, serta mayoritas responden jarang konsumsi makanan dan minuman iritatif . Sebanyak 38,8% mengalami sindroma dispepsia ringan, 19,8%

mengalami sindroma dispepsia sedang dan 2,6% mengalami sindroma dispepsia berat. Secara keseluruhan, terdapat hubungan antara pola makan dengan sindroma dispepsia pada mahasiswa pre klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Kupang. Hubungan yang paling dominan, atau faktor pola makan yang paling dominan adalah perilaku pola makan ( frekuensi dan jadwal makan).

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Naskah Akademik UU Rumah Sakit [Academic Review on Hospital Law]. 2008; Available from: [http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/Naskah\\_Akademik\\_RU\\_U\\_Rumah\\_Sakit.pdf](http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/Naskah_Akademik_RU_U_Rumah_Sakit.pdf)
2. Kota B. Jurnal Dispepsia. 2018;2:43–54.
3. Fithriyana R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. PREPOTIF J Kesehat Masy [Internet]. 2018;2(2):2018. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/79>
4. Buran AS. Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Komprehensif Pada Tn. A. K. Yang Menderita Sindrom Dispepsia Di Ruang Cendana RS Bhayangkara Drs. Titus Uly Kupang. Politek Kesehat Kupang. 2019;91(5):1689–99.
5. Afifah N. Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Semester Delapan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Univ 'Aisyiyah Yogyakarta [Internet]. 2018;1–13. Available from: [http://digilib.unisayogya.ac.id/4393/1/naskah\\_publicasi\\_afifah-min.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4393/1/naskah_publicasi_afifah-min.pdf)
6. Tiana A, Susanto S, Elena IM, Hudyono J, Fakultas M, Universitas K, et al. Hubungan antara Sindroma Dispepsia dengan Pola Makan dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wancana Angkatan 2013. Meditek. 2017;23(63):1–6.
7. Irfan W. Hubungan Pola Makan Dan Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2019 [skripsi]. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2019. Fak Kedokt UIN SYarif Hidayatullah Jakarta. 2019;
8. Khairiyah EL. Pola Makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016. SKRIPSI Univ Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta [Internet]. 2016;9. Available from: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/34273>
9. Noviasy R, Susanti R. Changes in Eating Habits of Nutrition Students During the Covid 19 Pandemic. J Kesehat Masy Mulawarman. 2020;2(2):90.
10. Natun RE, Candrawati E, Warsono. Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Nyeri Lambung Pada Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. J Nurs News. 2017;2(3):398–406.
11. Wahyu D, Supono, Hidayah N. Pola Makan Sehari-Hari Penderita Gastritis. J Inf Kesehat Indones [Internet]. 2015;1(1):17–24. Available from: <http://jurnal.poltekkes-malang.ac.id/berkas/15b9-17-24.pdf>
12. Nugroho R, Safri, Nurchayati S. Gambaran Karakteristik Pasien Dengan Sindrom Dispepsia Di Puskesmas Rumbai. JOM FKp. 2018;5(2):823–30.
13. Ashari AN, Yuniati Y, Murti IS. Hubungan Tingkat Stres Dengan

- Kejadian Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *J Kesehatan Tambusai* [Internet]. 2021;2(2):98–102. Available from: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1826>
14. Susilawati ., Palar S, Waleleng BJ. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Sindroma Dispepsia Fungsional Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Model Manado. *e-CliniC*. 2013;1(2):1–10.
  15. Sumarni S, Andriani D. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia. *J Keperawatan Dan Fisioter*. 2019;2(1):61–6.
  16. Bestari IP, Rizal F, Lubis SY. Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Dispepsia di RSUD Meuraxa Kota Banda Aceh. Kandidat J Ris dan Inov Pendidik [Internet]. 2020;2(1):66–73. Available from: <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat/article/view/750>
  17. Arikah N, Muniroh L. Riwayat Makanan Yang Meningkatkan Asam Lambung Sebagai Faktor Risiko Gastritis. *Gizi Indones*. 2015;38(1):9.