

**THE CORRELATION BETWEEN EATING FREQUENCY AND THE INCIDENT OF DYSPEPSIA IN ADOLESCENTS****Hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dyspepsia pada remaja****Nur Paulinda\*, Nunung Siti Sukaesih, Sri Wulan Lindasari**

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Kampus Daerah di Sumedang, Jalan Maragamukti No. 93, Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat 45353, Indonesia.

\*Corresponding author email: [nurpaulinda1212@upi.edu](mailto:nurpaulinda1212@upi.edu)

How to cite: Paulinda N, Sukaesih NS, Lindasari SW. 2024. The correlation between eating frequency and the incident of dyspepsia in adolescents. *Bul. Vet. Udayana*. 16(4): 978-988.

DOI: <https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i04.p04>

**Abstract**

The prevalence of dyspepsia in Indonesia is still very high, ranking third, with the highest number of dyspepsia sufferers reaching 40-50%, and occurs at various ages. So to this day, the incidence of dyspepsia is still one of the biggest disease problems in Indonesia. The aim of this study was to determine the relationship between eating frequency and the incidence of dyspepsia in adolescents who have a history of dyspepsia in the work area of the South Sumedang health center. This research method uses a quantitative method with a descriptive correlation design approach using Rank Spearman, namely by distributing questionnaires to get an idea of the frequency of eating and the incidence of dyspepsia based on the results of the questionnaire. The population and samples taken were 43 teenagers who had a history of dyspepsia in the work area of the South Sumedang health center. The results of the study showed that most of the frequency of eating in teenagers was poor, with 30 respondents with a percentage of (69.76%) and the results of the incidence of dyspepsia showed that teenagers who had a history of dyspepsia were mostly in the severe dyspepsia category, 30 respondents with a percentage of (69.76%). The results of research in the work area of the South Sumedang Community Health Center are that most teenagers have a poor eating frequency which results in dyspepsia incidents, therefore it is hoped that we can prevent recurrent dyspepsia incidents by maintaining eating frequency.

Keywords: Adolescents, eating frequency, dyspepsia

**Abstrak**

Kejadian dispepsia di Indonesia prevalensinya masih sangat tinggi yang menduduki peringkat ketiga, dalam jumlah penderita dispepsia terbanyak yaitu mencapai 40-50%, dan terjadi di berbagai jenis umur. Sehingga sampai saat ini juga kejadian dispepsia masih menjadi salah satu masalah penyakit terbesar di Indonesia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja yang memiliki riwayat dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi pendekatan menggunakan *rank spearman*, yaitu dengan cara membagikan kuesioner untuk mendapatkan gambaran frekuensi makan dan kejadian dispepsia berdasarkan hasil kuesioner. Populasi dan

sampel yang diambil yaitu sebanyak 43 orang kepada remaja yang mempunyai riwayat dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar frekuensi makan pada remaja yaitu kurang baik dengan jumlah responden 30 orang dengan persentase (69,76%) dan hasil kejadian dispepsia menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat penyakit dispepsia paling banyak ber kategori dispepsia berat sebanyak 30 orang responden dengan persentase (69,76%). Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan sebagian besar remaja memiliki frekuensi makan kurang baik sehingga terjadi kejadian dispepsia, oleh karena itu di harapkan bisa mencegah terjadinya kejadian dispepsia berulang dengan cara menjaga frekuensi makan.

Kata kunci: Remaja, frekuensi makan, dispepsia

## PENDAHULUAN

Kejadian dispepsia di Indonesia prevalensinya masih sangat tinggi yang menduduki peringkat ke tiga setelah Amerika Serikat dan Inggris dalam jumlah penderita dispepsia terbanyak yaitu mencapai 40-50%, dan terjadi di berbagai jenis umur (Adityaningrum, 2022). Sehingga sampai saat ini juga kejadian dispepsia masih menjadi salah satu masalah penyakit terbesar di Indonesia. Dispepsia merupakan penyakit yang banyak di jumpai dan banyak di keluhkan oleh masyarakat, baik itu remaja maupun orang dewasa bahkan lansia. Dispepsia atau yang sering di sebut gejala yang terkait dengan saluran pencernaan gastroduodenal, seperti nyeri atau sensasi terbakar di daerah perut atas (epigastrium), perasaan kenyang setelah makan, atau cepat merasa kenyang (Priyoherianto, 2024). WHO Prevalensi dispepsia di dunia mencapai sekitar 13-40% dari total populasi setiap tahun. Hasil data kementerian kesehatan RI, dispepsia di Indonesia menempati urutan ke 5 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap dan urutan ke-6 pada pasien rawat jalan (Jusuf, 2022). Pada tahun 2020 di perkirakan angka kejadian dispepsia terjadi peningkatan dari 10 juta jiwa menjadi 28 jiwa setara dengan 11,3% dari keseluruhan penduduk di Indonesia dan dispepsia sering di jumpai pada kelompok umur yang lebih muda, prevalensi 66% pada kelompok umur dibawah 55 tahun (Adityaningrum, 2022). salah satu provinsi yang memiliki angka kejadian dispepsia tinggi yaitu Provinsi Jawa Barat. Pada tahun 2019, penyakit dispepsia di Jawa Barat mencapai 5.000 kasus. Hal tersebut dapat terjadi karena pola makan yang salah dan beragam jenis makanan yang di konsumsi. Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang pada tahun 2019 dispepsia di Kabupaten Sumedang masuk ke dalam 10 besar penyakit (Adityaningrum, 2022).

Dispepsia yaitu gangguan pada saluran cerna bagian atas akan terjadi rasa mual dalam waktu yang relatif lama. Dispepsia juga merupakan suatu keluhan yang sering disebut sebagai akibat dari kelainan saluran makanan bagian atas yang di tandai dengan adanya rasa nyeri pada perut bagian atas, perih, mual, muntah, dan kadang-kadang disertai rasa panas di dada maupun perut, terasa mudah kenyang ketika sedang makan, perasaan kembung, serta banyak mengeluarkan gas asam dari dalam mulut (Ulfa & Yuliana, 2021). Gejala akan sering terjadi jika setelah makan langsung berbaring atau membungkuk (Suwindiri & Yulius, 2021). Pola gaya hidup yang tidak teratur, seperti frekuensi makan yang tidak benar, makan terlalu banyak, kondisi terlalu lapar, serta makan kurang dari 3x dalam sehari dan menunda makan saat lapar (Giringan & Ambar, 2021). Dispepsia sering terjadi pada usia produktif 10-18 tahun yang dimana remaja mempunyai kesibukan yang padat selain itu pola makan, frekuensi makan dan jenis makanan, yang tidak teratur yang dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan. Maka perlu di perhatikan untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya hindari makanan yang memicu terjadinya dispepsia seperti hindari makanan pedas, minuman beralkohol, dan yang mengandung kafein. Dispepsia bisa lebih berbahaya jika dibiarkan dan berlanjut, yang akan mengakibatkan peradangan lambung atau gastritis GERD. Gerd (gastroesophageal) reflux disease yang di sebabkan lemahnya katup di esofagus bagian bawah, infeksi lambung dan akhirnya dapat menjadi kanker lambung (Olivia & Khairani, 2023).

Memperbaiki pola makan dan frekuensi makan akan membantu mengontrol dan dapat mencegah timbulnya gangguan saluran pencernaan (Hassanah & Do Toka, 2023). Gaya hidup remaja masa kini mempengaruhi frekuensi makannya, yang dimana remaja di sibuk kan dengan tugas sekolah dan aktivitas lainnya dan sering kali menunda makan atau sering kali menerapkan pola makan yang salah sehingga frekuensi makan pada remaja pada saat ini sangat buruk dan memicu terjadinya kejadian dispepsia pada remaja. Kebiasaan frekuensi makan yang buruk diantaranya makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang mengandung gas/alcohol (berkarbonasi) berlebihan, makanan asam, berlemak, sering mengonsumsi makanan pedas dan jarang mengonsumsi nasi. maka jika di biarkan dapat menimbulkan terjadinya dispepsia yang semakin parah (Ulfa & Yuliana, 2021). Hal-hal tersebut sangat beresiko terhadap gejala dispepsia yang terus menerus akan terjadi, oleh sebab itu untuk mencegah hal-hal diatas dan menjaga kesehatan tubuh maka harus di atasi dengan pola makan yang baik di mana frekuensi dan jenis makanan yang di konsumsi baik dan sehat maka ke kambuhan gejala dispepsia tidak akan terulang (Jusuf, 2022).

Hasil penelitian (Kalangi & Watung, 2023) menyatakan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di RS GMIM Kaloran Amurang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka perlu dilakukan penyuluhan atau promosi kesehatan khususnya terhadap penyakit-penyakit yang mudah terjadi pada remaja yang berkaitan dengan pola makan dan pola hidup sehat. Hasil penelitian (Hassanah & Do Toka, 2023) di dapat sebanyak 45 dari 100 orang responden yang menderita dispepsia karena pola makan maka terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia di Puskesmas gambesi tahun 2023. Hasil Penelitian (Sri, Siagian & Julia, 2023) terdapat 76 dari 320 remaja yang mempunyai hubungan yang sangat erat antara pola makan dengan sindrom dispepsia pada remaja di Desa Sri Tanjung. Hasil penelitian (Dayanti, 2022) menunjukkan sebanyak 28 dari 72 pasien (38,9%) yang mengalami dispepsia karena terdapat hubungan antara mengonsumsi makanan pedas dan makanan asam, maka dari itu mengonsumsi makanan pedas dan asam merupakan faktor risiko dispepsia. Hasil penelitian (Satria & Iswari, 2023) di temukan yang mengalami dispepsia sebanyak 92 responden yang di antaranya 43 orang mengalami stress dan 49 orang mengonsumsi makanan yang beresiko menyebabkan dispepsia. Remaja di harapkan lebih memperhatikan pola makan seperti frekuensi makan yang benar dan mengonsumsi jenis makanan yang baik dan sehat dalam kehidupan sehari-hari dengan mengurangi makan-makanan yang merangsang timbulnya dispepsia serta menghindari faktor-faktor lain seperti stress, konsumsi kopi dan penggunaan obat-obatan (Octaviana & Rachman, 2021). Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, peneliti lebih terfokus pada frekuensi makan dan kejadian dispepsia yang di dapat pada remaja, yang dimana akan meneliti frekuensi makan dan gejala dispepsia pada remaja. Sedangkan penelitian sebelumnya lebih meneliti kepada pola makan, jenis makanan, sindrom dispepsia, dan hubungan stress pada dispepsia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah di lakukan di Puskesmas Sumedang Selatan pada tanggal 16 Februari 2024, dengan cara wawancara beberapa pasien dan melihat daftar kunjungan pasien. Tercatat dari bulan Januari hingga Desember tahun 2023, penderita dispepsia sebanyak 142 orang remaja yang dimana banyak pendatang yang ber ulang dan ada juga yang baru pertama konsultasi dan hasil wawancara terdapat 9 remaja dengan keluhan yang sama yaitu mengalami sakit perut, sakit ulu hati, mual dan muntah serta kurangnya nafsu makan. Oleh sebab itu, merujuk hasil studi pendahuluan di atas masih banyak remaja yang tidak memperhatikan kesehatannya sehingga terjadi kambuhnya riwayat dispepsia dan terjadinya gangguan pencernaan sehingga nafsu makan tidak terpenuhi dan frekuensi makannya pun akan kurang. Maka dari itu di temukan hasil terbanyak dari kunjungan pasien yang menderita dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan yaitu berada di Desa Pasangrahan Baru sebanyak 43 orang. Berdasarkan uraian di atas masih banyak remaja yang

mempunyai riwayat dispepsia yang dimana di sebabkan karena berbagai jenis keluhan yang menyebabkan kambuhnya riwayat dispepsia. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

## METODE PENELITIAN

### Pernyataan Etik Penelitian

Penelitian ini sudah mendapatkan komisi etik pada tanggal 05 Maret 2024 dari Ngudi Waluyo Komisi Etik Penelitian dengan nomor 220/KEP/EC/UNW/2024.

### Desain penelitian

Metode penelitian yang di gunakan peneliti yaitu metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi. Penelitian ini dilakukan dengan cara dimana seluruh variable yang di amati, di ukur, pada saat penelitian berlangsung untuk mempelajari hubungan antara variable independent yaitu hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja.

### Objek Penelitian

Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 43 remaja yang mempunyai riwayat dispepsia di wilayah kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Teknik pengambilan data yang akan di gunakan yaitu total sampling. Dengan kriteria inklusi, remaja yang sudah di diagnosa dispepsia dan yang berobat ke Puskesmas Sumedang Selatan, remaja yang berusia 10-18 tahun, remaja yang sudah mengalami riwayat dispepsia selama kurang lebih 1 tahun, remaja yang mengalami dispepsia yang diakibatkan oleh frekuensi makan yang tidak baik, dan remaja yang bersedia menjadi responden.

### Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan survey dengan menggunakan dua buah kuesioner, kuesioner yang pertama yaitu tentang frekuensi makan dan kuesioner yang kedua tentang kejadian dyspepsia. kuesioner tersebut di sebarakan kepada responden dalam satu waktu dengan waktu pengisian 10 menit di rumah responden.

### Variable Penelitian

Variable dalam penelitian ini yaitu tentang frekuensi makan, frekuensi makan adalah banyaknya jumlah asupan makanan yang dilakukan seseorang yaitu di pagi, siang, sore ataupun malam hari dan biasanya malam hari di ganti dengan makanan selingan. dan kejadian dispepsia, kejadian dispepsia adalah gangguan pada saluran pencernaan bagian atas yang akan mengakibatkan rasa mual dalam waktu yang relatif lama selain itu di tandai dengan adanya rasa nyeri perut bagian atas, muntah dan cepat kenyang.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan di bagi menjadi 2 bagian di antaranya yaitu kuisisioner yang pertama untuk mengukur frekuensi makan, yang diambil dari *food frequency questionnaire* dan kuesioner tersebut bersifat baku, kuesioner menggunakan skala likert, yang terdiri dari 16 soal dengan kategori 0-12 (buruk), >12-24 (kurang baik), >24-36 (baik), >36-48 (baik sekali) dengan opsi jawaban tertutup dan kode setiap opsi yang di gunakan yaitu dari 3-0. kuesioner ke dua diambil dari PADYQ (*porto alegre syspeptic symtoms questionnaire*) dan bersifat baku yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan kategori 0-5 (tidak ada gejala dispepsia), 6-11 (dispepsia ringan), 12-22 (dispepsia sedang), 22-44 (dispepsia berat) dengan opsi jawaban tertutup dan kode setiap opsi yang di gunakan yaitu dari 0-5. Untuk pengisian kuesioner dilakukan dalam satu hari dan membutuhkan waktu selama satu minggu, selanjutnya kuesioner tersebut akan di kumpulkan kembali pada hari itu.

## Metode Koleksi Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan sebuah instrumen pengumpulan data yaitu kuesioner dengan beberapa pertanyaan untuk menganalisis hubungan frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Dan sudah di bagi menjadi 2 bagian di antaranya yaitu kuisisioner pertama dengan jumlah soal 16 untuk mengukur frekuensi makan dan kuesioner ke dua dengan jumlah soal 11 untuk mengukur gejala yang di rasakan terhadap ke kambuhan dispepsia, waktu yang di berikan selama 10 menit dan Kuesioner di berikan dengan cara datang ke rumah responden yang memiliki riwayat dispepsia. Adpaun bagian karakteristik responden yang lainnya seperti nama, umur, jenis kelamin, dan status pendidikan.

## Analisis data

Analisa data penelitian ini menggunakan *rank spearman* yang menggambarkan hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja dengan pencegahan riwayat dispepsia berulang pada pasien remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Proses pemasukan data ini menggunakan JASP yaitu analisa data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis univariat dan bivariat.

## Analisis Univariat

Hasil analisis univariat ini bahwa sebagian besar frekuensi makan pada remaja yaitu kurang baik dan kejadian dispepsia pada remaja ber kategori dispepsia berat.

## Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji korelasi *Rank spearman*, nilai asymptotic significance (2-sided) hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja adalah 0,009 (lebih kecil dari Alpha ( $\alpha = 0,05$ )). Oleh karena itu sebagai dasar pengambilan keputusan terhadap hasil yang telah di uji, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak dan hipotesis satu ( $H_1$ ) di terima, sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Pusksmas Sumedang Selatan. Sedangkan untuk kekuatan hubungan dari kedua variable yaitu kategori cukup yang di tunjukan dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,394.

Cara menguji nya menggunakan uji korelasi dengan keputusan, Jika nilai p value 0,05 maka  $H_0$  diterima artinya: ada hubungan variabel independen (frekuensi makan) dengan variabel dependen (dispepsia) pada remaja di wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Jika nilai p value  $\geq 0.05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya: tidak ada hubungan variabel independen (frekuensi makan) dengan variabel dependen (dispepsia) pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

Interpretasi nilai menunjukkan hubungan sangat lemah.

$r = 0,2 - < 0,04$	menunjukkan hubungan lemah
$r = 0,4 - < 0,6$	menunjukkan hubungan sedang
$r = 0,6 - < 0,8$	menunjukkan hubungan kuat
$r = 0,8 - 1$	menunjukkan hubungan sangat kuat

Adapun hubungan pearson correlation:

Arah kolerasi = positif, jika nilai r positif (+) berarti searah semakin besar nilai X (frekuensi makan) semakin besar nilai Y (dispepsia).

Arah kolerasi = negatif, jika nilai  $r$  negatif (-) berarti berlawanan arah semakin besar nilai  $X$  (frekuensi makan) semakin kecil nilai  $Y$  (dispepsia) (Sopiyudin, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian ini menyajikan karakteristik responden yaitu di antaranya jenis kelamin, usia, status, berat badan, dan tinggi badan serta menggunakan analisis data berupa analisis univariat mengukur dari setiap variable dan analisis bivariat mengetahui terdapat hubungan dari kedua variable.

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai riwayat penyakit dispepsia terbanyak yaitu berjenis kelamin perempuan berjumlah 31 orang dengan persentase (72,0%). Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan usia, menunjukkan remaja yang mempunyai riwayat penyakit dispepsia terbanyak kisaran usia 15 tahun dengan jumlah responden sebanyak 11 responden dengan persentase (25,5%). Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan status, menunjukkan bahwa 100.0% yang memiliki riwayat dispepsia yaitu bes status remaja. Tabel 4 hasil distribusi frekuensi makan yang sudah di analisis univariat yaitu sebagian besar memiliki frekuensi makan kurang baik dengan jumlah responden 30 orang dengan persentase (69,7%). Tabel 5 hasil distribusi kejadian dispepsia yaitu sebagian besar mengalami dispepsia berat sebanyak 30 Orang dengan persentase (69.7%). Tabel 6 hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan menunjukkan hasil dari analisis bivariat menggunakan uji korelasi rank spearman yaitu nilai  $p$ -value sebesar 0.009 dimana nilai ini lebih kecil dari  $\alpha$  (= 0,05). Maka dapat dinyatakan  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  di terima, oleh karena itu di nyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada pasien yang mempunyai riwayat penyakit dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Sedangkan untuk kekuatan hubungan yaitu cukup dengan nilai  $r = 0,394$ .

### Pembahasan

Dari hasil penelitian jumlah responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu ber jenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang dengan persentase (72,0%) dari 43 responden. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Sumarni, 2019) di Wilayah Kerja Puskesmas Blak Muli Kecamatan Babel Kabupaten Aceh Tenggara yaitu yang mempunyai riwayat penyakit dispepsia berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan berjumlah 23 orang dengan persentase (74,2%) dari 31 responden. Sama hal nya dengan hasil penelitian (Nurmaliza, 2021) di kampus kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Jambi bahwa responden ber jenis kelamin perempuan yang memiliki riwayat penyakit dispepsia sebanyak 94 orang dengan persentase (88,7%) dari 106 responden. Jenis kelamin selalu di kaitkan dalam terjadinya penyakit dispepsia (gangguan pencernaan). Dalam hal ini dapat di simpulkan dimana perempuan lebih tidak memperhatikan kesehatan dengan tidak menjaga jenis asupan makanan dan frekuensi makannya di bandingkan dengan laki-laki.

Hasil penelitian jumlah responden berdasarkan usia terbanyak yaitu kisaran 15 tahun sebanyak 11 orang dari 43 responden dengan persentase (25,5%). Ini sejalan dengan penelitian (Elsi setiandari, 2021) di SMP Negeri 2 Karang intan dengan hasil data yang di peroleh bahwa responden paling banyak ber usia < dari 16 tahun yaitu 12 tahun sebanyak 19 orang dengan persentase (33,9%) dari 56 responden. Oleh karena itu dapat di simpulkan bahwa usia yang rentan terkena dispepsia karena pola makan yang tidak baik yaitu di kisaran usia 15 tahun atau di bawah 20 tahun.

Karakteristik responden berdasarkan status yaitu pelajar sebanyak 43 orang dengan persentase (100.0%). Sama hal nya dengan hasil penelitian (Priyoherianto, 2024) di Dusun Selatan Desa

Lemper Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan bahwa terdapat responden terbanyak yaitu pada pelajar ber jumlah 84 orang dengan persentase (94,4%) dari 89 responden. Dalam hal ini seorang pelajar yang sering sibuk dengan kesehariannya dan selalu tidak memperhatikan kesehatannya sehingga menimbulkan frekuensi makan yang salah.

### **Analisis univariat**

#### **Frekuensi makan pada remaja di wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi makan pada remaja yaitu kurang baik dengan jumlah responden 30 orang dengan persentase (69,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hassanah, 2023) dengan judul hubungan antara pola makan terhadap kejadian dispepsia di Puskesmas Gembesi, bahwa terdapat hasil frekuensi makan yang kurang baik sebanyak 35 orang dengan persentase (77,8%) dari 45 responden. Hal ini dapat saja terjadi mengingat dari status yaitu sebagai pelajar yang dimana mereka masih belum lebih mengetahui tentang pentingnya memperhatikan frekuensi makan agar tidak terjadi dispepsia.

Frekuensi makan adalah banyak nya jumlah asupan makanan yang di lakukan seseorang yaitu di pagi hari, siang hari, sore maupun malam hari dan biasanya saat malam hari di ganti dengan makanan selingan (Giringan & Ambar, 2021). Kebutuhan asupan makanan merupakan suatu yang sangat penting bagi tubuh remaja karena untuk perkembangan dan pertumbuhan, dan terhindarnya dari gangguan metabolisme tubuh sehingga tidak ada resiko timbulnya penyakit (Octaviana & Rachman, 2021). Memperhatikan frekuensi makan dalam sehari-hari untuk mempertahankan kesehatan pada tubuh yaitu dengan 4 pilar dalam menjaga asupan makanan yang seimbang di antaranya, Menerapkan pola hidup bersih dan sehat seperti menjaga kebersihan untuk menjauhkan diri dari penyakit, seperti infeksi kuman, bakteri, atau virus, dan saat imunitas tubuh lemah maka mudah terkena penyakit, Melakukan aktivitas fisik seperti rutin olahraga agar tidak beresiko terkena penyakit, menjaga berat badan ideal seperti 1/6 piring makan berupa berbagai jenis buah-buahan, 1/6 piring berupa lauk pauk protein yaitu baik hewani atau nabati, 1/3 piring berupa makanan pokok yaitu karbohidrat kompleks (biji - bijian/beras) yang artinya harus membatasi karbohidrat simpleks (gula, tepung-tepungan dan produk turunan dari tepung), dan yang terakhir 1/3 piring makan berbagai jenis sayuran, dan yang terakhir yaitu mengonsumsi makanan sehat yang beraneka ragam seperti makanan seimbang itu tidak hanya satu jenis, karena semakin banyak asupan makanan sehat yang seimbang maka asupan gizi semakin terpenuhi (Ulfa & Yuliana, 2021).

#### **Kejadian dispepsia pada remaja di wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki riwayat penyakit dispepsia ber kategori dispepsia berat sebanyak 30 orang responden dengan persentase (69,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Andriani, 2019) dengan judul hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia, yaitu terdapat 30 orang mengalami dispepsia dengan persentase (96,8%) dari 31 responden. Hal ini sangat berpengaruh terhadap remaja dalam kesehatannya. Kejadian dispepsia di bagi menjadi 2 golongan yaitu dispepsia organik dan dispepsia fungsional.

Dispepsia organik terdiri dari gastritis yaitu gastritis gangguan pencernaan dan adanya peradangan lapisan mukosa pada lambung, ulkus gaster yaitu adanya kerusakan pada dinding lambung yang akibat dari enzim yang di hasilkan oleh mukus, ulkus duodenum yaitu rusaknya dinding usus yang menyebabkan nyeri pada pencernaan, gastritis hemoragik yaitu dinding lambung yang mengalami erosi dan mencapai pembuluh darah lambung, dan kanker dimulai di dalam sel dan membentuk jaringan sampai membentuk organ tubuh.

Dispepsia fungsional yaitu di tandai dengan distres setelah makan dan muncul gejala rasa tidak nyaman setelah makan, mudah kenyang sehingga nafsu makan hilang, kembung, mual, dan

muncul rasa terbakar daerah perut bagian atas atau epigastrium (Hassanah & Do Toka, 2023). Untuk mencegah terjadinya dispepsia hindari makanan yang mengandung tepung, alkohol, merokok, menggunakan obat-obatan golongan NSAID, aspirin, ibuprofen, dan naproxen, jaga berat badan tetap ideal, olahraga teratur, tidur yang cukup, hilangkan stres karena dapat meningkatkan produksi asam lambung, dan segera konsultasikan dengan dokter jika terdapat gejala dispepsia (Giringan & Ambar, 2021).

### **Analisis bivariat**

#### **Hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.**

Berdasarkan hasil analisis bivariat dari penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Rank spearman*, nilai asymptotic significance (2-sided) hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja adalah 0,009 lebih kecil dari Alpha ( $\alpha = 0,05$ ). Oleh karena itu sebagai besar pengambilan keputusan terhadap hasil yang telah di uji, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) di tolak dan hipotesis satu ( $H_1$ ) di terima, sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan. Sedangkan untuk kekuatan hubungan dari kedua variable yaitu kategori cukup yang di tunjukan dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,394. Dalam pelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Timah 2021) pada penelitian hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia dengan hasil nilai *p-value* = 0,02 < 0,05 dan menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia. Dampak yang bisa saja muncul ketika gejala dispepsia di biarkan maka kekambuhan gejala dispepsia pasti akan berulang dan menyebabkan kematian (Adityaningrum & Yunus, 2022).

Meningkatkan frekuensi makan menjadi salah satu cara untuk di jadikan supaya tubuh tetap sehat, meningkatkan metabolisme, mengurangi rasa lapar, meningkatkan kontrol glukosa dan insulin, serta menjadikannya strategi untuk mempertahankan berat badan yang sehat (Priyoherianto, 2024). Remaja yang memiliki frekuensi makan tidak baik harus mengetahui hal apa saja yang harus di perhatikan supaya memiliki frekuensi makan yang baik.

Kejadian dispepsia menjadi hal yang harus di perhatikan bagi tubuh, pencegahan terhadap kejadian dispepsia mampu merubah kebiasaan buruk yang di lakukan oleh remaja untuk menjadi lebih baik dalam menjaga kesehatan tubuh. Pencegahan yang dilakukan harus dengan kesadaran remaja supaya tidak terjadi dispepsia berulang, yang dimana harus menjauhi faktor-faktor yang menyebabkan dyspepsia (Olivia, 2023).

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Frekuensi makan pada remaja yang memiliki riwayat penyakit dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan dengan jumlah persentase paling banyak yaitu dengan kategori kurang baik. Dan kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan dengan jumlah persentase paling banyak yaitu ber kategori dispepsia berat. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Wlayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan dengan hasil *p-value* 0.009 < 0.05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan kekuatan hubungan ber kategori cukup yaitu nilai  $r = 0,364$ .

#### **Saran**

Bagi peneliti selanjutnya perlu di kaji kembali tentang frekuensi makan terhadap kejadian dispepsia pada remaja untuk lebih menyempurnakan penelitian ini dan agar tidak terjadi kembali kejadian dispepsia berulang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kaprodi D3 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang dan Kepala Puskesmas Sumedang Selatan yang telah memfasilitasi dalam penulisan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityaningrum, Amanda, and Rayyani Yunus. 2022. "Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa." 4(2):108–18.
- Adji, Fayola Suryani. 2022. "Keywords : Dyspepsia , Stress Level , Gender , Diet , Age. (Doctoral dissertation)." 70.
- Andriani, Dina, Jl Ahmad Yani, Pulo Kemiri, Kecamatan Babussalam, Kabupaten Aceh, and Tenggara Provinsi. 2019. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia 1." 2(1).
- Dayanti, Sri, Liza Wati, Stikes Hang, and Tuah Tanjungpinang. n.d. "Hubungan Pola Makan Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja." 13(2):40–48.
- Giringan, Fitriani, Eko Sudarmo D. Prihanto, and Edwin Ambar. 2021. "Karakteristik Penderita Dispepsia Di Instalasi Rawat Inap Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Chasan Boesoerie." *Kieraha Medical Journal* 3(1):21–27. doi: 10.33387/kmj.v3i1.3265.
- Hassanah, Miftahul, Asyura Abdullah, and Wahyunita Do Toka. 2023. "Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Gambesi." *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia* 3(08):769–74. doi: 10.59141/cerdika.v3i08.657.
- Hidayat, Rahmat, Agung Susanto, and Anik Lestari. 2023. "Literature Review: The Relationship between Eating Habits and Dyspepsia in Adolescents." *Amerta Nutrition* 7(4):626–37. doi: 10.20473/amnt.v7i4.2023.626-637.
- Kalangi, I., S. Sibua, and G. Watung. 2023. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja Di IGD RSUD Gmim Kalooran Amurang." *Madani: Jurnal ...* 1(6):91–96.
- Octaviana, Elsi Setiandari Lely, Noorhidayah, and Aulia Rachman. 2021. "Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Dispepsia Pada Siswa Di SMP Negeri Karang Intan." *Jurnal Kesehatan Indoensia* 11(2):76–81.
- Olivia, Salica, Rani Sartika Dewi, and Ade Irma Khairani. 2023. "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dispepsia Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2(9):3729–46. doi: 10.55681/sentri.v2i9.1441.
- Priyoherianto, Andri, Fahmi Ardianti P, Panji Ratih Suci, and Nabila Ayu Puspita. 2024. "Hubungan Konsumsi Minuman Bersoda Dengan Timbulnya Gastritis Pada Remaja Di Dusun Selatan Desa Lemper Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan." 2(1).
- Suwindiri, Yulius Tiranda, Windy Astuti Cahya Ningrum. 2021. "Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia: Literature Review Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan , Indonesia." *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* 1(November):209–23.
- Ulfa, Nurmaliza, Nurlinawati Nurlinawati, and Yuliana Yuliana. 2021. "Hubungan Jenis Dan Frekuensi Makan Dengan Suspect Dispepsia Mahasiswa S1 Keperawatan UNJA." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 2(1):41–52. doi: 10.22437/jini.v2i1.13529.

**Tabel**

Tabel 1. Distribusi frekuensi jumlah responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentasi
Laki-laki	12	27.9%
perempuan	31	72.0%
Total	43	100.0%

Tabel 2. Distribusi frekuensi jumlah responden berdasarkan usia.

Usia	Frekuensi	Persentasi
15 tahun	11	25.5%
10 tahun	3	6.9%
11 tahun	5	11.6%
12 tahun	6	13.9%
13 tahun	5	11.6%
14 tahun	3	6.9%
16 tahun	4	9.3%
17 tahun	6	13.9%

Tabel 3. Distribusi frekuensi jumlah responden berdasarkan status.

Status	Frekuensi	Persentasi
Pelajar	43	100.0%
Total	43	100.0%

Tabel 4. Distribusi jumlah responden berdasarkan berat badan & tinggi badan.

Hasil BMI	Frekuensi	Persentasi
Kurus	22	51.1%
Normal	6	13.9%
Sangat kurus	15	34.8%
Total	43	100.0%

Tabel 5. Distribusi frekuensi hubungan antara frekuensi makan pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

Frekuensi makan	Frekuensi	Persentasi
Baik	13	30.2%
Kurang baik	30	69.7%
Total	43	100.0%

Tabel 6. Distribusi frekuensi kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

Kejadian dispepsia	Frekuensi	Persentasi
Dispepsia berat	30	69.7%
Dispepsia ringan	13	30.2%
Total	43	100.0%

Tabel 7. Hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian dispepsia pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Sumedang Selatan.

Variable	Spearman's rho	P
Frekuensi makan - kejadian dispepsia	-0.394	0.009