

**ANALISIS UPAYA PENCEGAHAN TERHADAP KAMBUHNYA
PENDERITA PASCA GASTRITIS DI PUSKESMAS UJONG
FATIAH KABUPATEN NAGAN RAYA**

SKRIPSI

ERRA MEILANI SINAGA

1705902010097



**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS TEUKU UMAR
MEULABOH - ACEH BARAT
2021**

LEMBARAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TEUKU UMAR
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jalan Alue Peunvareng Gampong Ujong Tanah Darat
Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat
Laman : www.utu.ac.id email : dkm@utu.ac.id Kode Pos 23615

Meulaboh, 22 September 2021

Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : S1 (Strata Satu)

LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dengan ini kami menyatakan bahwa kami telah mengesahkan skripsi Saudari :

Nama : Erra Meilani Sinaga
NIM : 1705902010097

Dengan judul : ANALISIS UPAYA PENCEGAHAN TERHADAP KAMBUHNYA
PENDERITA PASCA GASTRITIS DI PUSKESMAS UJONG
FATIMAH KABUPATEN NAGAN RAYA.

Yang diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar.

Mengesahkan :
Dosen Pembimbing

Marniati, SKM, M. Kes
NIDN.0104097801

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Prof. Dr. drh. Darmawi, M. Si
NIP. 197003171997021001

Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat

Fitrah Reynaldi, SKM, M. Kes
NIP. 198905212019031009



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TEUKU UMAR
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
KAMUPUS UTU MEULABOH – ACEH BARAT 23615, PO BOX 59
Laman : www.utu.ac.id email: fkm@utu.ac.id Kode Pos 23615

Meulaboh, 22 September 2021

Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : S1 (Strata Satu)

LEMBARAN PERSETUJUAN KOMISI UJIAN

Dengan ini kami menyatakan bahwa kami telah mengesahkan skripsi Saudara :

Nama : Erra Meilani Sinaga
NIM : 1705902010097

Dengan judul : ANALISIS UPAYA PENCEGAHAN TERHADAP KAMBUHNYA
PENDERITA PASCA GASTRITIS DI PUSKESMAS UJONG
FATIAH KABUPATEN NAGAN RAYA

Yang telah dipertahankan didepan Komisi Ujian pada Tanggal 17 September 2021 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

Menyetujui
Komisi Ujian

1. Ketua : Marniati, SKM.,M.Kes
2. Anggota : Safrizal, SKM., M.Kes
3. Anggota : Darmawan, SKM.,M.Kes

Tanda Tangan

Mengetahui :
Ketua Program Studi
Kesehatan Masyarakat

Fitrah Reynaldi, SKM.,M.Kes
NIP. 198905212019031009

PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erra Meilani Sinaga

Nim : 1705902010097

Dengan ini saya menyatakan sesungguhnya bahwa di dalam skripsi adalah hasil karya sendiri dan tidak terdapat bagian atau satu kesatuan yang utuh dari skripsi, tesis, disertai, buku atau bentuk lain yang saya kutip dari orang lain tanpa saya sebutkan sumbernya yang dapat dipandang sebagai tindakan penjiplakan. Sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat reproduksi karya atau reproduksi karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang disajikan seolah-olah karya asli saya sendiri. Apabila ternyata dalam skripsi saya terdapat bagian-bagian yang memenuhi unsur penjiplakan maka saya menyatakan kesediaan untuk dibatalkan sebahagian atau seluruh hak gelar kesarjanaan saya

Demikian surat pertanyaan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat di pergunakan seperlunya.

Meulaboh, 27 September 2021
Saya yang membuat pernyataan

Erra Meilani Sinaga
NIM. 1705902010097

BIODATA

A. Data Pribadi

Nama : Erra Meilani Sinaga
Tempat/ Tanggal Lahir : Sindar Raya, 06 Mei 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 1 (Satu)
Agama : Kristen Protestan
Alamat (KTP) : Sindar Raya Kecamatan Raya Kahean Kabupaten
Simalungun.
No. Hp : 0852-9689-0020
Email : errameilanis@gmail.com

Nama Orang Tua

Ayah : Jan Norman Sinaga
Ibu : Sorta Uli Butar-Butar

Pekerjaan Orang Tua

Ayah : Petani
Ibu : Ibu Rumah Tangga

B. Pendidikan Formal

TKN : TKN Gunung Pamela (Tahun 2005)
SD : SDN 102116 Gunung Pamela (Tahun 2009)
SMPN : SMPN 2 Kecamatan Sipispis (Tahun 2014)
SMK : SMK Swasta Kesehatan Ganda Husada Tebing
Tinggi (2017)
Perguruan Tinggi : Universitas Teuku Umar (Tahun 2021)



PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat kemurahan dan kebaikan Tuhan yang memberikan hikmat dan juga kekuatan yang membekaliku dengan cinta dan kasih yang tiada duanya serta kemudahan yang Tuhan berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya, Segala pujian dan syukur tak berhenti terucap dari hati ini untuk segala berkat yang Tuhan berikan di hidupku.

Ya Tuhan,

Semua hal yang telah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sakit hingga sehat, tangis hingga senyum dan tawa terukir selama menyusun skripsi. Bertemu orang-orang yang memberikanku sejuta pengalaman dan memberikanku warna-warni dikehidupan ini aku sangat berterimakasih untuk itu, karena telah membentukku menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, karena aku percaya segala sesuatu yang terjadi dikehidupan ini semuanya atas kehendak Tuhan.

Ayah...Ibu...terima bukti kecil ini sebagai hadiah keseriusan membalas pengorbananmu yang sudah berjuang demi hidupku, demi sekolah, dan kesehatanku, kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, bercucur keringat dan dalam lapar berjuang separuh jiwa. Apapun yang kupersembahkan sebagai hadiah takkan pernah cukup membalas semua yang telah Ayah dan Ibu berikan kepadaku dan aku sangat mensyukuri untuk itu.

Berkat Izin Tuhan dan Cinta Kasih Yang Tiada Duanya

Ku persembahkan karya ini untuk ibunda tercinta dan ayahanda yang sangat aku sayangi dan aku hormati, terimakasih telah membesarkan, mendidik dan memberikanku kasih sayang serta dukungan doa yang tak pernah putus untuk ku. Tanteku yang juga selalu memberikan semangat dan seluruh keluarga besar terimakasih atas dukungannya, serta nasehat dan doa yang telah kalian berikan untukku.

Untuk dosen pembimbing dan penguji Marniati SKM, M.Kes, Safrizal SA, SKM, M.Kes, Darmawan SKM. MKes yang telah membimbingku dan memberikan masukan dan saran yang bermanfaat selama ini.

Untuk Orang-Orang terkasih (Elias Dicky Gisbert Lumapuy, dokter Safril Umar Lubis, Riza Dahlia, Agnita Sihombing, Zherdia Sinaga, Aura Ginting, Rona Siahaan, Yanti Marbun, Noni Sriwahyuni, Ilfi Fauziah Effendi, Firdayanti) keluarga KMK-UTU, Komsel Passion Of The Christ, dan teman-teman sepeminatan AKK serta teman-teman angkatan yang tidak mungkin disebut nama satu persatu Kiranya Cinta Kasih Tuhan selalu menyertai kita.

TUHAN MEMBERKATI KITA SEMUA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“ANALISIS UPAYA PENCEGAHAN TERHADAP KAMBUHNYA PENDERITA PASCA GASTRITIS DI PUSKESMAS UJUNG FATIHAH KABUPATEN NAGAN RAYA”** sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar.

Dalam penulisan skripsi ini disadari begitu banyak pertolongan yang peneliti dapatkan dari berbagai pihak. Sebab tanpa adanya pertolongan tersebut tidak mungkin peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktunya. Oleh karenanya, penulis pun menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof Dr. Jasman J. Ma'ruf, SE, MBA, selaku Rektor Universitas Teuku Umar.
2. Bapak Prof Dr. drh. Darmawi, M.si, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar.
3. Ibu Marniati, SKM, M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dan juga bimbingan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
4. Bapak Safrizal, SKM, M.Kes selaku penguji I yang telah meluangkan waktu memberikan arahan dan juga bimbingan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Ibu Darmawan, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah meluangkan waktu memberikan arahan dan juga bimbingan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kepada Bapak dan Mamak serta keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada peneliti untuk terus semangat menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.
7. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan peminatan FKM 2017 dan juga teman-teman peminatan (AKK 2017) yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan dan semangat
8. Kepada teman-teman kos 205 Febry manurung, Fitry, Imah, Windi, Putri yang selalu memberi semangat dan menjadi teman begadang selama membuat skripsi.

ABSTRAK

ERRA MEILANI SINAGA 1705902010097. Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Penderita Pasca Gastritis di Puskesmas Ujung Fatimah Kabupaten Nagan Raya di bawah bimbingan Ibu Marniati.

Gaya hidup dicirikan dengan pola perilaku individu yang akan memberikan dampak pada kesehatan individu terutama gaya hidup yang tidak sehat, diantaranya adalah merokok, stress, pola makan, gaya hidup tidak sehat ini dapat memunculkan berbagai gangguan system pencernaan. Gastritis merupakan salah satu faktor utama yang menjadi masalah kesehatan pada masyarakat. Didunia kejadian gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dari setiap tahunnya, kejadian penyakit gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya, gastritis juga merupakan salah satu penyakit dalam 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit Indonesia dengan jumlah kasus 30.154 kasus (4,9%). Masyarakat pada umumnya tidak mengenal gastritis, masyarakat mengenal gastritis dengan sebutan penyakit maag yaitu penyakit yang menurut mereka bukan suatu masalah yang besar, misalnya jika merasakan nyeri perut maka mereka akan langsung mengatasinya dengan makan nasi, kemudian nyeri nya hilang. Informan dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 orang dengan rincian 1 orang Kepala Puskesmas, 1 orang Kepala gastritis, 1 Dokter Puskesmas, 5 penderita pasca gastritis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan penderita pasca gastritis tidak teratur dan juga mengonsumsi makanan pedas dengan tidak wajar, penderita pasca gastritis juga tidak mampu mengelola stress yang dialami sehingga memiliki kebiasaan minum kopi dengan takaran tidak sesuai dan gastritis didukung dengan perilaku penderita pasca gastritis yang memiliki kebiasaan merokok yang sulit dirubah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gaya hidup penderita pasca gastritis yang tidak baik memiliki pengaruh yang besar terhadap kambuhnya gastritis secara berulang. Saran kepada penderita pasca gastritis untuk melakukan upaya pencegahan untuk mencegah kambuhnya gastritis secara berulang sehingga penderita pasca gastritis mengalami kesembuhan.

Kata kunci : Penderita, Gastritis, Faktor Resiko, Terapi Non Farmakologis

ABSTRACT

ERRA MEILANI SINAGA 1705902010097. Analysis of Prevention Efforts Against Relapse of Post-Gastritis Patients at Ujung Fatimah Public Health Center Nagan Raya Regency under the guidance of Mrs. Marniati.

Lifestyle is characterized by individual behavior patterns that will have an impact on individual health, especially unhealthy lifestyles, including smoking, stress, eating patterns, this unhealthy lifestyle can lead to various digestive system disorders. Gastritis is one of the main factors that become a public health problem. In the world, the incidence of gastritis is around 1.8-2.1 million people annually, the incidence of gastritis in Southeast Asia is about 583,635 of the total population each year, gastritis is also one of the 10 most common diseases in hospitalized patients in Indonesia with the number of cases 30,154 cases (4.9%). People in general do not know gastritis, people know gastritis as ulcer disease, which is a disease that according to them is not a big problem, for example if they feel abdominal pain then they will immediately overcome it by eating rice, then the pain is gone. The informants in this study were 8 people with details of 1 Head of Public Health Center, 1 Head of Gastritis, 1 Health Center Doctor, 5 patients with post-gastritis. The results of this study indicate that the diet of post-gastritis sufferers is irregular and also eats spicy food unnaturally, post-gastritis sufferers are also unable to manage the stress they experience so they have the habit of drinking coffee with inappropriate doses and gastritis is supported by the behavior of post-gastritis sufferers who are have a smoking habit that is difficult to change. The conclusion of this study is that the lifestyle of post-gastritis sufferers who are not good has a big influence on the recurrence of gastritis. Suggestions for post-gastritis sufferers to take preventive measures to prevent the recurrence of gastritis so that post-gastritis sufferers experience healing.

Keywords: Patient, Gastritis, Risk factor, Non-Pharmacological Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PENGESAHAN	ii
LEMBARAN KOMISI UJIAN	iii
LEMBARAN PERNYATAAN	iv
BIODATA	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
Latar Belakang.....	1
Rumusan Masalah	4
Tujuan Penelitian.....	5
Tujuan Umum	5
Tujuan Khusus	5
Manfaat Penelitian.....	6
Manfaat Praktis	6
Manfaat Teoritis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
Konsep Gastritis.	7
Klasifikasi Gastritis	8
Faktor-Faktor Penyebab Kambuhnya Gastritis	9
Tiga Komponen Pola Makan.....	16
Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	18
Kerangka Pikir.....	23
Alur Pikir	24
Keterangan Alur Pikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
Jenis Penelitian	26
Tempat dan Waktu Penelitian	26

Tempat Penelitian.....	26
Waktu Penelitian	26
Informan Penelitian	27
Metode Pengumpulan Data dan Sumber Data.....	28
Sumber Data Primer	28
Data Skunder.....	28
Metode analisa Data	31
Observasi.....	32
Wawancara.....	32
Dokumentasi	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
Gambaran Umum Keadaan Giografi.....	34
Hasil Penelitian.....	36
Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kembuhnya Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya	37
Analisis Pola Makan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya	53
Analisis Stress Pada Penderita Pasca Gastritis Yang Mengakibatkan Kekambuhan Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya	58
Analisis Kopi Pada Penderita Pasca Gastritis Yang Mengakibatkan Kekambuhan Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya	62
Analisis Rokok Pada Penderita Pasca Gastritis yang Menyebabkan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.....	66
4.2.6. Analisis Makanan Pedas Pada Penderita Pasca Gastritis yang Menyebabkan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya	68
PEMBAHASAN	72
Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kembuhnya Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya	72
Analisis Makanan Pedas Yang Berhubungan Pada Penderita Pasca GaDi Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya
Analisis Rokok Yang Berhubungan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.....	79
Analisis Stress Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya	81

Analisis Kopi Yang Berhubungan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.....	83
BAB V_PENUTUP.....	86
Kesimpulan	86
Saran.....	87
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

No	Judul	Halaman
Tabel 3.1	5 Desa Dengan Kasus Gastritis Tertinggi Di Wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah”	27
Tabel 3.4	Definisi Istilah.....	29
Tabel 4	Cakupan Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah.....	35
Tabel 4.1	Jumlah Pegawai di UPTD Puskesmas Ujong Fatimah.....	36
Tabel 4.2	Karakteristik Informan Penelitian	36

DAFTAR GAMBAR

No	Judul	Halaman
1	Gambar 1 Takaran Piring Makan	25
2	Transkrip Wawancara.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gaya hidup dicirikan dengan pola perilaku individu yang akan memberikan dampak pada kesehatan individu terutama gaya hidup yang tidak sehat, diantaranya adalah merokok, stress, pola makan, gaya hidup tidak sehat ini dapat memunculkan berbagai gangguan system pencernaan. Salah satu gangguan sistem pencernaan yang sering terjadi adalah gastritis yang lebih populer disebut magh (*Duwi Wahyu, Supono, & Nurul Hidayah, 2015*). Gastritis atau tukak lambung didefinisikan sebagai peradangan (iritasi) yang terjadi pada mukosa lambung ditandai dengan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan menurun atau sakit kepala (*Sumangkut & Kerundeng, 2014*).

Gastritis merupakan salah satu faktor utama yang menjadi masalah kesehatan pada masyarakat. Menurut data dari *World Health Organization (WHO)* angka kejadian gastritis di dunia pada tahun 2017 sebanyak 1.500.000 kasus, di tahun 2018 sebanyak 1.800.000 kasus dan mengalami peningkatan jumlah kasus pada tahun 2019 sebanyak 2.100.000 kasus (*WHO, 2017-2019*). Beberapa kasus gastritis dari di berbagai negara yaitu Inggris dengan angka persentase 22%, China dengan angka persentase 31%, Jepang dengan angka persentase 14,5%, Kanada dengan angka persentase 35% dan Perancis dengan angka persentase 29,5%. Di dunia, kejadian penyakit gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dari setiap tahunnya, kejadian

penyakit gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (*Tussakinah W, Burhan IR, 2018*).

Angka kejadian gastritis di Indonesia menurut World Health Organization pada tahun 2017 ada 189.225 kasus dan mengalami kenaikan yang signifikan pada tahun 2018 sebanyak 250.476 kasus dan mengalami kenaikan kasus kembali pada tahun 2019 sebanyak 274.890 kasus. Menurut WHO 2012 dalam Ayu dkk 2017, angka gastritis di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk atau sebesar 40,8% , gastritis juga merupakan salah satu penyakit dalam 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah kasus 30.154 kasus (4,9%) (*WHO 2012 dalam Ayu dkk 2017*).

Di Provinsi Aceh tahun 2017 angka kejadian gastritis adalah 109, pada tahun 2018 mencapai 178, dan pada tahun 2019 mencapai 213 penderita gastritis. Data menurut Provinsi Aceh Tiga tahun terakhir (2019). Masyarakat pada umumnya tidak mengenal gastritis, masyarakat mengenal gastritis dengan sebutan penyakit maag yaitu penyakit yang menurut mereka bukan suatu masalah yang besar, misalnya jika merasakan nyeri perut maka mereka akan langsung mengatasinya dengan makan nasi, kemudian nyeri nya hilang (*Sumaryati, 2015*).

Hal ini menjadi masalah kesehatan pada saluran unit gawat darurat pada pemeriksaan fisik ditemukan adanya rasa nyeri tekan pada daerah epigastrium (bagian daerah lambung) dengan mengarah pada diagnosa gastritis, dimana untuk memastikan dibutuhkan suatu pemeriksaan fisik dan penunjang-penunjang lainnya seperti endoskopi (*Selviana BY, 2015*). Beberapa makanan yang juga harus dihindari yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas, asam, gorengan dan

makanan berlemak serta tinggi nya konsumsi alkohol dan kopi dapat mengiritasi dan mengikis lapisan mukosa dalam lambung dan dapat mengakibatkan peradangan dan pendarahan. (*Priyoto, 2015 hal.277*).

Menurut penelitian yang dilakukan Maulidyah pada tahun 2016 mengatakan adanya hubungan makan dengan kekambuhan penyakit gastritis dengan pola makan yang baik dan kurang baik, dengan hasil $\alpha = 0,05$ dengan nilai $p = 0,000$. Maka nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan kekambuhan gastritis pada penderita yang mempunyai kebiasaan makan kurang baik dengan kebiasaan makan yang baik dan pada penelitian yang sama juga menyatakan bahwa adanya hubungan yang mengalami stress dan tidak stress dengan kekambuhan penyakit gastritis dengan hasil *Uji Chi Square* dengan $\alpha = 0,05$ di dapatkan hasil $p = 0,000$. Maka nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan kekambuhan gastritis pada penderita yang mengalami stress dan juga dengan kondisi tidak stress (*Maulidyah, Unun 2016*).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kabupaten Nagan Raya, tahun 2019 jumlah pasien kejadian gastritis rawat inap untuk usia 28 hari-1 tahun sebesar 1 kasus (0,003%), umur 1-4 tahun sebesar 32 kasus (0,56%), umur 5-14 tahun sebesar 25 kasus (0,10%), dan umur > 60 tahun sebanyak 240 kasus, kejadian gastritis termasuk dalam peringkat ke 10 terbesar kasus penyakit tidak menular (*Dinkes Kabupaten Nagan Raya 2019*).

Berdasarkan data yang di peroleh dari puskesmas Ujung Fatimah kecamatan kuala kabupaten Nagan Raya, jumlah penderita penyakit gastritis dari tahun ke tahun selalu mengalami jumlah yang tidak signifikan, jumlah penderita gastritis pada tahun 2017 sebanyak 1246 kasus, dan mengalami penurunan pada tahun 2018 dengan jumlah

kasus 1229 dan di susul kembali dengan kenaikan jumlah kasus pada tahun 2019 sebanyak 1435 kasus disusul dengan jumlah gastritis ditahun 2020 rekapan data bulan april sampai dengan oktober dengan jumlah kasus 767 kasus (*Puskesmas Nagan Raya*).

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 19 November 2020 dengan 5 orang penderita pasca gastritis di puskesmas Ujung Fatihah, 1 diantaranya mengatakan sering kambuh saat mengonsumsi makanan pedas dan sering kambuh juga saat pola makannya tidak baik, kemudian 2 diantaranya mengatakan sering kambuh saat mengonsumsi kopi, 1 diantara lainnya juga mengatakan gastritisnya kambuh akibat sering merokok dan 1 penderita gastritis lainnya juga mengatakan gastritisnya kambuh jika ia mengalami stress. Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan penelitian tentang, analisis upaya pencegahan terhadap kambuhnya penderita pasca gastritis di puskesmas Ujong Fatihah Nagan Raya.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Analisis upaya pencegahan terhadap kambuhnya penderita pasca gastritis di puskesmas Ujung Fatihah, Kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya Tahun 2020.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengkaji analisis upaya pencegahan terhadap kambuhnya penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujung Fatimah, Kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya tahun 2021.

Tujuan Khusus

1. Pola Makan

Untuk menganalisis pola makan pada penderita pasca gastritis yang mengakibatkan kambuhnya gastritis.

2. Stress

Untuk menganalisis stress pada penderita pasca gastritis yang dapat menyebabkan kambuhnya gastritis.

3. Kopi dan Alkohol

Untuk menganalisis kebiasaan mengonsumsi kopi dan alkohol pada penderita gastritis yang menyebabkan kambuhnya gastritis.

4. Kebiasaan Merokok

Untuk Menganalisis kebiasaan merokok pada penderita pasca gastritis yang menyebabkan kambuhnya gastritis

5. Makanan Pedas

Untuk menganalisis makanan yang di konsumsi pada penderita pasca gastritis.

Manfaat Penelitian

Manfaat Praktis

1. Bagi masyarakat dapat dijadikan informasi pengetahuan, serta sikap masyarakat dalam upaya peningkatan perilaku kesehatan untuk mencegah kambuhnya gastritis pada penderita.
2. Bagi pihak puskesmas hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberi asuhan keperawatan pada pasien penderita gastritis.
3. Bagi institusi kesehatan khususnya di Kabupaten Nagan Raya dapat menjadi bahan masukan dalam pengambilan kebijakan untuk memberi sosialisasi pada penderita gastritis mengenai hal-hal yang dapat menyebabkan kambuhnya gastritis

Manfaat Teoritis

1. Bagi peneliti untuk menambahkan pengetahuan dan wawasan upaya peningkatan perilaku kesehatan untuk mencegah kambuhnya gastritis pada penderita.
2. Bagi mahasiswa lain sebagai informasi dasar untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut.
3. Bahan tambahan bacaan di pustaka Universitas Teuku Umar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Gastritis.

Gastritis adalah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya (Ida, 2017). Lambung adalah bagian dari saluran pencernaan yang dapat mekar paling banyak terutama di daerah epigaster, dan sebagian di sebelah kiri daerah hipokondriak dan umblikal. Penyakit gastritis sering disebut penyakit maag merupakan penyakit yang mengganggu yang biasanya terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang memproduksi asam lambung menjadi naik.

Gejala-gejala sakit gastritis selain nyeri ulu hati juga menimbulkan gejala seperti mual, muntah, lemas, kembung, terasa sesak, nafsu makan menurun, wajah pucat, suhu badan naik, keluar keringat dingin, pusing, selalu bersendawa dan pada kondisi yang lebih parah, bisa muntah darah (*Wijayanto dalam Syamsu, 2017*). Menurut hasil penelitian yang dilakukan (*Bagas Diatsa, 2016*) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis, hubungan ini ditunjukkan dengan nilai kolerasi sebesar 0,636 yang termasuk dalam kategori yang kuat (0,06-0,799) dengan begitu dapat diketahui pola makan yang buruk dapat mengakibatkan kejadian gastritis yang tinggi.

Klasifikasi Gastritis

Menurut (*Soeparman dalam Ida, 2017*). Secara umum, gastritis yang merupakan penyakit dalam yang dapat dibedakan menjadi beberapa macam :

1. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah peradangan parah pada permukaan mukosa lambung dengan kerusakan-kerusakan erosi. Gastritis akut biasanya terjadi sepiintas pada mukosa lambung. Penggunaan obat-obatan anti inflamasi nonsteroid kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol yang berlebihan adalah hal yang paling sering berkaitan dengan sering kambuhnya gastritis stress berat juga pemicu kambuhnya gastritis. Tanda dan gejala pada penderita gastritis akut yaitu mual, kembung, muntah, nyeri epigastrium dan tanda-tanda anemia pasca pendarahan. Gastritis (inflamasi mukosa lambung) paling sering diakibatkan oleh diet, misalnya makanan terlalu banyak, terlalu cepat, makan-makanan yang terlalu banyak bumbu atau makanan yang terinfeksi. Penyebab lain termasuk alkohol, aspirin, refluks empedu dan terapi radiasi. Gastritis dapat menjadi tanda pertama infeksi sistemik akut. Bentuk gastritis akut yang lebih parah disebabkan oleh asam kuat atau alkali, yang dapat menyebabkan mukosa menjadi gangrene atau perforasi.

2. Gastritis Kronis

Gastritis kronis adalah suatu peradangan permukaan lambung yang bersifat menahun. Jadi, gastritis kronis merupakan peradangan pada dinding lambung yang timbul secara perlahan, berlangsung lama, penyebab dari gastritis kronik ini belum diketahui dan dapat menyebabkan ulus peptikum,

polip lambung, serta kanker lambung apabila tidak ditangani. Gastritis kronik diklasifikasikan dengan tiga perbedaan, sebagai berikut :

a. Gastritis Superfisial

Gastritis superfisial dengan manifestasi kemerahan, edema serta perdarahan dan erosi mukosa.

b. Gastritis Atrofik

Gastritis atrofik dimana peradangan terjadi pada seluruh lapisan mukosa dan perkembangannya dihubungkan dengan ulkus dan kanker lambung , serta anemia pernisiiosa. Hal ini merupakan karakteristik dari penurunan jumlah sel parietal dan sel chief.

c. Gastritis Hipertrofik

Gastritis hipertrofik suatu kondisi dengan terbentuknya nodul-nodul pada mukosa lambung yang bersifat ireguler, tipis, dan hemoragik.

Faktor-Faktor Penyebab Kembuhnya Gastritis

Menurut *Smetzer dalam Bagas, 2016* ada 5 faktor yang menjadi penyebab kembuhnya gastritis yaitu :

1. Pola Makan

Orang yang memiliki pola makan yang tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis. Pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung sehingga timbul rasa nyeri (Putri, E. S dkk, 2020). Kebiasaan makan yang tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu

berlangsung lama produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung dan dapat berlanjut menjadi tukak peptic. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual, gejala tersebut dapat naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Notoadmojo, 2011).

Lambung yang mengalami gangguan akibat iritasi meningkat produksi asam lambung sehingga mengikis selaput lendir yang mengakibatkan gastritis. Hasil penelitian ini sepaham dengan penelitian Zenab (2013), membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gastritis dengan *p value* sebesar (0,001). Pola makan yang tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung yang bisa menyebabkan gastritis.

Penderita pasca gastritis perlu menghindari makanan seperti makanan yang digoreng karena biasanya menjadi keras dan sulit untuk dicerna, tidak memakan makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin karena akan menimbulkan rangsangan termis dan pilih makanan yang hangat, hindari makanan yang pedas atau asam, yang mengakibatkan gastritis untuk kambuh kembali. Salah satu penyebab utama meningkatnya asam lambung adalah pola makan yang tidak teratur, makanan atau minuman yang dikonsumsi dan masuk kedalam lambung berfungsi mengurangi kepekatan asam lambung sehingga sampai menggerogoti lambung.

Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum beraktivitas, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur. Pola makan yang tidak teratur juga dapat menyebabkan gastritis, apabila terlambat makan 2-3 jam maka asam lambung yang di produksi semakin banyak dan berlebih sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung. Jeda antara waktu makan merupakan penentu pengisian dan pengosongan lambung, jeda waktu makan yang baik yaitu berkisar antara 4-5 jam, lambung memproses makanna dalam waktu 3 jam, apabila lambung kosong maka lambung akan menggerogoti dinding-dinding lambung dan kondisi ini jika dibiarkan saja dalam waktu lama maka akan menyebabkan borok pada lambung.

2. Makanan Pedas

Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang system pencernaan, terutama lambung dan usus akan berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas, dan nyeri ulu hati yang di sertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita semakin berkurang nafsu makannya, bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas $\geq 1x$ dalam 1 minggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis. Orang yang cenderung memilih makanan yang pedas dan asam dapat memicu peningkatan asam lambung sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor terjadinya gastritis secara berulang.

Analisis tersebut sejalan dengan penelitian (*Arikah Lailatul Muniroh, 2015*), menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sambal pada responden yang mengalami gastritis dengan tidak pernah mengonsumsi ataupun mengonsumsi hanya 1 kali dalam 1 minggu : beresiko 18,75% mengalami kambuhnya gastritis sedangkan yang mengonsumsi sambal dengan frekuensi harian : 81,25% beresiko mengalami kambuhnya gastritis. Jumlah sambal yang dikonsumsi : ≤ 3 sdt tidak beresiko 93,75% mengakibatkan kambuhnya gastritis, sedangkan mengonsumsi sambal lebih >3 sdt beresiko 43,75% mengakibatkan kambuhnya gastritis.

3. Kebiasaan Merokok

Rokok dapat merusak sistem pencernaan seseorang, dari seluruh organ pencernaan, lambung adalah organ yang paling sensitif. Gangguan ini terjadi secara terus-menerus terhadap sistem pencernaan dapat mengarah pada penyakit tukak lambung atau gastritis. Hasil penelitian yang di peroleh *Naisali (2017)* menunjukan bahwa adanya hubungan antara perilaku merokok dengan kejadian gastritis. Prevalensi perokok di Indonesia sangat tinggi diberbagai lapisan masyarakat, terutama pada laki-laki, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa.

Nikotin yang terdapat di dalam rokok akan mengerutkan dan melukai pembuluh darah pada dinding lambung, merokok yang berlebihan ($>5\%$) akan mengakibatkan iritasi dan memicu lambung memproduksi asam lebih banyak dan lebih sering dari biasanya. Nikotin juga dapat memperlambat mekanisme kerja sel perlindungan dalam mengeluarkan (sekresi) getah yang berguna

untuk melindungi dinding dari serangan asam lambung. Nikotin juga dapat menghalangi terjadinya rasa lapar itu sebabnya seseorang yang merokok jarang merasakan lapar, hal tersebut yang mengakibatkan gastritis menjadi kambuh secara berulang.

Bagi perokok melakukan aktivitas merokok akan menimbulkan kenikmatan yang dapat memberikan ketenangan dan kepuasan tersendiri, khususnya para laki-laki yang menganggap bahwa merokok adalah ciri kejantanan yang membanggakan, sehingga mereka yang tidak merokok malah justru diejek dan dianggap lemah. Perilaku merokok diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman. Seseorang yang merokok > 10 batang per hari beresiko tinggi mengalami gastritis dan kekambuhan gastritis bagi penderita gastritis.

Kecenderungan merokok terus meningkat dari tahun ke tahun baik pada laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan data dari *Kemenkes 2018* prevalensi merokok pada penduduk usia lebih dari 15 tahun menunjukkan hasil bahwa perokok laki-laki (62,9%) lebih tinggi dibandingkan perokok perempuan (4,8%) (Kemenkes, 2018). Banyaknya jumlah perokok akan menyebabkan banyaknya penderita gastritis, karena rokok dapat meningkatkan sekresi asam lambung sehingga dapat menimbulkan terjadinya iritasi mukosa lambung (*Naisali, 2017*).

4. Stress

Kejadian gastritis yang dibiarkan atau tidak diberi pengobatan bisa mengakibatkan kekambuhan secara terus menerus pada penderita dan

memberikan efek negatif pada kondisi kesehatan seperti merusak fungsi lambung dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Stress yang dialami responden dapat mempengaruhi nafsu makan diakibatkan pengaruh dari kerja otak, ketika reseptor otak mengalami kondisi stress maka akan menyebabkan perubahan keseimbangan kondisi dalam tubuh sehingga berdampak pada pola makan yang menyebabkan gastritis (*Agustianto, 2012*).

Stress dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltik lambung. Stress dapat mendorong gesekan antara makanan dan dinding lambung menjadi bertambah kuat, hal ini dapat menyebabkan peradangan di lambung. Faktor stress berpengaruh pada kekambuhan gastritis dikarenakan peningkatan stress yang mengakibatkan stress meningkat dan peningkatan rangsangan saraf otonom akan merangsang peningkatan sekresi gastrin dan merangsang peningkatan asam hidroklorida (HCL) peningkatan HCL dapat mengakibatkan terkikisnya mukosa lambung.

Stress psikolog akan meningkatkan aktivitas saraf simpatik yang dapat mengakibatkan produksi asam lambung. Peningkatan asam lambung ini dirangsang mediator kimia yang juga dapat dikeluarkan oleh neuron simpatik seperti epinefin yang mengakibatkan gastritis kambuh. Stress juga dipengaruhi dua sistem saraf yaitu sistem saraf simpatetis dan sistem saraf parasimpatetis, seseorang yang stress akibat dari saraf simpatetis akan terangsang akibat dari jantung yang berdebar lebih cepat, produksi asam lambung yang naik dan produksi hormon meningkat, sehingga tubuh akan menanggapi stress dengan

mengurangi aliran darah yang mengalir ke perut dan memperlambat proses pencernaan.

Hal ini sesuai dengan penelitian (*Harmeliza, 2013*), sehingga membuktikan adanya hubungan pola makan dan stress dengan kejadian gastritis sebanyak 72% dengan p value sebesar (0,003). Gastritis muncul karena produksi asam berlebihan pada saat stress, tubuh akan memproduksi asam lambung dalam jumlah diatas normal dan juga mengikis lapisan lambung dan mukosa yang pada akhirnya menimbulkan rasa perih yang kita kenal sebagai gastritis.

5. Minum Kopi Dan Alkohol

Menurut hasil penelitian *Suarnianti (2013) dalam Lumiwu dkk (2015)* yang menemukan dan menyatakan bahwa seseorang yang mengkonsumsi kopi memiliki risiko 9,609 kali lebih besar menderita gastritis dibandingkan dengan responden yang tidak mengkonsumsi kopi. Mengkonsumsi kopi yang tidak sesuai dengan ketentuan dan terlalu berlebihan minum kopi maka tentunya akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh, minum kopi dalam jumlah yang tidak wajar (>3cangkir / perhari) dapat meningkatkan aktivitas lambung dan sekresi hormone gastrin pada lambung, sehingga dapat menyebabkan iritasi dan inflamasi pada mukosa lambung dan dapat mengakibatkan kambuhnya asam lambung (*Smeltzer dalam yulianti 2017*).

Di sisi lain kopi sering dikaitkan dengan sejumlah faktor risiko penyakit jantung koroner, termasuk meningkatkan tekanan darah dan kadar kolesterol darah dan juga gastritis (*Putri, E. S.,2020*). Kafein di dalam kopi dapat

mempercepat proses terbentuknya asam lambung. Hal ini membuat produksi gas dalam lambung berlebih sehingga sering mengeluhkan sensasi kembung di perut.

Tiga Komponen Pola Makan.

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan, dan jenis makan yang berdasarkan faktor-faktor sosial serta budaya dimana masyarakat tersebut hidup. Menurut (*Hudha dalam Bagas, 2016*) pola makan yang perlu dicermati adalah tentang frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan. Pola makan tersebut terdiri dari :

1. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan melakukan berulang kali kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama ataupun makanan selingan. Frekuensi makan yang baik bila frekuensi makan utamanya 3 kali dalam sehari atau 2 kali makanan utama nya dan 1 makanan selingan. Umum nya setiap orang melakukan 3 kali aktivitas makan yaitu pagi, siang dan makan malam. Pola makan yang tidak baik di bagi menjadi 2 yaitu makan dalam jumlah yang banyak, dimana mengonsumsi makanan yang banyak dan di makan di malam hari. Frekuensi makan juga termasuk ke dalam jumlah makan dalam sehari-hari. Dimana makanan diolah di dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Makan lebih sering yaitu 3 kali makan utama dan 2-3 kali makan snack sehat diantara waktu makan, adalah cara terbaik untuk meningkatkan metabolisme tubuh.

2. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian dan tepung (*Sulistyoningsih, 2011*). Dan ada juga makanan selingan yang dikonsumsi 2-3 jam setelah makanan pokok, makanan selingan yang dimaksud adalah makanan yang sehat dan rendah kadar gula untuk mencegah penyakit diabetes mellitus dimana kadar glukosa darah tersebut merupakan hal yang berisiko untuk seseorang menderita DM Tipe II komplikasi gagal ginjal apabila kadar glukosa darah tersebut tidak dikontrol (*Putri, E. S, 2017*).

3. Jumlah/Porsi Makan

Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada tiap kali makan. Jumlah porsi makan sesuai dengan anjuran makanan yang dibutuhkan tubuh. Porsi makan juga merupakan Banyak makanan yang di makan dalam satu kali makan. Porsi makan yang benar juga tergantung pada kebutuhan kalori orang yang berbeda-beda. Jumlah makan standart antara lain : makanan pokok berupa nasi, roti tawar, dan mie instan dengan takaran mengonsumsi nasi 500 gram sehari, untuk takaran mi sehari dapat dikonsumsi 1.000 gram, sayur dan buah 400-600 gram, lauk pauk 100-400 gram (Lauk Pauk Nabati), dan lauk pauk hewani dapat dikonsumsi 70-160 gram. (*Kemenkes, 2013*).



Gambar 1. Takaran Piring Makan

Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Koentjaraningrat, Santoso & Ranti (2010) mengatakan bahwa kebiasaan makan individu, keluarga dan masyarakat di pengaruhi oleh :

1. Faktor Genetik

Obesitas cenderung diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetic, tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik.

2. Faktor Lingkungan.

Gen merupakan factor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peran yang cukup berarti. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah prilaku atau gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap

hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya namun dapat mengubah pola makan dan aktivitasnya.

3. Faktor Psikososial

Karakteristik psikologis dan emosional berperan dalam hal ini, apabila penderita memiliki harga diri yang rendah dan sulit mengontrol perilaku yang bersifat impulsif, maka hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengatur mood atau ekspresi kemarahan.

4. Faktor Kesehatan

Ada beberapa penyakit yang dapat menyebabkan gangguan pola makan, obat-obatan juga mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti steroid dan beberapa antidepressant, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

5. Faktor Perkembangan

Penambahan ukuran atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak dapat memiliki sel lemak sampai 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan orang yang mempunyai berat badan normal. Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel.

6. Faktor sosiokultural

Teori sosiokultural menitikberatkan pada tekanan dan harapan dari masyarakat pada wanita muda sebagai contributor terhadap perkembangan

gangguan makanan. Tekanan untuk mencapai standar tubuh yang kurus yang tidak realitas di kombinasikan dengan pentingnya faktor penampilan yang berhubungan dengan peran remaja di masyarakat dapat menyebabkan remaja tidak puas dengan tubuh mereka. Ketidakpuasan ini dapat mengakibatkan diet yang berlebihan dan perkembangan perilaku akan menjadi terganggu.

7. Faktor Psikis

Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri adalah faktor penting dalam gangguan makan, di dalam tubuh menghasilkan usaha-usaha yang maladaptive, yaitu dengan sengaja melupakan diri dan atau dengan memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakannya itu untuk mencapai berat badan atau bentuk tubuh yang di idam-idamkan. Faktor-faktor kognitif juga ikut terlibat yaitu karena sering kali kecewa pada dirinya sendiri ketika gagal mencapai standar tinggi yang tak mungkin dicapainya, oleh karena itu mereka merasa kesepian.

8. Faktor keluarga

Gangguan makan juga sering kali berkembang adanya konflik yang ada di keluarga remaja. Beberapa remaja menolak untuk makan, hal ini sebagai cara remaja untuk menghukum orang tua mereka oleh karena perasaan kesepian dan merasa asing di rumah sendiri.

9. Faktor Individu

Ada beberapa teori yang menyebutkan bahwa gangguan pada biokimia dan fisiologis otak ternyata dapat menyebabkan gangguan makan, namun peran peneliti belum dapat mengidentifikasi faktor biologi terjadinya penyakit ini.

10. Faktor Biologis

Gangguan makan muncul dalam keluarga hal ini menunjukkan peran komponen genetik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kadar serotonin yang rendah dapat mengakibatkan bulimia.

11. Faktor Aktivitas Fisik

Seseorang dapat kativitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadi obesitas. Remaja yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas tinggi. Maka jika remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.

12. Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga merupakan besarnya rata-rata penghasilan yang diperoleh seluruh anggota keluarga (ayah, ibu, jika bekerja) dibagi dengan jumlah anggota keluarga. Semakin besar pendapatan yang diperoleh maka semakin terpenuhnya gizi. Pendapatan keluarga yang memadai akan dapat menunjang status gizi remaja , karen aorangtua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun skunder.

13. Faktor Umur

- a. Pada usia muda nutrisi diperlukan untuk pertumbuhan. Semaki tua kebutuhan energy dan nutrisi mulai berkurang. Setelah usia 20 tahun proses metabolisme berangsur-angsur turun secara teratur dan kebutuhan nutrisi menurun.
- b. Pada saat berusia 10 tahun kebutuhan nutrisi laki-laki dan perempuan mulai dibedakan.

14. Faktor Kebiasaan Makan Keluarga

Kebiasaan makan adalah hal yang berhubungan dengan tindakan untuk mengonsumsi pangan dan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang biasanya dimakan dan berkaitan dengan kondisi perubahan kebiasaan pola makan, kebiasaan makan keluarga berkaitan dengan sarapan pagi, mengonsumsi sayur, kebiasaan makanan siap saji, makanan berlemak, yang dikelompokkan atas sering (2-5 kali seminggu), jarang (1-4 kali perbulan), dan tidak pernah.

15. Faktor Aktivitas

- a. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka kebutuhan energy dan nutrisi semakin banyak.
- b. Pada usia remaja nutrisi yang diperlukan untuk dapat beraktivitas

16. Faktor Keadaan

- a. Pada keadaan sakit akan terjadi perubahan metabolisme sehingga sangat diperlukan asupan protein tinggi dan nutrisi lainnya.
- b. Pola kondisi menstruasi diperlukan peningkatan asupan makanan sumber pembentukan sel darah merah antara lain protein, Fe, vitamin C, vitamin B12, dan asam folfat untuk menghindari terjadinya anemia.

17. Faktor Pertumbuhan

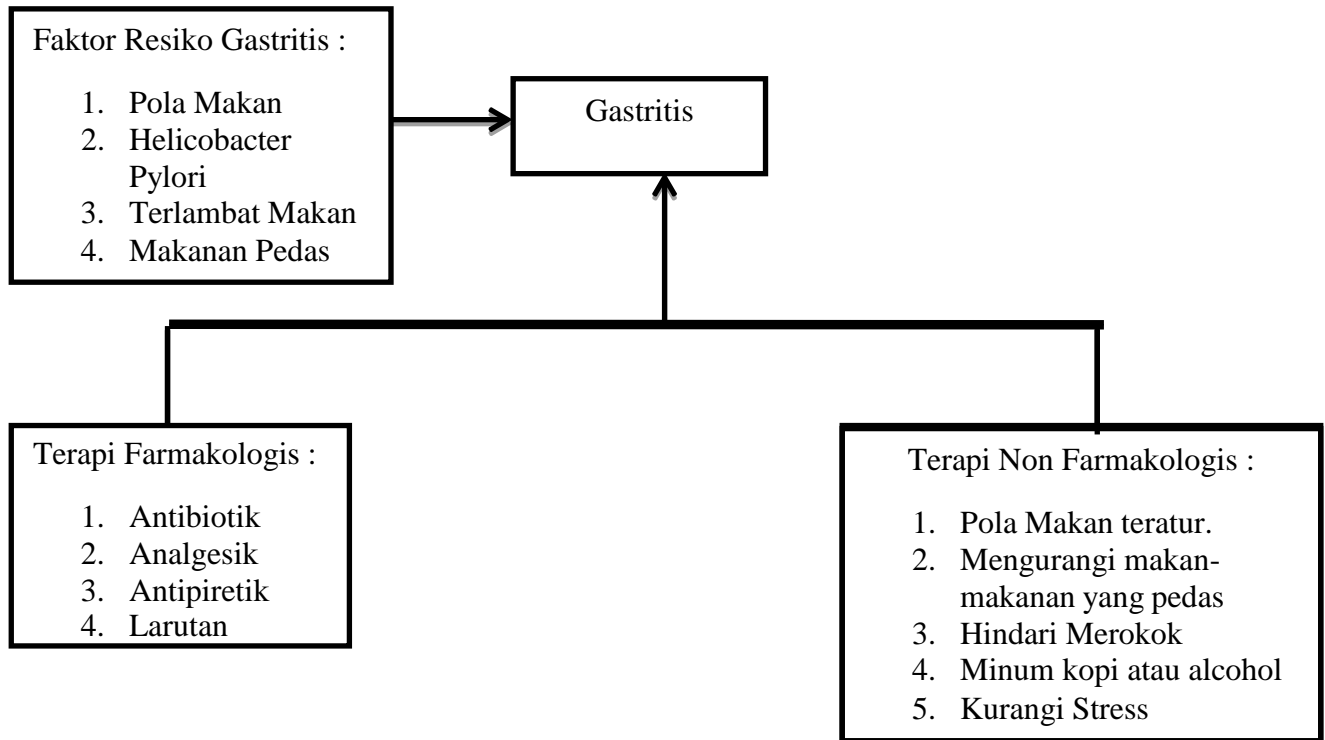
- a. Pertumbuhan ditandai dengan bertambahnya materi penyusunan badan dna bagian-bagian nya, Fase ini dimulai dari kandungan sampai usia remaja. Kebutuhan nutrisi sangat penting untuk pertumbuhan tubuh agar terbentuk

tulang, otot yang kuat, cadangan lemak yang cukup untuk melindungi tubuh dan organ-organnya.

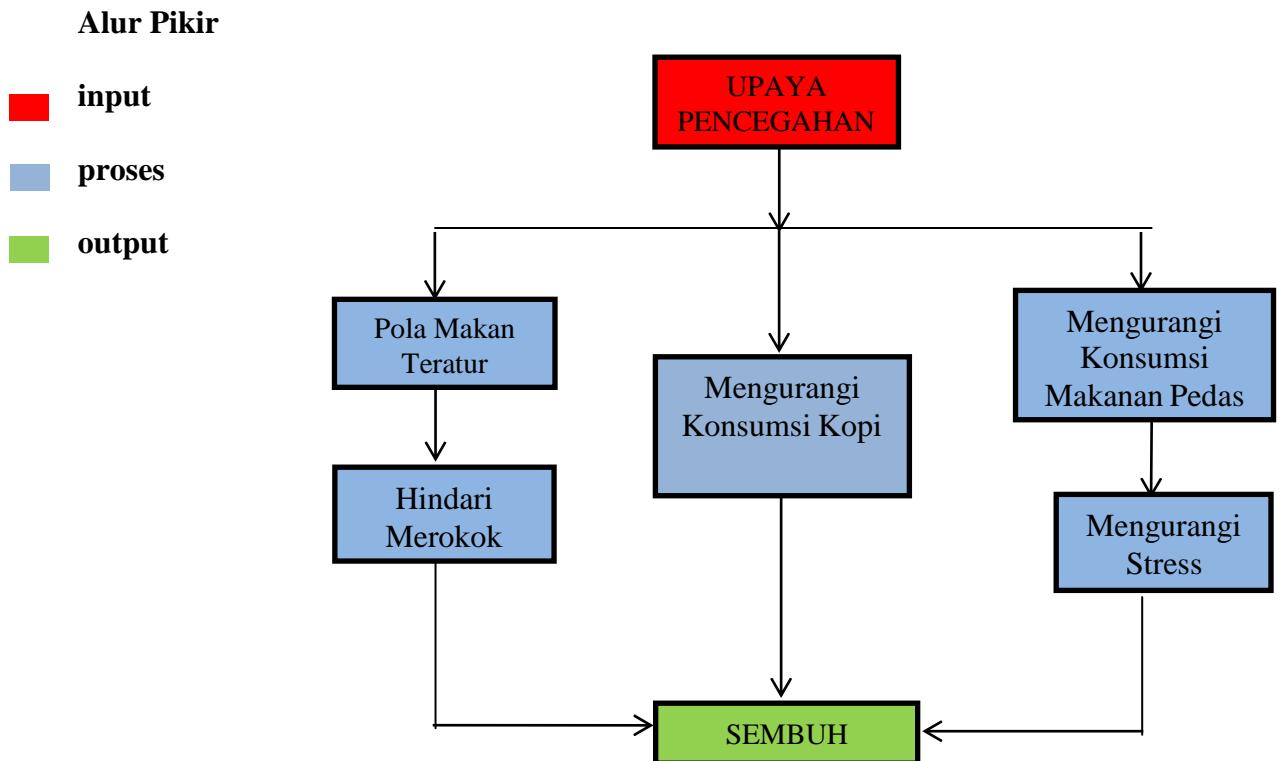
- b. Perkembangan motoric pada remaja untuk mulai kritis dalam memilih makanan.
- c. Dewasa nutrisi tidak untuk pertumbuhan, hanya untuk bekerja dan mempertahankan kesehatan agar optimal.

Kerangka Teori

Dorethea Orem (1971) dalam Desty Eka Restina (2019) mengembangkan definisi keperawatan yang menekankan pada kebutuhan klien tentang perawatan diri sendiri yang memiliki perhatian tertentu pada kebutuhan manusia terhadap tindakan perawatan serta menatalaksanakannya secara terus-menerus dalam upaya mempertahankan kehidupan dalam kesehatan, penyembuhan dari penyakit atau cedera yang ditimbulkannya. Perawatan diri sendiri dibutuhkan oleh setiap manusia, baik laki-laki, perempuan maupun anak-anak. Keperawatan diri yang tidak dapat dipertahankan, akan terjadi kesakitan bahkan kematian. Keperawatan kadang-kadang berupaya mengatur dan mempertahankan kebutuhan perawatan diri secara terus menerus bagi mereka yang total tidak melakukannya. Jadi tujuan dari teori Orem adalah membantu klien melakukan perawatan diri sendiri. Menurut Orem, usahan keperawatan dilakukan ketika klien tidak mampu memenuhi kebutuhan biologis, psikologis, perkembangan dan sosial. Perawat menilai mengapa klien tidak mampu memenuhi kebutuhan tersebut, karena tidak mampu melakukan usaha mandiri dalam kesehatannya



Sumber : Teori Dorethea Orem (1971) Dalam Desty Eka Restina (2019)



2.7.1 Keterangan Alur Pikir

Upaya Pencegahan yang dimaksud dalam input adalah masukan/tindakan yang harus dilakukan untuk mencegah agar tidak terjadinya kekambuhan gastritis berulang, pencegahan juga berhubungan dengan perilaku ataupun tindakan seseorang yang menunjukkan suatu usaha dalam mencapai hasil kesehatan yang baik dalam hidupnya. Setelah memiliki input tersebut maka dapat dijalankan sebuah proses untuk melakukan pencegahan-pencegahan agar gastritis tidak kambuh kembali pada penderita pasca gastritis.

Dalam proses setelah input, yang dilakukan penderita pasca gastritis adalah pelaksanaannya. Pelaksanaan tersebut berhubungan dengan upaya-upaya yang dilakukan oleh penderita pasca gastritis untuk mencegah kekambuhan gastritis secara berulang, dimulai dari pola makan yang teratur, mengurangi konsumsi kopi, mengurangi konsumsi makanan pedas, hindari merokok dan juga mengurangi tingkat stress dalam dirinya. Upaya-upaya dalam proses yang dilakukan penderita pasca gastritis ini dapat mencegah kambuhnya gastritis berulang.

Setelah melakukan input dan proses maka penderita pasca gastritis akan mendapatkan hasil dari upaya yang telah dilakukannya untuk mencegah kambuhnya gastritis tersebut. Upaya-upaya yang sudah dilakukan dalam proses tersebut merupakan hasil yang biasa disebut dengan output, dimana penderita akan mengalami perubahan pola hidup untuk menghasilkan perubahan kesehatan pada hidupnya dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan dan juga mencegah agar gastritis tersebut tidak kambuh-kambuh lagi.

BAB III

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain observasional dimana hanya bertujuan untuk melakukan pengamatan non eksperimental. Menurut *Sugiyono (2018;213)* metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat, yang digunakan untuk meneliti pada kondisi ilmiah (non-eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan di analisis yang bersifat kualitatif lebih menekankan pada makna. Metodologi penelitian kualitatif bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan fenomena atau obyek penelitian melalui aktivitas sosial, sikap dan persepsi orang secara individu atau kelompok. Penelitian yang bercirikan deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk menganalisis upaya pencegahan terhadap kambuhnya penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah, Kabupaten Nagan Raya.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di puskesmas Ujung Fatimah, kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya.

Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini direncanakan pada bulan april 2021 di Puskesmas Ujong Fatimah kecamatan Kuala, Kabupaten Nagan Raya.

TABEL 3.1
5 Desa Dengan Kasus Gastritis Tertinggi Di Wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah”.

1	Lawa Batu	15 Orang
2	Ujong Pasie	12 Orang
3	Blang Teugoh	12 Orang
4	Ujong Sikoneng	11 Orang
5	Pulo Ie	10 Orang

Dari 14 desa dalam wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah kabupaten Nagan Raya, terdapat 5 desa dengan jumlah kasus gastritis tertinggi yaitu desa Lawa batu, Ujong pasie, Blang Teugoh, Ujong singkoneng dan Pulo ie.

Informan Penelitian

Informan adalah sumber informasi yang membantu peneliti dalam melakukan penelitian. Pada penelitian ini juga menggunakan informan kunci, utama, dan juga pendukung yang membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Menurut (*Moleong 20015;163*) Informan penelitian adalah orang yang di manfaatkan untuk memberikan informasi penting tentang situasi dan kondisi serta mengetahui permasalahan yang akan di teliti. Jumlah informan penelitian ini adalah 7 orang yang terdiri dari :

1. Kepala puskesmas sebagai informan utama

2. 4 Orang Penderita Pasca Gastritis sebagai informan kunci.
3. Dokter Umum Puskesmas sebagai informan pendukung
4. Kepala program Gastritis sebagai informan pendukung

Metode Pengumpulan Data dan Sumber Data

Menurut Moleong (20014 : 157) sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata, dan tindakan, selebih nya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Adapun sumber data yang akan digunakan penelitian ini meliputi :

Sumber Data Primer

Data primer merupakan data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi secara mendalam kepada para informannya langsung yaitu kepala puskesmas, dokter puskesmas, ketua program gastritis, dan juga 4 orang penderita pasca gastritis.

Data Skunder

Sumber data skunder adalah data yang di peroleh peneliti secara tidak langsung namun dapat memberikan data tambahan yang mendukung data primer. Sumber data skunder dapat diperoleh dari pihak puskesmas, media cetak maupun media elektronik seperti buku dan internet guna mendukung pembahasan dan dari hasil-hasil penelitian lain untuk membantu peneliti untuk melengkapi data dalam penelitian

Tabel 3.5 Definisi Istilah

Variabel	Pengertian	Informan	Metode
Upaya pencegahan	Upaya yang dilakukan setiap manusia untuk mencapai rasa aman dalam hidupnya	Kunci dan Utama	Wawancara dan Dokumentasi
Pola Makan	Pola makan yang baik pada penderita gastritis adalah mengonsumsi makanan sedikit tapi sering dengan porsi kecil.	Kunci	Wawancara dan Dokumentasi
Makanan Pedas	system pencernaan dan lambung untuk kontraksi. Jika mengonsumsi makanan pedas tersebut dengan jumlah sambal yang dikonsumsi : ≤ 3 sdt tidak beresiko 93,75% mengakibatkan kambuhnya gastritis, jika mengonsumsi sambal lebih >3 sdt beresiko 43,75% mengakibatkan kambuhnya gastritis.	Kunci	Wawancara dan Dokumentasi
Merokok	Merokok merusak lapisan mukosa lambung karena asap rokok menghalangi	Kunci	Wawancara dan Dokumentasi

produksi zat prostaglandin tubuh, zat yang merupakan pelindung asam lambung dan pepsin dan juga peka pada radang lambung dan ulkus.

Kopi dan Alkohol	Kafein pada kopi dapat mempercepat terbentuknya asam lambung. Konsumsi kopi dengan jumlah (>3 cangkir/perhari), dapat menyebabkan iritasi dan inflamasi pada mukosa lambung dan dapat mengakibatkan kambuhnya asam lambung.	Kunci	Wawancara dan Dokumentasi
------------------	---	-------	---------------------------

Stress	Respon tubuh secara fisik dan mental, berupa napas dan detak jantung menjadi cepat, tekanan darah yang meningkat serta memicu naiknya asam lambung yang juga berdampak pada pola makan yang mengakibatkan terjadinya gastritis berulang.	Kunci	Wawancara dan Dokumentasi
--------	--	-------	---------------------------

Pemulihan	Penyembuhan penyakit yang dilakukan dengan pengobatan atau upaya yang dilakukan untuk mencegah terulangnya gastritis.	Utama dan Pendukung	Wawancara dan Dokumentasi
-----------	---	---------------------	---------------------------

Metode analisa Data

Menurut *Sugiyono (2016 : 193)* metode analisa data adalah dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), dan gabungan ketiganya. Metode analisa data juga merupakan metode dalam memproses data menjadi sebuah informasi, sehingga data tersebut mudah untuk dipahami. Analisa data juga diperlukan agar mendapatkan solusi atas permasalahan penelitian yang tengah dikerjakan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana kualitatif merupakan metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam yang lebih komprehensif, sehingga penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus yang dianalisis secara cermat sampai tuntas. Maka dalam penelitian ini data yang diperoleh haruslah mendalam, jelas dan spesifik. Berikut merupakan metode analisa data yang dibutuhkan dalam penelitian ini :

Observasi

Menurut *Sugiyono (2017,203)* Observasi sebagai teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lainnya. Observasi dilakukan dengan melihat langsung di lapangan missal nya kondisi ruang kerja dan lingkungan kerja yang dapat digunakan untuk menentukan faktor layak yang didukung dengan ada nya wawancara dan kuesioner mengenai analisis jabatan. Observasi juga dapat dibagikan kepada pihak lain dalam bentuk karya ilmiah atau non-ilmiah, seperti dalam bentuk teks laporan hasil observasi. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengamatan langsung untuk menemukan fakta-fakta di lapangan. Instrumen yang digunakan peneliti adalah observasi non partisipan tidak terstruktur. Sifat instrumen yang tidak baku memudahkan peneliti untuk menggali informan berkaitan dengan pelayanan Puskesmas Ujong Fatimah Kecamatan Kuala, Kabupaten Nagan Raya. Observasi digunakan untuk mengamati penderita pasca gastritis dalam upaya pencegahan gastritis berulang.

Wawancara

Menurut *Sugiyono, (2018;140)* wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (interview) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (interviewee) untuk memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan. Objek penelitian ini menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur yaitu dimana pewawancara memberikan pertanyaan yang tidak sesuai dengan

daftar pertanyaan yang sudah tertulis atau lebih fleksibel. Wawancara yang di maksud adalah penumpulan data dengan jalan Tanya jawab sepihak yang di lakukan secara sistematis dan berlandaskan pada penelitian. Dalam kata lain wawancara juga dapat dikatakan bahwa wawancara merupakan suatu tindakan seseorang yang bermaksud mencari informasi lebih lanjut dengan cara mengajukan pertanyaan kepada narasumber. Wawancara dilakukan pada penelitian ini di lakukan pada kepala puskesmas ujung fatimah, dokter umum puskesmas, poli umum (ketua program) gastritis dan 4 penderita pasca gastritis di puskesmas ujung fatimah.

Dokumentasi

Dokumentasi menurut *Sugiyono (2015: 329)* adalah suatu cara yang di gunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data. Di dalam penelitian ini, dokumen digunakan untuk pelengkap hasil dari penelitian, adapun dokumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif untuk penderita pasca gastris. Dokumentasi juga merupakan bentuk kegiatan atau proses dalam menyediakan berbagai dokumen dengan memanfaatkan bukti yang akurat berdasarkan pencatatan dari berbagai sumber. Dan dokumentasi juga merupakan kegiatan yang berupa pengumpulan, pengelolaan, dan penyimpanan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Keadaan Giografi

UPTD Puskesmas Ujong Fatihah terletak di Desa Blang Muko, Kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya dengan akses kejalan Nasional lebih kurang \pm 300 Meter dan untuk perhubungan dari Puskesmas ke Ibukota Kabupaten dapat ditempuh dengan waktu \pm 20 Menit. Luas tanah dan bangunan Puskesmas terdiri dari (Lima unit rumah dinas untuk Medis dan Para Medis dan 1 Bangunan Gudang Obat) dengan batas-batas wilayah sebagai berikut :

- Sebelah Utara : Wilayah Kerja Puskesmas Cot Kuta
- Sebelah Selatan : Wilayah Kerja Puskesmas Padang Panjang
- Sebelah Timur : Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Jaya
- Sebelah Barat : Wilayah Kerja Padang Rubek

Luas wilayah kerja UPTD Puskesmas Ujong Fatihah 2.782.5 Km², merupakan daerah tropis yang terletak dijalan Nasional Meulaboh – Jeuram dipinggiran pemukiman masyarakat Desa Blang Muko dengan jumlah penduduk 21.415 jiwa. Dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat di gampong-gampong yang jauh, puskesmas dibantu dengan fasilitas kesehatan yang ada digampong-gampong tersebut. Dimana pada saat ini puskesmas Ujong Fatihah membawahi 2 Puskesmas Pembantu (pustu) yang terletak di Gampong Alue Ie Mameh dan Gampong Gunong Reubo, 4 Polindes terletak di Gampong Ujong Fatihah, Jokja, Ujong Padang, Purworejo, 2 Poskesdes terletak di Gampong Pulo Ie dan Gampong Lawa Batu.

Puskesmas Ujong Fatimah merupakan puskesmas induk yang melayani 17 gampong dalam Kecamatan Kuala Kabupaten Nagan Raya. Gampong-gampong yang menjadi wilayah kerja UPTD Puskesmas Ujong Fatimah yaitu :

Tabel 4.1 Cakupan Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah

No	Nama Desa	Jumlah Penduduk	Jenis Kelamin	
			L	P
1	Ujong Fatimah	4.245	2.153	2.092
2	Blang Teungoh	1.010	500	510
3	Cot Kumbang	761	381	380
4	Blang Bintang	983	502	481
5	Ujong Pandang	1.107	549	558
6	Jokja	1.123	584	539
7	Lawa Batu	834	442	392
8	Purworejo	969	514	455
9	Pulo Ie	894	429	465
10	Ujong Sikuneng	572	297	275
11	Blang Baro	741	358	383
12	Blang Muko	1.092	551	541
13	Simpang Peut	4.190	2.124	2.066
14	Kuta Makmue	853	455	398
15	Gunong Reubo	287	147	140
16	Ujong Pasi	1.101	553	548
17	Alue Ie Mameh	653	317	336
JUMLAH		21.415	10.856	10.559

Sumber: Profil Puskesmas Ujong Fatimah Tahun 2017

Keadaan sosial ekonomi masyarakat wilayah kerja UPTD Puskesmas Ujong Fatimah digolongkan dalam ekonomi menengah kebawah. Hal ini masih terlihat dengan masih besarnya jumlah keluarga miskin yaitu 50% dari 1000 keluarga. Sumber mata pencaharian penduduk wilayah kerja UPTD Puskesmas Ujong Fatimah yaitu Petani 40%, Wiraswasta 25%, Karyawan UKM 15%, Pegawai Negeri Sipil, TNI dan POLRI 10%, dan lain-lain 5%.

Tabel 4.1 Jumlah Pegawai di UPTD Puskesmas Ujong Fatimah

No	Jenis Tenaga	Jumlah
1	Tenaga Medis	52
2	Tenaga Paramedis	5
3	Tenaga Kesehatan	12
4	Tenaga Strategis	16
	Total	85

Sumber data : profil UPTD Puskesmas Ujong Fatimah 2017

Hasil Penelitian.

Tabel 4.2 Karakteristik Informan Penelitian

Informan	Umur	Jenis Kelamin	Jabatan
1	34	Perempuan	Kepala Puskesmas
2	28	Perempuan	Dokter IGD Puskesmas
3	32	Perempuan	Kabid Gastritis
4	30	Perempuan	Penderita Pasca Gastritis
5	27	Perempuan	Penderita Pasca Gastritis
6	44	Laki-laki	Penderita Pasca Gastritis
7	46	Perempuan	Penderita Pasca Gastritis
8	26	Laki-laki	Penderita Pasca Gastritis

Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Penderita Pasca

Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Penderita Pasca Gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah, dalam wawancara informan penelitian yang peneliti lakukan terhadap informan utama di ketahui bahwa informan utama, informan pendukung dan juga informan kunci ini diharapkan dapat menjaga pola hidup yang baik dan sehat untuk mencegah kambuhnya gastritis secara berulang. Hal tersebut disampaikan oleh IU 1 selaku penanggung jawab di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya, memberikan tanggapan dalam penelitian ini yaitu :

“Untuk menanggapi kasus gastritis yang tinggi di Wilayah kerja Puskesmas ini pastinya kita buat penyuluhan dan ada juga kegiatan posbindu juga di desa-desa dan yang turun sudah pasti bidan-bidan desa dengan penanggung jawabnya itu Kepala PTM (Penyakit tidak menular)nya, karena gastritis termasuk dalam penyakit tidak menular. Jadi sudah kita buat juga pemeriksaan kesehatan untuk menanggulangi itu cuma kembali lagi, di daerah kita di kuala ini rata-rata tidak murni 100% asli nagan itu satu point penting nya, dengan kebudayaan juga dengan kultur yang berbeda dan juga dengan selera yang berbeda selera makan khusus nya, itu juga mungkin salah satu faktor, di daerah kita di kuala ini rata-rata terlalu banyak acara”.

“Sampai ada kenduri jeurat juga ada, yang kunjungan ke makam-makam juga ada, dan juga ada yang namanya meugang, banyak dan semua itu juga salah satu menunya yang berhubungan dengan santan dan berlemak-lemak yang mengandung pedas. Di tambah lagi disini banyak pendatang yang juga bermacam-macam budayanya, jadi ada istilah nya adaptasi. Seperti adaptasi dengan lingkungan merupakan salah satu faktor, yaitu faktor pola hidup terutama berhubungan dengan pola hidup disini. Jadi dapat dikatakan jika tidak makan lemak tidak enak makan, dan juga faktor mengonsumsi tingkat kafein tinggi didaerah ini, karena kafein juga termasuk kedalam gastritis, disini setiap tempat tongkrongan yang keren atau seperti warung kopi, dimana-mana jika tidak ngopi pasti merokok. Rokok juga berhubungan dengan gastritis. Jadi banyak hal yang mengakibatkan gastritis itu bisa terjadi. Saya rasa itu yang membuat meningkat dan ditambah lagi yang perlu diketahui dari 14 puskesmas di Nagan Raya, Puskesmas Ujong Fatimah terdiri dari 17 desa, 17 desa tapi bisa dikatakan masyarakat nya lebih banyak dari pada kecamatan yang lain, selain alue bili dengan suka mulia dan alue rambot itu satu mereka, tapi berbeda dengan Ujong

Fatihah ini yaitu satu sendiri, jadi ada hampir 22 ribu lebih mungkin sekarang 22 ribu 200 lebih, itu juga termasuk kenapa puskesmas ini penyumbang terbesar di gastritis.”

“Jangan disamakan seperti di kecamatan seunagan, puskesmas jeuram kemungkinan desa nya ada sekitar 32 atau 35 tapi jumlah dalam satu desa hanya ada 30 kk atau dapat kita katakana ada 100 jiwa, tetapi kalau didaerah Kuala khusus nya daerah simpang empat dengan ujung fatihah ini, ini dapat dikatakan perbatasan alur jalan bolak-balik. Satu desa itu ada sampai 2000 ribuan, simpang empat itu ada sekitar 2000 ribu lebih. Itu yang menyebabkan orang berfikir 17 desa tapi 17 desa itu jumlah penduduk nya puskesmas ini yang terbanyak. Nah jadi itu juga yang mungkin menjadi daya tarik dari 17 puskesmas, ujung fatihah ini jumlah nya banyak. Karena sesuai juga dengan jumlah penduduk nya selain juga dengan pola hidup masyarakat. Kita ini memang posisi nya di perbatasan, dari manapun masuk kesini khusus nya simpang empat.”

“Gastritis ini umum dan menyeluruh jadi tidak bisa kita katakan banyak yang teena gastritis. Biasa nya gastritis ini di temukan pada usia-usia lansia, dan sudah pasti dan sudah mulai terlihat setelah itu nanti dapat dilihat tingkatan-tingkatan gastritis selanjut nya. Saya perhatikan angka gastritis itu stabil, tidak menurun. Karena semua kembali lagi ke pola hidup masyarakat dan juga cara masyarakat meresap edukasi yang di sampaikan, kadang-kadang ada edukasi yang sudah kita sampaikan, seperti di pelayanan”

Di larang jangan makan yang santan nanti perut nya sakit, atau kalau pria kita larang jangan merokok dan apsti sudah ada jawaban lagi dari pasien nya, jika tidak merokok seperti ada yang hilang dapat dikatakan istilah nya rokok itu seperti istri ke-2 yang tidak bisa di lupakan. Terkadang sudah di informasikan mereka ada jawaban, kalau engga makan lemak engga enak dan kalau engga makan pedas gak terasa apa-apa yang kita makan. Itu pasti kita dapati di pasien jadi ehh. Untuk saat ini stabil tapi kalau menurun tidak karena kembali lagi ke pola hidup dan yang disini juga kuah lemak, sayur ubi-ubian, itu juga termasuk. Disini juga rata-rata petani hasil pertanian nya seperti itu, dan didukung pola kerja nya juga, makanan yang biasa di konsumsi juga seperti itu hasil dari kebun sendiri.

Tanggapan selanjut nya mengenai tinggi nya kasus gastritis di puskesmas

Ujong Fatihah ini oleh IP 1:

“Untuk soal itu emang tinggi, khusus nya di usia produktif pasti gastritis nya itu ada, remaja atau dewasa yang program diet itu juga mengakibatkan gastritis, jadi memang gastritis berhubungan dengan sistem pencernaan, maka dari itu semua tergantung dengan pribadi masing-masing. Tinggi kasus nya diakibatkan gaya hidup yang tidak baik itu faktor terbesar nya, atau seperti remaja karena malas makan, ada juga faktor-faktor lain seperti kebiasaan minum kopi, kopi juga mengandung kafein, penyedap rasa, makan-makanan pedas, dan stress juga menyebabkan gastritis

kambuh. Masyarakat disini memang tidak bisa lepas dari yang nama nya kopi, tetapi biasa nya dominan untuk laki-laki mengonsumsi kopi.”

“Jadi saya rasa, tinggi nya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ini faktor dominan penyebab kambuh nya yaitu dari gaya hidup. Biasa nya penderita gastritis juga ada penyakit pendamping nya khusus nya di usia produktif, pasti di dampingi penyakit lain seperti hipertensi dan penyakit lain nya. Untuk jumlah kasus yang tinggi dalam 3 tahun ini saya tidak tahu, tapi memang setiap hari selalu ada 2-3 orang dengan keluhan gastritis. Mungkin kalau sudah lanjut usia penderita pasca gastritis akibat dari karena kerja terlalu keras waktu muda dan tidak menjaga pola makan”

Tanggapan mengenai tinggi nya kasus gastritis dan kekambuhan gastritis dikemukakan oleh 2 informan pendukung, yang pertama disampaikan oleh IP 2:

“Gastritis itu pola hidup, jika gaya hidup penderita nya tidak baik pasti gastritis nya kambuh begitu juga sebaliknya. Apalagi seorang ibu yang punya anak pasti banyak pikiran yang terus ada dan bisa menjadi stress, stress itu yang meningkatkan produksi hormon dan asam lambung naik, maka dari itu tidak heran banyak penderita pasca kasus gastritis itu yang mulai muncul di usia produktif. Usia dewasa juga ya, penyebab nya karena malas makan dan kebanyakan bermain hingga lupa waktu makan, dampak nya tidak bisa langsung di rasakan jika sudah lama dan sering tidak makan baru muncul penyakit gastritis.”

Dari ungkapan informan utama dan informan pendukung diatas bahwa tingginya kasus gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah ini karena jumlah penduduk yang banyak dan juga di dukung pola hidup yang tidak baik di lingkungan masyarakat dan di dukung dengan kebiasaan masyarakat yang dapat memicu kambuh nya gastritis secara berulang. Dan yang mengakibatkan gastritis kambuh secara berulang adalah penderita gastritis itu sendiri yang tidak menjaga kesehatan nya, sehingga mengakibatkan gastritis tersebut kambuh. Selanjut nya wawancara peneliti lakukan terhadap informan utama mengenai program khusus gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah yang disampaikan oleh IU 1 :

“Program Puskesmas ada, seperti posbindu (penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan dimulai dari dewasa usia 16 tahun sampai lansia), pemeriksaan di dalam posbindu itu juga ada seperti pemeriksaan asam urat, kolestrol itu ada. Jadi tidak

“mungkin semua kita cover 1 desa itu harus disiapkan stick kolestrol nya, alat ukur asam urat. Semua itu bukan kita yang sediakan, operasional puskesmas bagaimana kalau begitu, untuk pemeriksaan seperti bisa dilakukan dengan bidan-bidan atau perawat”.

“Sesekali juga dihadirkan dokter, karena dokter di puskesmas hanya 2 orang. Jadi jika kita turunkan semua ke pelayanan di desa maka pelayanan puskesmas tidak ada orang. Pemeriksaan kesehatan dilakukan di setiap desa dalam wilayah kerja puskesmas setiap bulan nya. dan PTM (penyakit tidak menular) termasuk di dalam nya gastritis. Untuk lansia-lansia ada kegiatan prolanis, di dalam prolanis itu ada senam dan itu juga bentuk kerja sama dengan BPJS, dan ada istilah nya edukasi penyuluhan posbindu juga sama seperti itu beda nya di posyandukan jarang yang seperti itu karena hanya ibu-ibu yang ada”.

“Jadi posbindu itu tidak, tidak di fokuskan ke gastritis apalagi untuk saat ini prolanis yang berbentur karena masa pandemi dan kita juga focus, karena lansia itu resti (resiko tinggi) terpapar Covid-19 dan tidak dapat di pertanggung jawabkan, posbindu itu tenaga kesehatan yang tunggu masyarakat datang, seperti posyandu. Jadi Siapa aja yang mau datang, contoh nya seperti bulan ini diadakan pos nya di Ujong Fatimah masyarakat Ujong Fatimah boleh datang ke pos yang di sediakan bidan desa nya dan insya allah tercover untuk 17 desa itu dalam 1 bulan. Untuk hasil dan perkembangan dalam pusling ini nantikan ada laporan dari setiap ketua PTM jadi dari situ dapat di pantau bagaimana perkembangan dari setiap penyakit dan dari laporan-laporan ketua ptm dan setelah itu dapat diketahui ada masalah baru atau tidak”.

“Hanya masalah nya untuk penjadwalan SPT nya saja, sama seperti posyandu sudah ada yang memanagerment, management nya kepala PTM yang memanagerment. Untuk perhatian khusus dan kerja sama dengan lembaga lain seperti yang saya bilang posbindu, karena termasuk di dalam BOK jadi di Puskesmas ini ada BBK, ada JKN dan juga BOK. Untuk kegiatan-kegiatan yang di lapangan di fokuskan di BOK yang tentu nya atas persetujuan DINKES jadi juknis juga termasuk dalam kegiatan, kegiatan-kegiatan itu juga harus sesuai dengan juknis”.

“Saya merasa itu sudah merupakan dukungan dari dinkes, terhadap penyakit gastritis ini secara tidak langsung juga ikut berpartisipasi. Untuk program khusus gastritis tidak ada, karena seperti yang saya jelaskan dengan jumlah dan luas wilayah kerja dalam Puskesmas Ujong Fatimah ini tidak mungkin kami hanya fokus pada 1 jenis penyakit saja, karena ada beberapa penyakit lain yang harus diperhatikan juga. Maka dari itu diupayakan yang terbaik, seperti pusling yang saya jelaskan itu bahwa di program pusling itu juga terdapat pemeriksaan mulai dari usia 16 tahun. Masyarakat yang jauh ataupun yang dekat dapat menerima pelayanan kesehatan yang baik kalau tidak bisa datang ke puskesmas.”

“Posling atau puskesmas keliling juga termasuk dan berbeda juga dengan posbindu, posbindu kerja sama kita dengan desa termasuk missal nya desa itu punya dana desa, jadi setidaknya 10% dari dana desa yang ada bisa di serap untuk kesehatan. Pusling, itu program bagian dari JKN kegiatan pusling pun juga termasuk tapi kalau pusling ini di umum dari anak-anak sampai yang tua dilakukan pemeriksaan jadi istilah puskesmas keliling. Jadi masyarakat yang tidak bisa datang ke puskesmas atau yang tidak ada kendaraan ada yang jaga anak ataupun yang jauh dengan di datangi ke desa itu juga membantu mereka dalam pengobatan. Khusus nya itu desa kota makmue, gunung rebo itu jugakan termasuk jauh dan walaupun di tempuh kesini, jika tidak pakai roda 2 susah, kalau pakai sepedayang ada sesak napas. Minimal harus ada sepeda motor, untuk kesini, jadi dengan ada nya pusling ini kita pun bisa menurunkan dokter, walaupun di desa itu nanti ada polindes seperti itu. Jadi program-program lama mulai dari tahun 2019. Hanya efek nya kembali lagi karena pandemic di tahun 2020 sampai sekarang kegiatan puslingpun di hentikan dulu operasional nya juga di fokuskan untuk covid, itu mungkin menjadi peningkatan kasus gastritis karena alasan itu juga.”

“Faktor stress juga meningkat, mata pencaharian juga berkurang itu juga menjadi salah satu faktor yang mengarah ke gastritis. Kalaupun ada ide untuk di khususkan sebenarnya bagus, kalau memang kita buat khusus untuk gastritis hanya sekarang ini keadaan kita lebih focus kearah pandemic, jadi focus nya kesitu dulu. Kalau di bilang focus, kita juga ada beberapa penyakit lain bukan hanya gastritis saja yang dipantau termasuk sekarang ini keswa, ODGJ juga sudah meningkat, disini sudah sampai 60, sebenarnya 61 tapi satu sudah meninggal kemarin. Itu termasuk pasien lama yang kita kunjungi juga. Itu kan juga perlu perhatian, karena di naganpun tidak punya rumah sakit jiwa dan itu perlu kita data juga. Saya rasa kita harus memilah dulu, kalau gastritis memang berkelanjutan tapi setidaknya kita melakukan penyuluhan, kenapa ? karena gastritis itu tidak bisa di sembuhkan total kembali lagi ke prilaku dan pola hidup yang bersangkutan, kitapun membuat program dan sudah mencoba dengan posbindu, pusling, prolanis itu setidaknya sudah me njadi salah satu tindakan pencegahan”.

“Jadi tindakan promotif dan prevetif nya sudah jalan hanya kembali lagi jika di fokuskan itu, kembali lagi ada yang harus di prioritaskan lenih dulu. Seperti masalah covid juga tidak selesai-selesai kita pun harus jaga staff kita tetap aman terus juga imun nya juga tetap inikan seperti itu. Jika ada penderita gastritis yang mengalami kekambuhan di luar jam operasional kita sudah memanfaatkan seperti pustu dan polindes, jadi dari 17 desa di sisni sudah ada yang punya polindes juga punya pustu dan buat desa-desa yang tidak memiliki pustu ataupun polindes, bisa pergi ke pustu ataupun polindes yang dekat dengan desa nya. Contoh seperti Pulo ie, pulo ie berada diantara blang baro dan ujong cikuneng jadi bisa pergi ke polindes pulo ie atau dekat dengan lagi blang baro atau ujong cikuneng itu ada puwerejo. Dan bidan-bidan juga, memang ada yang membuka praktek sendiri dan di dekat sini juga ada klinik dan juga ada sistem piket itupun sampai malam, jadi kalau seperti yang dekat-dekat masih bisa ambil obat kesini. Karena yang tinggal dekat sinipun

perawat dan bidan juga, insya allah tercover dan rumah sakitpun dekat, jadi apabila sakit nya memang sangat amat parah yang harus di rujuk ke rumah sakit supir ambulance tinggal disini jadi tinggal telepon ambulance biar di jemput, jadi insya allah semua masih terkoordinir dengan baik sampai saat ini. Jadi memang situasi Ujong Fatimah ini sangat strategis yah, karena tempat pelayanan kesehatan itu semua ada, jadi saya rasa masyarakat masih terbantu dalam mendapatkan pelayanan kesehatan. Dan kami juga pasti mengupayakan yang terbaik yah untuk masyarakat karena itu kan bagian dari kesejahteraan masyarakat juga.”

Tanggapan selanjutnya mengenai program gastritis pada penderita pasca gastritis di puskesmas Ujong Fatimah dikemukakan oleh IP 1 yaitu:

“Saya tidak terlalu paham soal program, Hanya jika ada perintah untuk turun ke desa atau ada kegiatan-kegiatan lain yang mengharuskan dokter turun maka ikutlah dokter turun, karena jika dokter turun ke kegiatan-kegiatan di jam operasional puskesmas tidak bisa, yang melayani di jam operasional siapa begitu. Tapi yang saya tahu untuk puskesmas keliling itu biasa nya yang turun ke desa, dan di bantu dengan bidan desa dan perawat. Seperti posyandu juga, soalnya posbindu itu ada juga di tempat nya seperti orang posyandu. Jadi dokter tidak mungkin terjun ke lapangan apalagi di jam operasional puskesmas, untuk sesekali mungkin yah. Tapi itu pasti diluar jam operasioal puskesmas pasti nya”.

Tanggapan selanjutnya mengenai program gastritis pada penderita pasca gastritis di puskesmas Ujong Fatimah dikemukakan oleh IP 2 yaitu:

“Program yang ada juga dari dinkes, puskesmas hanya membuat lapora saja dan pihak dinkes yang memeriksa nya. Setelah pihak dinkes memeriksa jika untuk buat kegiatan baru maka kami yang melaksanakan nya di desa, biasa nya untuk membuat kegiatan kami menunggu perintah dari kapus, kapus yang mendapat info nya dari pihak dinkes. Jadi tidak bisa asal-asal untuk kegiatan karena harus ada pertanggung jawaban nya. Pihak puskesmas yang turun ke desa merupakan program dari puskesmas keliling untuk membantu masyarakat yang jauh untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, namun untuk program khusus gastritis pihak puskesmas belum memiliki nya, pada waktu melakukan pelayanan puskesmas keliling, pihak puskesmas juga mengarahkan masyarakat untuk pola hidup yang baik. Sudah pasti dalam 1 bulan sekali puskesmas keliling dapat melayani 17 desa, bagian program gastritis ini hanya laporan dinas kesehatan yang pantau data kasus nya. Pihak puskesmas turun juga tapi untuk buat program-program bukan kami”.

Dari wawancara yang peneliti lakukan terhadap informan utama dan informan pendukung mengenai program khusus untuk kasus gastritis di Puskesmas Ujong

Fatihah. Tidak ada program khusus yang di lakukan puskesmas untuk menurunkan angka kasus gastritis, hanya di dukung dengan program-program puskesmas yang sudah ada seperti posbindu, pusling dan prolanis dimana program-program tersebut sudah tersusun sesuai juknis yang juga sudah bekerja sama dengan dinkes dan bpjs dalam mencapai kesejahteraan masyarakat di wilayah kerja puskesmas ujung fatimah ini. Pihak puskesmas merasa sudah melakukan upaya penanggulangan dalam menurunkan kasus gastritis melalui program-program yang sudah ada. Selanjut nya wawancara peneliti lakukan terhadap informan IP 1, mengenai cara mencegah agar gastritis tidak kambuh secara berulang :

“Gastritis sudah pasti berhubungan dengan sistem pencernaan dan juga berhubungan dengan pola hidup sehari-hari, apabila pasien nya mendengar sudah pasti gastritis itu engga sering kambuh. Masalah nya apa yang di anjurkan tidak pernah di dengarkan, jadi mau tidak mau gastritis itu akan kambuh terus apalagi di dukung pola hidup penderita pasca gastritis yang tidak benar, begitu juga sebaliknya. Kunci gastritis itu ada di pola hidup, hanya saja pasien nya susah memahami apa yang kita informasikan, jika pola makan teratur, tidak makan pedas dan tidak minum kopi dan merokok pasti bisa sembuh gastritis tersebut.”

“Biasa nya keluhan gastritis diberikan obat yaitu Ranitidin, obat tersebut memang khusus untuk lambung, obat yang diberi puskesmas untuk 5 hari dan biasa nya diberi juga vitamin untuk menambah nafsu makan. Biasa nya penderita gastritis itu keluhan nya tidak selera makan, hal tersebut berhubungan dengan lambung penderita pasca gastritis mau tidak mau harus makan. Jadi agar selera makan maka didampingi ranitidin dengan vitamin agar daya tahan tubuh naik bisa juga menambah nafsu makan. Jadi pihak puskesmas memberi untuk gastritis nya aja, karena kita juga pasti tahu bagaimana kondisi pasien dan apa yang di butuhkan pasien tersebut. Itu kenapa jika pasien datang kita perlu tanya keluhan nya apa saja, supaya kita tau apa yang di butuhkan pasien. Karena engga semua penderita gastritis mengalami keluhan yang sama pada saat gatsrtis tersebut kambuh”.

Selanjutnya wawancara peneliti pada IP 2 mengenai bagaimana mencegah agar gastritis tersebut tidak kambuh secara berulang-ulang :

“Cara mencegah ini makan yang teratur pasti nya dan jangan stress yang berlebihan juga dan tidak makan-makanan yang mnegandung penyedap, dan juga

tidak makan-makanan yang pedas. Kopi juga dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis karena kopi mengandung kafein. Jika penderita pasca gastritis yang sudah lama lebih sering kambuh. Jika penderita baru gastritis yang itu hanya tanda dan gejala nya saja, jika penderita gastritis akut penanganannya harus ada stok obat di rumah, seperti antasida kalau sudah terasa mulai kambuh langsung saja di minum antasida tersebut. Jika yang penderita kronik rasa sakit nya itu tidak separah yang akut, jika kambuh tidak bisa ditahan harus minum obat.

“Biasanya jika penderita gastritis maupun penderita pasca gastritis pasti sudah ada stok obat. Jika tiba-tiba kambuh bisa di obati dulu di rumah, sebelum ke puskesmas. Apalagi jika kambuhnya diluar jam operasional puskesmas. Jika tidak di jaga pola makan nya kebiasaan sehari-hari bisa kambuh, gastritis itu tidak bisa sembuh. maksud nya, jika mengubah pola hidup menjadi lebih baik bukan berarti sembuh tapi gastritis tersebut tidak kambuh. Memang sudah jelas jika kita menjaga kebiasaan hidup dan pola makan nya dapat sembuh, jika sembuh total tidak juga. Jika sembuh mungkin karena tidak kambuh-kambuh lagi dalam waktu yang lama. Tetapi kambuh juga jika gaya hidup penderita pasca gastritis nya tadi tidak konsisten menjaga kesehatan nya. Tapi jika kambuhnya diluar jam puskesmas yang sudah tidak bisa ditahan lagi rasa sakit nya, tersedia rumah sakit yang buka 24 jam ataupun klinik juga bisa”.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap IP 1 dan IP 2 di dapatkan bahwa untuk mencegah agar gastritis tidak kambuh adalah dengan mengubah gaya hidup yang tidak baik menjadi gaya hidup yang baik dan dapat di simpulkan juga bahwa penderita gastritis akut dan penderita gastritis kronik juga memiliki perbedaan, tindakan yang harus di lakukan dalam menangani kekambuhan gastritis pada gastritis akut biasa nya di anjurkan untuk menyediakan antasida ataupun ranitidine dan obat yang di berikan oleh pihak puskesmas biasa nya ranitidine dan juga vitamin untuk penderita pasca gastritis supaya daya tahan tubuh nya tidak lemah.

Untuk penderita gastritis kronik, jika tidak dapat di tahan maka di anjurkan juga untuk mengonsumsi obat gastritis sesuai kebutuhan yang di perlukan. Dan biasa nya penderita gastritis ataupun penderita pasca gastritis selalu memiliki stock obat

untuk penghilang rasa nyeri apabila sewaktu-waktu penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan di luar jam operasional puskesmas. Selain itu juga jika penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan di luar jam operasional, di daerah ujung fatihah ini juga ada rumah sakit dan klinik yang buka dalam 24 jam. Jadi jika penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan di luar jam operasional masih bisa tertolong.

Selanjutnya wawancara peneliti lakukan terhadap informan utama dan informan pendukung. Mengenai apakah gastritis ini dapat sembuh dan apakah gastritis mengakibatkan kematian yang disampaikan oleh IU 1 :

“Tidak dapat sembuh total karena kembali lagi ke pola hidup yang bersangkutan, rata-rata usia yang terkena 40 tahun dan remaja. Gastritis tidak mengakibatkan kematian, kecuali ada penyakit lain sebagai penyertanya seperti hipertensi, diabetes dan penyakit lainnya. Dan memang pada dasarnya gastritis juga diikuti oleh penyakit lain sebagai penyerta nya, itu juga yang terkadang mengakibatkan gastritis sering kambuh terutama di usia produktif, karena stress fikiran memikirkan penyakit yang diderita nya. Jika pada usia remaja biasanya karena stress memikirkan berat badan bahkan sampai konsumsi obat-obat diet yang efek samping nya itu mengakibatkan jadi tidak nafsu makan gitu, akhirnya diet tersebut mengakibatkan gastritis ataupun juga mengakibatkan kambuhnya gastritis”.

Tanggapan mengenai apakah gastritis dapat sembuh dan apakah gastritis mengakibatkan kematian yang di tanggapi oleh IP 1 :

“Gastritis itu tidak bisa sembuh total, karena berhubungan dengan pola hidup yang di lihat. Dan juga pola hidup dan larangan nya dijalankan dengan baik mungkin saja tidak kambuh lagi. Gastritis itu tidak mempengaruhi angka kematian di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatihah. Belum ada kasus meninggal karena gastritis, mau itu gastritis akut ataupun gastritis kronik. walaupun banyaknya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ujung fatihah ini, tapi belum ada kasus kematian penyebab utama nya karena gastritis. Umur tidak ada yang tau tetapi sampai saat ini saya rasa tidak ada kasus kematian karena faktor utama nya gastritis, walaupun dari data yang kamu tahu kasus gastritis tinggi dalam 3 tahun terakhir di puskesmas ini, tapi itu tidak mengakibatkan kematian.”

Tanggapan mengenai apakah gastritis dapat sembuh dan apakah gastritis mengakibatkan kematian yang di tanggapi oleh IP 2 :

“Gastritis itu tidak bisa sembuh total, karena berhubungan dengan pola hidup yang di lihat. Dan juga pola hidup dan larangan nya dijalankan dengan baik mungkin saja tidak kambuh lagi. Gastritis itu tidak mempengaruhi angka kematian di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah. Belum ada kasus meninggal karena gastritis, mau itu gastritis akut ataupun gastritis kronik. walaupun banyaknya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ujong fatimah ini, tapi belum ada kasus kematian penyebab utama nya karena gastritis. Umur tidak ada yang tau tetapi sampai saat ini saya rasa tidak ada kasus kematian karena faktor utama nya gastritis, walaupun dari data yang kamu tahu kasus gatsrtis tinggi dalam 3 tahun terakhir di puskesmas ini, tapi itu tidak mengakibatkan kematian.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap 1 informan utama dan 2 informan pendukung maka terkait dengan angka kematian akibat gastritis dan gastritis yang dapat sembuh total atau tidak di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya ini, menunjukkan bahwa tinggi nya kasus gastritis dalam 3 tahun terakhir tidak mempengaruhi angka kematian di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah, dan gastritis sendiri dapat dikatakan sembuh karena tidak mengalami kekambuhan gastritis dalam jangka waktu yang lama. Mengenai Analisis upaya pencegahan terhadap kambuh nya penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya diketahui masih sangat minim pengetahuan dan kepedulian terhadap kesehatan sendiri.

Pada wawancara ini juga di dapat hasil bahwa penderita gastritis kurang informasi sebagai penderita gastritis dalam menjaga kestabilan kesehatan gastritis yang di derita nya sehingga mengakibatkan gastritis dapat kambuh secara berulang dan jumlah kasus gastritis yag terus bertambah juga kurang nya pengetahuan masyarakat Ujong Fatimah mengenai gastritis dan damapak gastritss bila di derita.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap informan penelitian bahwa analisis upaya pencegahan terhadap kambuh nya penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya sudah jelas bahwa kunci kesembuhan gastritis tersebut ada pada penderita pasca gastritis dan seberapa peduli penderita pasca gastritis terhadap kekambuhan gastritis tersebut. Informasinya di sampaikan dengan jelas sebagaimana hasil dari wawancara yang peneliti lakukan terhadap IKU 1 yang memberi tanggapan bahwa :

“Kakak sudah 2 tahun lebih dari kakak nikah mulai sakit nya, kalau kambuh hampir gila saya dek 3 bulan kambuh rasanya seperti orang mau mati, itu mulai parah semenjak kakak melahirkan anak ke-2. Apabila kambuh tidak susah karena puskesmas dekat, mantri doi juga dekat tempat praktek. Kakak ingin sembuh adik, tetapi bagaimana juga dibuat apabila kambuh pergi minta obat. Terkadang kakak, apabila sudah minum obat sehari dan sudah sembuh besok sudah tidak kakak minum lagi obat nya, untuk apalagi kakak minum obat kalau sudah sembuh. Kakak suka berobat di mantri doi, cut kuta. Jika di puskesmas berobat gratis. Dulu kakak juga minum obat cina untuk tidur dari banda aceh, itu yang bisa buat kakak tidur.”

Selanjutnya tanggapan dari IKU 2 mengenai kunci kesembuhan gastritis dan seberapa peduli terhadap kekambuhan gastritis :

“Kakak sudah 15 tahun lebih dari kakak gadis sampai sekarang sudah punya anak 2, padahal tidak makan pedas tidak minum kopi. Tapi sering terlambat makan dulu di sekolah, bahkan sampai sekarangpun kakak makan itu tidak teratur. Hanya yang kakak rasakan, tidak makan pedas itu yang buat lambung kakak tidak kambuh, saya juga engga bisa minum sirup yang orange itu karena rasa nya asam. Apalagi kalau lagi banyak pikiran, nama nya ibu rumah tangga pasti banyak pikiran terus stress kalau udah stress pasti kambuh, sekarang memang masih kambuh tapi tidak sering gitu. Dalam 1 hari tidak dek jika dalam 1 minggu terkadang ada kambuh kadang tidak juga dek.”

Selanjut nya tanggapan dari IKU 3 mengenai kunci kesembuhan gastritis dan seberapa lama sudah menderita gastritis :

“Saya sakit itu udah 2 tahun, saya juga minum kopi dek 1 hari itu 4 gelas kecil, takaran kopi nya itu pakai sendok teh yang kecil itu tapi tinggi dan padat. Pagi kalaupun belum sarapan saya minum kopi, karena jika tidak minum kopi rasa nya

tidak enak, waktu kambuh dek mungkin karena udah parah kali rasanya macam udah mau dekat ajal kita. Saya dulu akibat sering kambuh, saya selalu bawa roti-roti untuk mengisi lambung yang mengisap. Dulu pernah coba untuk berhenti merokok dan sekarang sudah sembuh. Sekarang merokok dan minum kopi juga dek, tapi rokok nya berkurang”.

Selanjutnya tanggapan dari IKU 4 mengenai kunci kesembuhan gastritis dan seberapa lama sudah menderita gastritis :

“Saya udah lama dek tidak ingat lagi udah berapa lama, dulu kalau kambuh setiap jam saya pasti makan. Sekarang sudah sembuh karena saya berobat ke banda aceh control nya sekali dalam sebulan. Tapi dulu saya di suruh dokter makan bubur, sudah tidak ingat lagi berapa lama yang pasti lumayan cukup lama juga saya makan bubur, ditambah lagi tidak boleh makan pedas, dari situ saya tidak makan pedas sampai sekarang karena takut kambuh, sekarang makanan itu saya jaga betul-betul”.

Selanjutnya tanggapan dari IKU 5 mengenai kunci kesembuhan gastritis dan seberapa lama sudah menderita gastritis :

“Menderita gastritis kurang lebih 3 tahun, jika saya menangani gastritis tergantung, kita harus lihat bagaimana kondisinya bisa kita tanggulangi sendiri misalnya mengonsumsi minum air hangat setelah itu mungkin kita bisa minum obat yang tersedia dirumah untuk gastritis, jika kondisinya serius dan tidak bisa ditangani sendiri kita harus ke klinik atau ke ahlinya, jika disini biasanya di tempat mantri doi atau klinik medica. Saya biasanya berobat ke mantra doi karena ditangani dengan cepat dan juga obatnya ampuh.”

Dari wawancara yang telah dikemukakan oleh informan kunci diatas mengenai analisis gaya hidup penderit apasca gastritis terhadap kambuh nya gastritis menunjukkan bahwa, kambuh nya gastritis secara berulang adalah dari pola hidup penderita pasca gastritis yang tidak baik. Adapun Wawancara lebih lanjut yang peneliti lakukan terhadap 5 IKU berkaitan dengan program yang mereka dapat di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya, selama mereka mendapatkan pengobatan gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah. Dalam wawancara penelitian ini, IKU 1 mengatakan :

“Selama ini tidak ada kegiatan untuk kami yang sakit asam lambung, Jika ada pasti di informasikan. Lagian orang puskesmas itu sibuk, karena yang berobat ke puskesmas banyak, terkadang sampai antri. Makanya kakak kadang berobat di mantra doi, tidak selalu ke puskesmas. Asam lambung ini memang kambuhnya musiman, jika ada kegiatan sudah pasti ikut. Jika ada kegiatan, kakak tidak sibuk ya datang anak-anak banyak kadang tidak tahu siapa yang menjaga nanti jika di tinggal”.

Wawancara selanjutnya di jelaskan oleh IKU 2 mengenai program apa yang mereka dapat selama pengobatan gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah IKU 2 mengatakan :

“Setahu kakak tidak ada penyuluhan untuk asam lambung, sudah lama berobat di sini tapi tidak pernah tahu ada kegiatan untuk yang sakit asam lambung. Penyuluhan tidak ada dek, kakak kerja kegiatan nya pulang kerja jaga anak. Terkadang anak dititip sama nenek nya, kak ak ngajar bahasa inggris di SMP pulang kerja kakak jaga anak. Ya kalau ada kegiatan di usahakan datang nama nya untuk kesehatan, apapun pasti kita lakukan biar sembuh”.

Wawancara selanjutnya di jelaskan oleh IKU 3 mengenai program apa yang mereka dapat selama pengobatan gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah IKU 3 mengatakan :

“Oh, Saya tidak tahu soal itu, karena berobat tidak selalu kesini, karena di sini antri, terkadang sudah tidak sanggup tahan jika kambuh, jadi saya jika berobat terkadang di mantri doi kadang ke sini juga. Jadi pindah-pindah aja, mana yang nyaman. Jika di mantri doi memang bagus, manjur obat nya. Banyak yang cocok berobat sama dia. Rumah nya disin, jika ingin kesitu bilang saja dimana tempat mantri doi ,pasti orang-orang pada tahu. Tidak mahal, masih standart. Saya tidak apa-apa bayar asalkan manjur obat nya mahal juga tidak apa-apa. Kita kerjakan juga untuk kita sendiri, oh iya kalau di puskesmas ini berobat nya gratis, engga bayar. Iya sakit apapun engga bayar sama sekali. Allhamdulillah tidak bayar, jadi terbantu juga selama ini yang saya tahu tidak ada bayar sedikitpun tidak ada saya keluar duit di puskesmas ini”.

Wawancara selanjutnya di jelaskan oleh IKU 4 mengenai program apa yang mereka dapat selama pengobatan gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah IKU 4 mengatakan :

“Yang saya lihat itu puskesmas keliling tapi untuk ke kampung-kampung, kalau yang tinggal dekat-dekat sini tidak ada seperti nya, soalnya tidak lihat puskesmas nya berhenti jika didekat sini. Untuk asam lambung tidak ada setahu saya, hanya untuk anak-anak seperti posyandu ada saya lihat. Jika untuk posyandu saya lihat ada bidan desa nya, bagus juga pelayanan nya, rutin begitu posyandu nya, ada ibu-ibu yang punya anak kecil tidak jauh ke puskesmas. Pelayanan puskesmas nya bagus yang saya rasakan, dilayani terus tetapi harus sabar karena antri.

Berdasarkan hasil wawancara yang di kemukakan oleh 4 informan kunci diatas, menunjukkan bahwasanya tidak ada program khusus untuk kasus gastritis yang tinggi, namun pihak puskesmas yang menganggap gastritis tersebut sudah masuk pada program posbindu desa-desa yang di dalam nya sudah melakukan pemeriksaan kesehatan dan posbindu di laksanakan setiap bulan sekali yang di management oleh ketua PTM (penyakit tidak menular) nya masing-masing. Dan ke-5 informan kunci tersebut juga mengatakan tidak ada penyuluhan yang di lakukan pihak Puskesmas Ujong Fatimah yang berhubungan dengan gastritis terhadap mereka sebagai penderita pasca gastritis selama penderita pasca gastritis berobat ke Puskesmas Ujong Fatimah. Mereka mengaku hanya mendapatkan arahan-arahan pada saat berobat sewaktu gastritis tersebut kambuh.

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan terhadap 5 informan kunci penderita pasca gastritis mengenai bagaimana kekambuhan gastritis yang di derita selama ini yang di jelaskan oleh IKU 1 :

“Kambuhnya musiman menurut saya karena waktu kambuhnya tidak tentu. Jika lagi banyak pikiran pasti langsung kambuh, jika sudah kambuh tidak tahu lagi mau bilang apa, dan jadi susah tidur dan selalu kepikiran sampai stress terkadang saya. Dalam 1 minggu pasti ada kambuh, jika makan pedas memang selalu makan pedas, jadi memang kambuh terus. Cuma kambuhnya tidak seperti dulu, tetapi pernah saya coba tidak makan pedas dan asam, saya coba untuk bisa tidur memang tidak kambuh”.

“Hanya tidak enak rasa nya jika tidak makan pedas, sehari tidak makan pedas itu rasa nya ada yang kurang, tidak enak rasa nya jika tidak makan pedas, kakak mengonsumsi makanan pedas nya mau pedas sekalipun bisa tetap dapat kakak makan karena sudah terbiasa. Jadi lidah ini kalau tidak makan pedas itu rasanya hambar sekali dek, tidak puas yang dirasakan jika makanan itu hambar. Kakak terkena asam lambung semenjak sudah menikah, jadi apabila kambuh maka akan susah tidur di tengah malam hingga gelisah, dan terus dihantui kalau besok kakak akan meninggal. Kalau kambuh kakak minum obat saja, bagaimana lagi di jelaskan jika tidak bisa kalau tidak makan pedas, minum obatpun kakak tidak bisa tidur juga. Sekarang biasa saja jika kambuh saya minum obat, asam lambung kambuh apabila kakak makan kerang, apa lagi kerang nya disambal lado pasti langsung kambuh, malam juga kakak tidak bisa tidur. Jika kakak bisa tidur nyenyak mungkin saja tidak kambuh-kambuh begitu. Tetapi mau bagaimana lagi, kakak juga bingung, banyak pikiran hingga sampai stress, stress yang terjadi karena masalah keluarga semua kakak pikirkan yang tidak terjadipun nanti bisa kakak terbayang”.

“Seperti halusinasi begitu, sudah tidak bisa tidur jika sudah berhalusinasi. Jika tidak bisa tidur kakak bingung bagaimana besok pagi anak-anak saya mau sekolah dan pasti akan selalu kepikiran begitu, sudah mau adzan subuh baru saya bisa tidur. Pagi atau siangpun tidak bisa tidur, jika kambuh maka tekanan darah menjadi naik, jika waktu pemeriksaan begitu tekanan darah akan menjadi naik jika saya dalam keadaan lelah, lelah nya itu tidak bisa tidur bagaimana orang stress kali apa-apa marah, kan kesian sama anak-anak. Terkadang geram sendiri karena tidak bisa tidur, jam 11 begitu sampai jam 5 pagi kakak akan terbangun jika di rumah kakak yang disana maka kakak takut tetapi jika kakak tengah malam jalan keluar ke rumah sini, tidak takut kakak. Padahal tidak ada apa-apa sebenarnya, terkadang geram sendiri karena di rumah sendiri takut, saya heran juga terkadang tetapi memang begitu lah yang kakak rasakan jika kambuh. Saya bisa gila sendiri, bingung sendiri, semua rasa nya salah saja sama jika sudah kambuh, terkadang merasa dihantui bagaimana besok saya itu akan mati, satu malam itu tidak bisa tidur seperti ada yang berkata bahwa besok kamu akan mati. Kakak takut anak-anak nanti bagaimana, pikiran saya kesana terus. Geram kakak jika sudah kambuh, pasti selalu begitu. Sekarang setiap kali kambuh yang saya rasakan selalu tidak seperti itu, hanya apabila kambuh itu pasti akan selalu tidak bisa tidur dek”.

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan terhadap 5 informan kunci penderita pasca gastritis mengenai bagaimana kekambuhan gastritis yang diderita selama ini yang dijelaskan oleh IKU 2 :

‘Kakak berfikir sumber kambuhnya itu dari makanan pedas, karena makanan pedas itu perh begitu. Di rumah makanan yang kakak masak dan makan bisa dimakan sama anak karena tidak pedas. Dan juga banyak pikiran bisa buat kambuh, apalagi ibu rumah tangga. Tetapi menurut kakak karena tidak makan pedas

itu yang buat jarang kambuh, jika faktor penyebab lain kakak juga tidak tahu. Ada yang mengatakan karena kopi, tetapi kakak tidak tahu karena kakak tidak minum kopi. Dokter itu jika kakak berobat ke puskesmas ini, pasti diberitahukan mana yang tidak bisa di makan dan mana yang dapat di makan”.

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan terhadap IKU 3 pada penderita pasca gastritis mengenai bagaimana kekambuhan gastritis yang diderita selama ini yang dijelaskan oleh IKU 3 :

“Dulu jika sering kambuh seperti ingin ketemu kematian rasa nya, dulu kemana-mana tidak percaya diri jika dilingkungan yang rame-rame begitu saya takut jatuh pingsan jika waktu kambuh. Saya jika sakit tidak mau kasi tahu orang-orang apa lagi untuk kasi tahu ke orang yang tinggal di rumah. Saya di kamar saja begitu tidur seharian. Saya juga punya warung kopi jadi tidak mungkin saya tidak minum kopi dan saya juga merokok, hanya sekarang sudah tidak merokok lagi semenjak sakit asam lambung ini. Dulu jika kambuh tidak minum kopi, sekarang saya sudah minum kopi lagi. Karena tidak bisa saya kalau tidak minum kopi apalagi jika sudah terbiasa jadi sangat susah. Sakit nya itu sudah tidak bisa dikatakan lagi, memang sakit sampai susah sekali jika mau bergerak. Sakit kepala juga, daya tahan tubuh menurun rasanya perih sampai asam lambung itu naik”.

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan terhadap IKU 4 penderita pasca gastritis mengenai bagaimana kekambuhan gastritis yang diderita selama ini :

“Sekarang sudah sembuh, karena dokter bilang makanan saya tidak boleh pedas, dan saya harus makan nasi bubur tidak boleh makan nasi yang biasa atau nasi yang keras begitu, dokter bilang saya tidak boleh makan pedas, jadi saya sekarang sama sekali tidak makan pedas, makan saus juga sama sekali tidak. Jika masak pedas cabai yang saya gunakan hanya 1 atau 2 begitu. Saya ikuti kata dokter , karena berobat nya jauh jarak nya sampai ke Banda Aceh.

“Biar tidak sia-sia berobat nya semua kata dokter saya dengar, dokter bilang saya harus banyak istirahat makanya saya dulu jika kambuh asam lambung itu saya paksakan saya tidur dek. Walaupun pasti tidak bisa tidur karena sakit. Tetapi jika sudah hilang sakit nya, saya usahakan harus tidur walaupun sebentar-bentar saya terbangun karena menurut saya jika kita bisa tidur dan makan nya teratur pasti kita jadi ada tenaga tidak lemas. Saya dulu juga susah tidur dan terasa gelisah begitu ya tidak tahu juga kenapa, maka dari itu saya allhamdulillah sekarang sudah bisa tidur normal.”

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan terhadap IKU 5 penderita pasca gastritis mengenai bagaimana kekambuhan gastritis yang diderita selama ini :

“Lebih sering pusing saja yang saya rasa, pusing itu akibat dari banyak merokok, minum kopi dan tidak makan dan dalam keadaan banyak pikiran itu saja. Lebih pilih minum obat saja, namun jika saya kondisinya lagi dirumah lebih memilih tidur. Namun jika sudah terasa pusing sekali saya memilih ke klinik dan kita lihat juga kondisinya bagaimana apakah bisa ditangani sendiri atau tidak, kalau saya mungkin minum air hanta atau ke persediaan obat yang ada tetapi jika tidak dapat diatasi sendiri, berarti harus langsung ke klinik atau ke praktik,. Saya disini sering di mantra di klinik medica. Tapi saya lebih sering ke mantri di, disamping penanganannya yang cepat obatnya juga ampuh.”

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap 5 informan kunci diatas, di ketahui bahwa penderita pasca gastritis kurang informasi mengenai hal yang mengakibatkan gastritis tersebut kambuh, sehingga mengakibatkan penderita pasca gastritis tidak peduli terhadap kesehatan mereka yang mengakibatkan gastritis kambuh secara berulang-ulang dan juga berdampak pada masyarakat yang tidak mengetahui faktor penyebab yang mengakibatkan terjadinya gastritis. Hal tersebut sangat berpengaruh pada kasus gastritis yang semakin meningkat dan tidak mengalami penurunan kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya.

Analisis Pola Makan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatihha Nagan Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap ke-5 informan kunci dalam analisis pola makan pada penderita pasca gastritis sudah jelas, bahwa pola makan berhubungan dengan kekambuhan gastritis secara berulang. Penjelasannya disampaikan dengan jelas dari hasil wawancara penelitian yang peneliti lakukan terhadap IKU 1 yang mengatakan bahwa :

“Saya juga tidak makan nasi selalu karena lebih sering makan mie instan. Jam makan saya juga tidak selalu tepat waktu, jika terasa lapar baru saya makan.

Jika di paksa makan maka hasilnya akan muntah, lauk pauk makanan juga tidak berpengaruh, lauk nya dengan daging ataupun tidak saya tetap makan. Tidak berpengaruh sama sekali, saya sangat mudah untuk makan karena tidak memilih makan-makanan, tidak harus selalu daging terkadang bosan jika daging selalu yang kita konsumsi. Untuk sama anak mungkin makanan nya lebih enak. Jika soal makanan apa yang tersedia itu yang di makan, tidak ada masalah dengan perekonomian masalah nya hanya karena tidak bisa makan sembarangan dan juga tidak makan pedas, justru harus nya lebih hemat tidak belanja banyak cabai untuk di rumah. Perlu juga terkadang cabai di rumah, tetapi tidak banyak masih berbanding jauh dengan yang biasa suka makan pedas.

Wawancara selanjutnya dijelaskan oleh IKU 2 mengenai pola makan yang mengakibatkan kambuhnya gastritis pada penderita pasca gastritis :

“Dari dulu sampai sekarang tidak pernah teratur kalau makan, jam makan nya juga karena terkadang sering tidak lapar. Terbiasa dari dulu makan itu tidak teratur jam nya. Maka dari itu badan saya kurus begini, kambuh nya tidak terlalu sering. Terkadang tiba-tiba kambuh padahal untuk hari ini jam makan nya tepat waktu, kemarin jam makan nya tidak tepat waktu itu sebab nya bisa kambuh begitu. Karena kambuh nya itu bukan sewaktu kita telat makan tetapi setelah kita beberapa lalai tidak makan secara teratur. Pagi itu memang tidak sarapan, sudah biasa dari dulu jika sekolah tidak sempat sarapan jadi sampai sekarang begitu. Tidak biasa sarapan, tiba-tiba sarapan pagi bisa jadi perut saya sakit karena pernah begitu yang saya rasakan, karena itu kakak sering tidak sarapan pagi. Tetapi jika waktu kambuh saya harus paksa makan teratur, makan pagi juga tetapi sedikit paling tidak berapa sendok saja agar perutnya tidak kosong dan mengisap.

Wawancara selanjutnya dijelaskan oleh IKU 3 mengenai pola makan yang mengakibatkan kambuhnya gastritis pada penderita pasca gastritis :

“Makan tidak pernah teratur, apa lagi jika sudah kenyang minum kopi. Makan nasi di makan kalau sudah lapar saja sampai terasa perut sakit baru makan nasi. Terasa k enyang di buat kopi, makan nasi boleh tidak makan nasi juga boleh dek. Tetapi biasanya makan nasi itu ada dalam sehari, cuma tidak sampai 3 kali makan nya. Karena pagi hari jarang makan nasi, yang penting kopi saja yang harus ada. Untuk makan nasi dipagi hari boleh makan nasi dan bisa juga tidak makan tidak menjadi masalah. Uang dari hasil jualan di warung lumayan tidak banyak juga tidak sedikit cukup saja. Warung nya tidak besar hanya kecil saja begitu, tidak ada modal untuk membuat warung kopi yang besar. Ada saja sudah syukur, yang minum kopi tidak tentu jumlah yang beli terkadang ramai, terkadang juga tidak, tidak tentu nama nya juga warung kopi. 1 gelas kopi yang berukuran kecil itu harga nya 3000 5000 dek engga ada mahal sama saya dek. Asal jadi duit dan halal insya allah saya kerjakan”.

Wawancara selanjutnya pada IKU 4 mengenai analisis pola makan pada penderita pasca gastritis :

“Saya berprofesi sebagai guru SD, jadi pagi hari itu memang saya sibuk sekali dengan kegiatan mau pergi kerja ditambah lagi sibuk mengurus anak jadi dulu sering tidak sempat sarapan itu kenapa sekarang lambungnya sudah parah. Dulu sering kambuh karena sering tidak selera makan, terkadang sampai lupa kalau tidak makan karena sudah tidak terasa lapar. Jika ingin makan siang pasti jam nya sudah sore begitu, pulang dari sekolah saya mengurus anak dulu baru saya bisa makan. Beda dengan sekarang makan nya sudah teratur jam nya, mau lapar atau tidak tetap harus makan tepat waktu untuk saya sekarang”.

“Jika telat diluar jam makan saya sudah kambuh lambung nya, saya sudah lelah kalau lambung nya kambuh maka dari itu sekarang saya paksa makan walaupun tidak terasa lapar. Saya sekarang jam 8 pagi juga saya udah sarapan, jam 1 saya sudah makan siang jadi teratur. Saya bisa makan apa saja, kalau makan daging terus juga saya takut tensi nya naik, jadi sampai sekarang memang sudah tidak boleh makan sembarangan. Makan buah juga tetapi tidak setiap hari, dalam 1 minggu itu pasti ada makan buah, untuk makan sayur saya wajib karena saya juga biasa makan sayur kalau tidak makan sayur itu rasa nya seperti ada yang kurang begitu.”

Wawancara selanjutnya pada IKU 5 mengenai analisis pola makan pada penderita pasca gastritis :

“Jika dilihat dari kondiisi saya makan, dalam minggu itu ada kambuh mungkin seklai tapi jika saya makan dengan teratur makan tidak kambuh. Terkadang 1 hari atau 2 kali dalam sehari makan, namun jika sudah diluan minum kopi dan rokok, bisa saja saya tidak makan karena sudah kenyang minum kopi. untuk sarapan saya lebih melihat kondisi saja, jika ingin sarapan maka saya akan makan jika lagi tidak ingin sarapan atau legi terburu kerja, berrati saya tidka sarapan pagi makana sering kambuh asam lambung syaa karena sarapan yang tidak teratur. Saya jarang makan dirumah lebih sering makan di luar, jadi dimana saya rasa lapar mungkin dipinggir jalan ada warng disitu saya makan, masalahnya saya itlebih sering minum kopi dari pada makan. Karena saya makannya di warung padangtidak ada buahnya, jika ingin makan buah mungkin pada saat tertentu saja. Jadi makanan saya tidak makana 4 sehat 5 sempurna. Tidak makan dengan nasi, melihat kondisi saja biasanya dengan cemilan yang ada saja. Makan nasi juga bukan makanan yang 4 sehat 5 sempurna, kalau kondisinya lagi lapar mungkin makan mie dan makanan pedas juga, begitu makan nasi pasti terasa nyeri sedikit , rasanya seperti berat jika sudah lapar dan terlambat makan.”

Dari wawancara yang telah di kemukakan oleh 5 informan kunci di atas mengenai analisis pola makan pada penderita pasca gastritis menunjukkan bahwa hasil wawancara pola makan pada penderita pasca gastritis sangat berpengaruh terhadap kambuh nya gastritis. Selanjutnya wawancara lebih lanjut peneliti lakukan pada 1 informan utama dan 2 informan pendukung, yang berkaitan dengan pola makan dalam wawancara penelitian ini, IU 1 mengatakan bahwa :

“Jika untuk pola makan memang mempengaruhi kekambuhan gastritis secara berulang, karena lambung akan terus memproduksi asam pada lambung. Namun jika lambung dalam keadaan kosong, otomatis produksi asam pada lambung akan semakin meningkat dan mengakibatkan iritasi pada lambung. Iritasi lambung itulah yang mengakibatkan penderita merasa nyeri pada ulu hati bahkan mual saat mengalami kekambuhan, biasanya kalau gastritis nya sudah kronis pada saat kambuh tekanan darah juga menjadi turun karena kelemahan tubuh terjadi saat gastritis tersebut kambuh. Penderita gastritis biasanya jika kambuh pasti tidak selera makan, jika makan sedikit langsung tersa mual begitu, itu juga hal yang biasanya di alami penderita pasca gastritis jika kambuh maka tekanan darah nya juga turun, jika tidak ada makanan yang masuk dalam tubuh, otomatis kita lemas kekurangan energi juga dan terkadang sampai demam, bahkan terkadang ada yang terasa sampai sesak napas. Jika di puskesmas ini pasti masih dapat kami tangani, biasanya jika memang harus di rawat di rumah sakit, pasti sudah kami layani duluan dari puskesmas.”

Berkaitan dengan permasalahan pola makan yang mengakibatkan gastritis kambuh, peneliti melakukan wawancara terhadap 2 informan pendukung. IP 1 mengatakan :

“Untuk pola makan itu pasti saya ingatkan juga pada saat saya menulis resep obat, tapi itu kembali lagi ke penderita nya. Terkadang sudah kita ingatkan mereka ttap tidak menghiraukan, mereka selalu punya jawaban sendiri. Seperti nanti tidak lapar padahal penderita gastritis itu mau terasa lapar atau tidak kalau sudah waktunya makan harus makan. Di tambah lagi penderita gastritis ini makan nya sembarangan, entah itu mie instan atau bakso dan di makan dengan saus atau sambal yang pedasnya berlebihan, hingga menjadi pemicu kambuh nya gastritis. Jadi memang penderita gastritis itu kunci nya adalah merubah gaya hidup, jika memang penderita pasca gastritis nya memang tidak bisa di rubah gaya hidup nya, maka gastritis nya juga akan terus kambuh. Tugas kita hanya mengingatkan dan memberi solusi pada penderita pasca gastritis. Dan memang untk berbicaradan mengingatkan kepada masyarakat kita juga tidak boleh berkata bosan, karena memang begitulah

karakter pasien itu semuanya berbeda-beda. Ada yang langsung di dengar dan mau merubah pola hidupnya, ada yang sampai tunggu parah dulu baru mau mendengar saran yang kita berikan. Tapi memang begitulah tugas dari tenaga medis membantu menyembuhkan pasien”.

Dilanjutkan kembali wawancara mengenai analisis pola makan yang mengakibatkan kambuhnya gastritis yang di sampaikan oleh IP 2 mengatakan :

“Gastritis itu di sebabkan karena pola makan, pola makan yang tidak teratur menyebabkan kambuhnya gastritis. Kunci nya itu hanya di pola makan saja. Jadi pola makan penderita gastritis memang berhubungan dengan kambuhnya gastritis. Itu saja kunci awal nya, asalkan mampu makan teratur saja agar asam lambung nya tidak naik. Jadi harus makan, sebentar bentar makan begitu jangan sampai kosong atau jangan sampai sudah terasa perih baru mulai makan itu sama dan tidak akan menghilangkan perih nya jika kambuh. Akan timbul rasa mual, jika gastritis nya sudah kronis ya. Jika yang akut, mungkin masih bisa di tahan atau dengan minum obat tetapi tidak ada sampai muntah atau mual begitu. Yang terpenting itu makan, jika sudah tidak ada makanan yang masuk yang sudah pasti pusing dan tidak berenergi. Yang sehat saja jika tidak makan pasti akan pusing juga, tidak ada semangat jika memulai kerja. Maka dari itu kunci nya hanya di pola makan saja”.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap informan utama dan informan pendukung dalam analisis pola makan pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, menunjukkan hasil bahwa pola makan mempengaruhi kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis. Pola makan yang tidak teratur mengakibatkan lambung bekerja lebih keras sehingga meningkatkan kadar asam pada lambung yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis secara berulang. Dan pola makan yang tidak teratur juga dapat mengakibatkan terjadinya gastritis.

**Analisis Stress Pada Penderita Pasca Gastritis Yang Mengakibatkan
Kekambuhan Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.**

Menurut hasil penelitian yang peneliti lakukan melalui wawancara mengenai analisis stress yang mempengaruhi kekambuhan pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya, dalam wawancara yang dilakukan pada IKU 1 yang disampaikan bahwa :

“Awalnya kambuh akibat tidak bisa tidur, jadi kalau tidak bisa tidur begitu saya stress padahal besok pagi saya harus bangun pagi untuk membereskan keperluan anak berangkat ke sekolah, jadi saya sudah stress ditambah lagi banyak pikiran, saya langsung merasakan terasaperih dilambung saya. Besok pagi nya saya pasti sudah prgi ke puskesmas karena sudah kambuh, sampai sekarang masih begitu dek. Terkadang saya pergi ke mantri doi, itulah yang saya katakan jika asam lambung saya tersa kambuh saya tidak selalu ke puskesmas. Apalagi jika saya lihat di puskesmas itu antri, saya malas menunggu lebih baik ke mantri doi agar langsung dapat minum obat.”

Wawancara selanjutnya yang peneliti lakukan terhadap IKU 2 mengatakan bahwa :

“Bagaimana menjeleskannya, saya juga seorang ibu rumah tangga sudah pasti banyak pikiran dan saya juga guru sudah pasti merasakan stress. Jadi menurut saya kunci nya itu sudah pasti pikiran, karena segala sesuatu nya itu di atur di pikiran. Jika asam lambung itu udah kambuh pasti tangan sama kaki jadi dingin, kita merasa jadi lemas dan pusing. Hanya saja tidak terasa mual atau muntah. Bagaimana saya menjelaskan asam lambung saya ini, kambuh tetapi tidak parah sekali jadi kita juga harus bisa handle pikiran kita. Saya juga seorang guru jadi sudah pasti yang nama nya kerja itu pasti punya beban kerja, itu juga yang membuat saya terkadang banyak pikiran ditambah lagi urusan rumah dan jika anak saya sakit, saya juga yang panic dan pasti jadi stress, kerjapun menjadi tidak fokus. Itulah menurut saya pikiran dengan makan pedas itu mengakibatkan asam lambung jadi sering kambuh”

Wawancara selanjutnya yang peneliti lakukan terhadap IKU 3 mengatakan bahwa :

Iya saya sering pusing mikirin warung jika pembeli sepi, tapi saya tidak sampai stress kali. Saya lebih sering diam dan menyendiri kalau kambuh. Saya tidak suka jika orang lain tahu saya sakit. Lebih baik tidur dan setelah itu saya istirahat jika sudah tidak sakit kepala saya baru bisa kembali jualan. Sumber pikiran itu kan banyak, saya kalau stress minum kopi diwarung saja. Terlalu dipikirin juga mengakibatkan pusing jadi lebih baik itu saya simpan sendiri, karena saya tidak cerita apapun pada orang lain jika saya sakit.

Wawancara selanjutnya yang peneliti lakukan terhadap IKU 4 mengatakan bahwa :

“Kalau banyak pikiran pasti asam lambung saya kambuh, apa lagi saya ibu rumah tangga dek, saya jugakan kerja nya guru jadi tugas itu juga bisa buat saya banyak pikiran. Saya juga gatau ya kenapa setiap kali saya banyak pikiran terus sampai stress, pusing gitu kalau udah banyak masalah pasti asam lambung saya kambuh dek, itu udah pasti. Kalau mau di bawak tidurpun engga bisa dek, udah di paksa biar tidur engga bisa juga. Jadi baring aja gitu kadang menghayal kalau engga mikirin anak-anak sama keluarga terus jadi kepikiran saya dek jadi ketakutan gitu juga cuma engga sering kadang-kadang aja.”

Wawancara selanjutnya yang peneliti lakukan terhadap IKU 5 mengatakan bahwa :

“Saya merasa akibat drai tekanan pekerjaan yang membuat saya sakit, jika banyak pikiran yang saya rasakan itu pusing ditambah lagi saya jarang makan dan sudah pasti dengan kondisi pekerjaan kontraktor jadi lebih banyak terkena asam lambung, karena tidak makan makanan yang 4 sehat 5 sempurna. Saya banyak pikiran itu tetap minum kopi dan merokok, saya tahu bahaya merokok. Who juga melarang untuk merokok tetapi rokok itu susah untuk dibuang karena sudah menyatu dan tebiasa. Saya tahu kopi itu mengandung kafein dan mengakibatkan orang yang mnegonsumsinya menjadi candu dan rokok tidak mengandung kafein, namun kebiasaan tersebut tidak bisa dilepaskan jadi kopi dan orkok memnag snaat cocok jika disatukan, jadi dika kambuh yang sering saya rasakan nyeri perut, kemudian seperti begah begitu dan juga pusing.”

Berdasarkan hasil wawancara yang di sampaikan oleh 5 informan kunci di atas, bahwa analisis mengenai stress dalam mempengaruhi kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, terbukti dari informasi yang di sampaikan beberapa informan kunci yang juga mengatakan bahwa beban kerja dapat mengakibatkan stress mengurus rumah juga mengakibatkan banyak pikiran sampai mengakibatkan stress. Karena meningkatkan hormon yang bekerja di dalam lambung, sehingga penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan gastritis karena kerja lambung yang tidak normal. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap informan utama dan pendukung berkaitan dengan stress yang dapat menyebabkan kambuh nya gastritis, dalam wawancara penelitian ini IU 1 mengatakan :

“Penderita gastritis di sini memang lebih banyak wanita yah terutama di usia produktif, nah jadi stress itu memicu produksi asam lambung secara berlebihan. Produksi asam lambung yang berlebihan itu yang bisa menyebabkan timbul nya rasa nyeri pada lambung saat gastritis kambuh. Itu juga yang menyebabkan masalah sering kambuh nya gastritis. Apa lagi statusnya sebagai ibu rumah tangga, kita sebagai wanita pastinya selalu kepikiran. Masalah kecilpun nanti sudah cemas mikir nya sudah kemana-mana itu juga tadi berfikir berlebihan yang terkadang buat jadi cemas yang mempengaruhi produksi asam lambung tadi. Apa lagi ibu rumah tangga yang mengatur keuangan keluarga, management uang untuk anak sekolah, untuk kehidupan sehari-hari, untuk kesehatan juga sebagai kaum wanita yang mengelola, ada juga mungkin suami nya yang management uang. Tapi sangat jarang lebih dominan ke perempuan, itu kenapa banyak penderita pasca gastritis yang lebih dominan adalah perempuan”.

Selanjut nya di lanjutkan wawancara terhadap informan pendukung 1 dan informan pendukung 2. IP 1 menjelaskan bahwa :

“Stress itu memiliki efek negatif ya melalui mekanisme nueroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis atau bahkan penderita pasca gastritis tadi beresiko mengalami kekambuhan. gastritis secara berulang. Biasa nya respon stress itu menyebabkan ketegangan otot yang berlangsung lama yah, nah ketegangan otot itu biasa nya yang mempengaruhi otot-

otot di sekitar perut yang dapat meningkatkan tekanan pada organ ini dan mendorong produksi asam lambung meningkat. Itu yang terkadang di alami penderita pasca gastritis sudah lama engga kambuh tiba-tiba kambuh karena stress di tambah pola hidup nya mulai engga stabil lagi maka nya terkadang mau sesak nafas, itusih yang biasa nya di alami penderita pasca gastritis kalau kambuh.”

Slanjutnya di lanjutkan wawancara terhadap IP 2 yang menjelaskan bahwa :

“Stress itu kan bisa di alami siapa aja engga bisa kita tentuin orang nya siapa yang mengalami stress, ya pasti semua orang bisa stress karena banyak pikiran yah. Terutama stress itu di alami sama orang yang udah dewasa atau ga yang mau beranjak remaja. Jadi sama dengan gastritis, bisa di alami siapa saja ya biasa nya stress itu lebih banyak di alami usia produktif sih, biasa nya stress itukan karena masalah, masalah pribadi, masalah di tempat kerja, masalah keuangan di rumah. Rasa cemas atau ketakutan juga bisa ya berhubungan dengan stress, jadi stress sama rasa cemas itu bisa mempengaruhi pikiran kita gitukan. Jadi kalau sampai di pikirkan itu yang membuat jadi stres. Pada akhir nya memproduksi asam lambung lebih banyak sampai mempengaruhi kambuh nya gastritis”.

Hasil dari wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap informan utama, informan pendukung 1 dan informan pendukung 2 dalam analisis pengaruh kopi dalam kekambuhan gastritis secara berulang pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong fatimah Nagan Raya, menunjukan hasil bahwa stres memegang peranan penting dalam kekambuhan gastritis secara berulang, kambuhnya gastritis secara berulang yang juga dapat di rasakan oleh penderita pasca gastritis. Stres justru lebih sering dialami oleh wanita terutama seorang ibu yang memikirkan anak dan keluarganya karena seorang ibu rumah tangga berfikir lebih menggunakan perasaan berbeda dengan pria, stressnya lebih dominan pada pekerjaan dari pada manajemen rumah.

Karena pada umumnya yang dominan mengelolah rumah adalah seorang ibu, di mulai dari mengurus anak dan mengelola urusan rumah baik dalam keuangan dan lain nya semua di atur oleh wanita. Sehingga hal tersebut menjadi hasil penelitian

bahwa wanita lebih dominan mengalami gastritis dan kekambuhan gastritis karena faktor pikiran hingga stress karena beban yang di pikul nya. Baik stress yang di alami sebagai ibu rumah tangga yang tidak bekerja atau pun sebagai ibu rumah tangga yang juga sekaligus bekerja sebagai profesi lain, jadi ibu rumah tangga baik yang bekerja maupun tidak bekerja memiliki beban yang berbeda. Karena ibu rumah tangga yang bekerja memiliki beban yang dipikul double.

Analisis Kopi Pada Penderita Pasca Gastritis Yang Mengakibatkan Kekambuhan Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai analisis kopi pada penderita pasca gastritis yang mengakibatkan kekambuhan gastritis secara berulang di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan raya pada umumnya adalah penderita pasca gastritis sudah mengetahui dampak mengonsumsi kopi berbahaya pada penderita gastritis dan juga penderita pasca gastritis mengetahui bahwa kopi mengandung kafein yang dapat mengakibatkan candu, susah tidur, mual dan gelisah 2 penderita pasca gastritis yang mengonsumsi menjelaskan bagaimana kopi dapat mempengaruhi kekambuhan gastritisnya, yang dijelaskan oleh IKU 3 :

“Saya mengonsumsi kopi itu 4 gelas untuk pagi saja, takaran kopinya sendok yang kecil itu tapi isi kopinya tinggi terus padat. Ukuran gelasnya kecil yang biasa di warung kopi, saya kalau pagi itu jarang makan nasi pokoknya minum kopi dulu. Kalau enggak minum kopi itu rasanya kayak ada yang kurang, sampai sekarang saya minum juga. Cuma kalau sore gitu ya saya kurangi minum kopi nya. Karena 1 hari itu tidak tentu berapa gelas, jika pagi itu 4 gelas, jadi jika tidak 4 gelas tidak enak serasa ada yang kurang. Saya itu minum kopi biasa nya 1 sendok itu tetapi padat isinya, bukan sendok makan. Sudah minum kopi tidak ada rasa lapar, saya memang jarang makan siang kalau makan paling jam 3 kadang sampai sore. Udah terlalu sering begitu jadi biasa saja, jadi dari sebelum saya kena asam lambung sampai sekarang sudah mau 3 tahun lebih, kopi itu kalau pagi harus tetap 4 gelas. Dulu jika asam lambung saya kambuh sampai saya benar-benar lemas jika berobat ke

puskesmas ini dokter pasti suruh saya untuk tidak minum kopi dulu, waktu itu benar saya tidak minum kopi tetapi rasa nya tidak enak seperti gelisah seperti ada yang kurang. Hanya 2 hari saya tahan tidak minum kopi, setelah itu saya sudah minum kopi lagi. Jika minum kopi yang saya rasa semangat itu menjadi bertambah". Setiap minum kopi saya tidak suka gula nya itu banyak jadi gula nya itu sedikit saja biar kopi nya lebih terasa."

Penderita pasca gastritis yang memiliki kebiasaan minum kopi menjelaskan bagaimana kopi dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis nya, yang dijelaskan oleh IKU 5 :

"Tergantung kondisi saja, jika di rumah saya minum kopi tetapi jika berkunjung dan kita ini budaya timur dimana mana kita pergi pasti ada hidangan seperti kopi, dan wajib di sediakan biasanya kopi. Dan tradisi orang aceh terutama pemuda aceh ketika, sharing bertukar pendapat atau berkumpul pasti dilaksanakan di warung kopi dan itu alasan nya pemuda aceh itu identic dengan kopi. Saya minum kopi dan rokok nya seimbang, dimana tempat saya duduk pasti minum kopi. Sehari itu udah 5 gelas atau 6 gelas. Ukuran gelas standart, seperti gelas warung kopi, cuman hanya minum kopi yang kental atau yang encer saja sesuai keinginan. Sbenarnya di suruh, namun harus diketahui juga itu adalah hal yang susah untuk di berhentikan, mungkin mengurangi porsi saja, mungkin minum kopi nya disesuaikan dan diseimbangkan mungkin minum kopi nya setelah makan dan tidak boleh merook atau minum kopi sebelum makan, hanya itu saja tidak berhenti total, hanya mengurangi porsi saja".

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh 2 informan kunci diatas, mengenai analisis kopi yang mengakibatkan kambuhnya gastritis adalah benar, bahwa 2 informan kunci tersebut sering mengalami kekambuhan gastritis karena terlalu banyak mengkonsumsi kopi dengan takarang yang tidak sesuai untuk di konsumsi penderita pasca gastritis, namun infroman kunci yang sudah biasa mengkonsumsi kopi dengan takaran yang tidak benar tidak bisa menahan selera nya untuk tidak minum kopi, informan tersebut mengaku bahwa dia merasa kurang semangat apabila tidak mengkonsumsi kopi.

2 informan kunci tersebut juga mengatakan bahwa mereka minum kopi dengan jumlah yang banyak dan dikonsumsi sebelum makan nasi sehingga menghilangkan rasa lapar dan mengakibatkan tidak informan kunci tidak memakan nasi. Informan pendukung 1 di Puskesmas Ujong Fatimah juga mengatakan bahwa penyakit gastritis pada usia produktif juga disertai penyakit lain bukan hanya gastritis saja. Wawancara selanjutnya peneliti lakukan pada informan utama dan 2 informan pendukung yang berkaitan dengan kekambuhan gastritis secara berulang di Puskesmas Ujong Fatimah, IU 1 selaku penanggung jawab di puskesmas ini menjelaskan bahwa :

“Kopi mengakibatkan gastritis kambuh karena didalam kopi mengandung kafein, kafein sendiri dapat merusak otot-otot pada tubuh kita dan juga dapat menimbulkan penyakit lain. Dan di Aceh ini dipinggir jalan rata-rata ada warung kopi, tempat tongkrongan yang keren sekarang yang trend itu sepertinya warung kopi, kalau tidak ada kopi nya tidak keren, itu yang menjadi konsumsi keseharian masyarakat di aceh khususnya wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah ini, apalagi jika minum kopi nya tidak sesuai takaran. Takaran minum kopi yang baik, mungkin bisa dicari informasi takaran minum kopi yang baik, saya kurang tau takaran yang benar nya. Jika takaran nya tidak sesuai dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis jika ada riwayat lambung, jika tidak ada riwayat lambung tetapi mengonsumsi kopi takarannya bebas lebih dari yang orang biasa minum kopi, itu yang nanti nya akan menimbulkan gastritis. Jika takaran takaran nya 1 sendok tapi minum nya 1 hari itu sudah beberapa gelas sama saja, tetap juga seperti yang saya katakan tadi. Akan menimbulkan gastritis bagi yang tidak memiliki riwayat penyakit gastritis, tapi juga menjadi faktor penyebab kambuh nya gastritis bagi penderita gastritis.”

Selanjutnya wawancara dilakukan pada IP 1, yang menyampaikan pengaruh kopi dalam kekambuhan gastritis :

‘Sudah pasti kopi mengandung kafein yang mengakibatkan penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan gastritis. Karena kafein mengakibatkan reaksi pada tubuh yang merangsang system kerja saraf dan kafein juga meningkatkan detak jantung serta meningkatkan tekanan darah pada penderita gastritis khusus nya. Yang namanya takaran saya kurang paham, tetapi menurut saya karena itu salah satu pemicu kambuh nya gastritis harus nya sama sekali tidak usah diminum lagi, namanya juga usaha menjaga supaya gastritis nya tidak kambuh lagi, berarti seharusnya

nyatidaka usah di konsumsi lagi, harus terbiasa harus bisa tahan hawa nafsu juga demi kesehatan diri sendiri juga.”

Selanjutnya wawancara dilakukan pada IP 2, yang menyampaikan pengaruh kopi dalam kekambuhan gastritis :

“Kopi sudah menjadi gaya hidup masyarakat Aceh, begitu juga disini minum kopi diwarung sama kawan-kawan itu sudah menjadi gaya hidup yang sulit untuk di tinggalkan. Dan kopi mengandung kafein, sementara mereka yang minum kopi kurang paham takaran yang baik untuk minum kopi. Apalagi penderita pasca gastritis yang memang biasa minum kopi, mereka terkadang tahu itu tidak boleh diminum tetapi mereka tetap minum juga karena itu sudah jadi gaya hidup yang sulit untuk dirubah. Jadi semua tergantung kesadaran penderita nya, kami yah membantu apa yang di butuhkan pasien tetapi sambil dinasehatin juga supaya tidak mengonsumsi yang memicu gastritis nya untuk kambuh. Jika pasien nya sudah sering kambuh ketika datang berobat kesini, kita sudah tahu pasti kambuh karena hal apa, jadi sebenarnya setiap oarng sumber penyebab kambuhnya itu beda-beda.”

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada informan utama dan 2 informan pendukung, bahwa analisis mengenai kopi dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis dan mengakibatkan kambuhnya gastritis dalam waktu yang berkelanjutan, didukung dengan gaya hidup yang tidak baik dan juga didukung dengan lingkungan yang mendukung untuk mengonsumsi kopi. Kafein didalam kopi diketahui dapat mempercepat produksi asam lambung sehingga menciptakan lingkungan yang lebih asam pada lambung dan dapat mengiritasi lambung.

Dan juga sebagian penderita pasca gastritis sudah tahu bahaya kopi pada penderita gastritis, tetapi tetap dikonsumsi karena sudah menjadi gaya hidup dan sebagian masyarakat wilayah kerja Puskesmas Ujong fatimah Nagan Raya juga menjadikan warung kopi menjadi mata pencaharian masyarakat sehingga sangat susah untuk mengubah gaya hidup yang biasa minum kopi menjadi tidak minum kopi, apa lagi jika penderita pasca gastritis yang sudah lama tidak minum kopi dan

mengonsumsi kopi kembali dengan jumlah yang banyak dalam satu hari, mungkin gastritis nya akan lebih sering kambuh di bandingkan dengan tidak mengonsumsi kopi. Maka dari itu kesembuhan gastritis tergantung kepada si penderita pasca gastritis dalam menjaga kesehatan nya dan menjaga agar gastritis nya tidak kambuh lagi. Pihak puskesmas hanya memberikan apa yang di butuhkan penderita saat datang berobat ke puskesmas sesuai dengan keluhan gastritis nya masing-masing.

Analisis Rokok Pada Penderita Pasca Gastritis yang Menyebabkan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 2 informan kunci mengenai kebiasaan merokok selama menderita gastritis, IKU 3 mengatakan :

“Saya perokok 1 hari itu 1 bungkus terkadang mungkin lebih, saya tidak makan nasi juga tidak apa-apa. Asal bangun pagi itu minum kopi sama merokok sudah boleh. Kalau kambuh rasanya mau ketemu ajal, sekarang kambuh juga tetapi tidak separah dulu, karena saya sudah mengurangi rokok. Dulu susah sekali mengurangi rokok, saya mengurangi rokok itu lama sekali tidak bisa sebentar”. Jika sekarang sudah lumayan bisa berkurang, Cuma sedikit tidak sebanyak dulu, iya saya tahu rokok itu bisa membuat kita ketagihan. Saya pikirkan sakit juga tidak enak, jadi saya tidak merokok lagi”.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan terhadap 2 informan kunci mengenai kebiasaan merokok selama menderita gastritis, IKU 5 mengatakan :

“saya perokok aktif , saya merokok perhari itu 2 atau 3 bungkus, Merokok memang harus sambil minum kopi jika tidak rasa sensasi nya tidak ada maka dari itu harus sambil merokok sebenarnya di coba untuk mengurangi ada, hanya karena kondisi pekerjaan memang, karena sering kumpul dengan teman, sebenarnya dicoba untuk mengurangi ada, hanya kemabli lagi ke kondisi memang, karena sering kumpul dengan teman dan didukung dengan kebiasaan. Saya tahu kopi itu mengandung kafein dan mengakibatkan orang yang mengonsumsi nya menjadi candu dan rokok tidak mengandung kafein, namun kebiasaan tersebut tidak bisa dilepaskan jadi kopi dan rokok memang sangat cocok jika disatukan.”

Hasil wawancara yang peneliti lakukan pada IKU 3 dan IKU 5 penderita pasca gastritis yang merokok terbukti rokok berpengaruh dalam kekambuhan gastritis secara berulang, dan penderita gastritis tersebut mengetahui rokok tersebut dapat mengakibatkan candu yang membahayakan apabila di konsumsi dalam jangka waktu yang panjang terutama di konsumsi oleh penderita pasca gastritis karena rokok dapat memicu rasa begah pada perut yang menurunkan nafsu makan, selain itu nikotin pada rokok juga dapat meningkatkan asam lambung dan menyebabkan kambuhnya gastritis pada penderita pasca gastritis

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan terhadap 2 informan pendukung berkaitan dengan analisis rokok pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, di sampaikan oleh IP 1 yaitu :

“Rokok itu juga mengakibatkan kambuhnya gastritis, karena mengandung nikotin hampir sama dengan kafein. Bedanya nikotin menyebabkan perut kita terasa tidak lapar, nikotin juga meningkatkan kadar kolestrol di dalam darah, perokok aktif sangat rentan untuk terkena serangan jantung dan stroke. Seharusnya penderita pasca gastritis tidak boleh merokok karena rokok memiliki efek samping, baik yang perokok aktif dan perokok pasif. Jadi menurut saya harus di berhentikan, baik dalam jumlah sedikit ataupun banyak sama saja, jika sudah dijelaskan faktor pemicu dalam penyakit maka tidak perlu di konsumsi lagi seharusnya, tetapi penderita pasca gastritis tidak bisa konsisten dalam menjaga pola hidupnya. Jadi gastritis tersebut terkadang dapat kambuh dan juga tidak kambuh. Mungkin jika konsisten bisa jadi tidak kambuh, yang merasakan perubahan dan kenyamanannya juga penderita pasca gastritis, kami hanya memberikan solusi terbaik saja.”

Wawancara selanjutnya peneliti melakukan terhadap 2 informan pendukung berkaitan dengan analisis rokok pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, di sampaikan oleh IP 2 yaitu :

“Rokok mengandung nikotin yang dapat mengubah fungsi kerja otak dan mengubah fungsi tubuh kita, efek nikotin perokok dapat merasa tenang dan lebih bersemangat atau sebaliknya. Itu kenapa seseorang yang merasa dirinya banyak masalah melampiaskannya ke rokok, karena mereka merasa tenang apabila sudah

merokok padahal tidak juga. Biasa nya semakin sering merokok pasti semakin ketagihan juga dan Sudah pasti dosis yang kita gunakan juga semakin bertambah.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan terhadap informan kunci dan pendukung mengenai analisis terhadap kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, menunjukkan bahwa sikap penderita pasca gastritis sangat memprihatinkan, karena penderita pasca gastritis tersebut tidak mengetahui bahaya rokok pada penderita gastritis. Sikap yang tidak peduli dan memprihatinkan pada kesehatan ini di sebabkan oleh gaya hidup penderita pasca gastritis yang tidak baik. Dan untuk tidak mengonsumsi rokok lagi sangat membutuhkan proses dan waktu yang lama sebelum penderita pasca gastritis tersebut sadar bahaya rokok dan juga sadar pada kesehatan nya sendiri. Karena semua tergantung pada gaya hidup penderita nya.

4.2.6. Analisis Makanan Pedas Pada Penderita Pasca Gastritis yang

Menyebabkan Kekambuhan Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Pemilihan jenis makanan yang salah dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu penyebab kambuhnya gastritis. Mengonsumsi jenis makanan yang pedas, asam dan siap saji dengan frekuensi yang sering dapat menimbulkan kambuhnya gastritis. Penderita pasca gastritis sendiri dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan pedas karena rasa pedas tersebut dapat menyebabkan rapuhnya permukaan lambung, sehingga membuat lambung mudah terluka. Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada informan kunci diketahui bahwa penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan R aya, masih tetap mengonsumsi makanan pedas.

Berikut ini penjelasan IKU 1 tentang mengkonsumsi makanan pedas pada penderita pasca gastritis :

“Saya memang makan-makanan pedas jenis pedas nya mau yang bagaimana saja boleh saya tetap makan, dari dulu saya suka makan pedas. Apalagi saat makan mie instan memang harus pedas, pedas yang bagaimanapun pasti saya makan. Sampai sekarang saya juga makan pedas, rasa pedas nya terkadang masih biasa saja terkadang pedas sekali. Kakak tidak mengurangi makanan pedas, memang tidak bisa jika tidak makan pedas. Dari belum sakit asam lambung sampai sekarang saya masih tetap makan pedas. waktu kambuh itu rasa nya perih sampai ke ulu hati, jadi yang saya rasakan pening, Cuma tidak sampai lama kambuhnya hanya sebentar saja, jika saya makan kerang yang dimasak dengan lado, pasti langsung tersasa sakit sekali jika kambuh terkadang tidak sanggup saya tahan harus minum obat agar tidak terasa sakit. Sampai sekarang saya kalau kambuh itu masih saya tahan dirumah, tidak mau saya di rawat di rumah sakit. Tapi memang tidak bisa tidak bisa ya hindari makan-makanan pedas dek.”

Dilanjutkan tanggapan IKU 2 yang mengenai konsumsi makanan pedas yang mengakibatkan kambuh nya gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya :

“Saya makan pedas tidak berani, karena dirumah juga anak saya yang umur 3 tahun saja bisa makan makanan yang saya makan. Karena saya berfikir makanan yang pedas itu perih di perut kita, apalagi saya yang ada sakit asam lambung makan pedas sudah pasti semakin perih lambung nya. Dari dulu memang tidak suka makan-makanan pedas jadi sudah terbiasa tidak makan-makanan yang pedas. Yang terpenting harus bisa handle seperti yang saya jelaskan tadi, jika kambuh saya juga yang susah dalam keadaan sehat jugakan saya yang merasakan nikmat nya. Maka dari itu kita juga harus bisa jaga diri, jika tidak kita yang jaga siapa lagi.”

Dilanjutkan tanggapan IKU 3 yang mengenai konsumsi makanan pedas yang mengakibatkan kambuh nya gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya :

“Saya memang terbiasa makan pedas, makan apapun itu sepedas apapun pasti saya makan. Kalau makanan tidak pedas rasanya tidak enak, sebenarnya tidak makan pedas juga tidak menjadi masalah bagi saya. Hanya kalau pedas sedikit rasanya tidak enak dimakan karena sudah terbiasa makan pedas. Sepedas apapun saya makan.

Di lanjutkan tanggapan IKU 4 yang mengenai konsumsi makanan pedas yang mengakibatkan kambuh nya gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya :

“Saya dulu juga makan pedas, tetapi tidak terlalu pedas masih bisa di nikmati. Tapi semenjak asam lambung saya sering kambuh dokter bilang saya tidak di perbolehkan makan pedas, dan makanan yang harus saya makan juga harus bubur karena tidak boleh makanan yang pedas dan juga tidak boleh makan-makanan yang keras. Sekarang sudah sembuh tidak kambuh-kambuh lagi. Saya juga sekarang sudah tidak makan pedas lagi, sudah tidak berani saya karena jika kambuh rasa sakit nya itu sakit sekali memang.”

Di lanjutkan tanggapan IKU 5 yang mengenai konsumsi makanan pedas yang mengakibatkan kambuh nya gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya :

“Bisa dibilang sering, seringlah karena makan diwarung. Karena jarang makan dirumah, saya sering makan sambal lado, atau sambal dirumah makan padang begitu. Kalau untuk makan dirumah pedas nya normal, saya sering makan di warung makan padang itu pedasnya normal, tapi jika makan mi itu biasanya memilih mi yang pedas. Jika makan pedas itu kita dapat menentukan pedasnya yang bagaimana tapi biasa nya itu terlambat makan karena sering minum kopi dan merokok diluan dari pada makan nasi ditambah lagi terlambat makan. Yang di jauhi terutama makanan yang pedas, asam, makan tepat waktu saja, dan tidak makan mi instan. Pada saat covid begini ke puskesmas mungkin sedikit sulit jadi saya memilih ke mantri doi saja, karena sekarang ada kewajiban untuk vaksin di puskesmas jadi saya lebih suka ke mantri doi. Saya tidak masalah jika di mantra doi membayar dan puskesmas gratis, karena obat yang di mantra doi juga bagus.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada 5 informan kunci mengenai konsumsi makanan pedas yang dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong fatimah Nagan Raya. Pada umumnya penderita pasca gastritis sudah mengetahui bahaya dari mengonsumsi makanan yang mengandung pedas berbahaya untuk penderita pasca gastritis karena akan memicu kambuh nya gastritis kembali, namun makanan yang mengandung pedas dan siap saji sudah menjadi gaya hidup di masyarakat.

Dimana sangat susah bagi penderita pasca gastritis unntuk tidak mengonsumsi makanan yang mengandung pedas karena sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Namun ada juga yang sadar bahaya dari mengonsumsi makanan pedas bagi kesehatan

lambung sehingga tidak mengonsumsi makanan yang pedas lagi. Keinginan mereka yang tidak dapat di tahan untuk mengonsumsi makanan pedas juga sangat sulit untuk di rubah, maka dari itu perlu nya iat dalam hati untuk merubah gaya hidup yang salah tersebut.

Selanjut nya wawancara di lakukan pada informan pendukung mengenai konsumsi makanan pedas dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong fatihah yang di jelaskan oleh IP 1 :

“Pedas itu beragam pedas yang bagaimana begitu mkasud nya, hanya saja jika sudah ada riwayat gastritis pasti nya makanan pedas itu harus di hindari. Karena pedas cabai ataupun saus pasti menimbulkan perih pada lambung itu juga yang mengakibatkan penderita gastritis merasakan perih pada lambung ketika kambuh, hingga asam pada lambung naik sampai ke kerongkongan dan mengakibatkan mual atau bahkan sesak nafas apabila gastritis tersebut kambuh. “

Selanjutnya wawancara dilakukan pada informan pendukung mengenai konsumsi makanan pedas dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong fatihah yang dijelaskan oleh IP 2 :

“Makanan pedas itu seharusnya memang tidak boleh di makan penderita gastritis, karena efek nya nyeri pada lambung. Yang punya riwayat gastritis pasti merasakan kambuh. Jika sering mengonsumsi makan pedas, sudah pasti memicu tejadi nya gastritis juga bagi yang belum terkena gastritis. Jika pada penderita gastritis yang sudah sembuh tidak kambuh lagi setelah minum obat tetapi jika kambuh kembali karena makan pedas itu berarti penderita pasca gastritis yang tidak menjaga pola hidup nya. Makanan pedas itu biasa nya dari cabe dan saus, atau makan-makanan yang mengandung asam. Biasa nya penderita pasca gastritis yang sudah akut dapat menerima dna melaksanakan informasi yang diberikan, jika pendeita gastritis nya laki-laki susah dengar. Sudah sampai berapa kali terasa sakit baru mendegar saran dari kita, Jika sudah kambuh sudah datang ke puskesmas minta obat, jika pasien yang biasa datang pasti kita udah tahu penyebab kambuh nya karena apa.”

Berdasarkan hasil wawancara yang di sampaikan oleh 2 informan pendukung mengenai analisis makanan pedas terhadap kambuh nya gastritis pada penderita

pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, diketahui bahwa sebagian dari penderita pasca gastritis tidak memperdulikan kesehatan nya. Penderita pasca gastritis tersebut acuh terhadap kesehatan nya sendiri sehingga mengakibatkan gastritis tersebut sering kambuh dan gaya hidup penderita pasca gastritis juga menentukan faktor resiko kambuh nya gastritis.

Gaya hidup penderita pasca gastritis yang tidak baik tersebut, yang masih dilakukan oleh penderita pasca gastritis karena kurangnya informasi yang diberikan pihak puskesmas pada penderita pasca gastritis mengenai faktor penyebab yang mengakibatkan gastritis tersebut kambuh. Penderita pasca gastritis yang mengalami kekambuhan juga sebagian dari mereka mengetahui faktor penyebab kambuh nya gastritis tersebut, namun karena sudah mengalaminya bertahun-tahun penderita pasca gastritis tersebut tidak menghiraukan bahkan tidak peduli sama sekali walaupun penderita pasca gastritis tersebut memiliki pengetahuan dasar faktor penyebab kambuh nya gastritis tersebut secara berulang.

PEMBAHASAN

Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Penderita Pasca

Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya

Analisis faktor yang mempengaruhi kambuh nya gastritis pada penderita pasca gastritis sangat perlu dilakukan, hal ini dikarenakan puskesmas merupakan tempat pelayanan kesehatan sebelum rumah sakit karena itu puskesmas harus memberikan pelayanan yang prima pada masyarakat. Karena Puskesmas Ujong Fatimah mencakup wilayah kerja yang luas dengan total penduduk 21.415 jiwa. Maka

puskesmas Ujong Fatimah harus memaksimalkan pelayanan yang diberikan pada masyarakat. Pada saat ini hasil dari penelitian yang peneliti dapatkan mengenai Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuh nya Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya.

Pada penelitian ini, dapat di katakan bahwa masyarakat penderita pasca gastritis belum memiliki kesadaran pada kesehatan nya sendiri dan juga kurang nya pengetahuan mengenai gaktor-faktor yang mengakibatkan penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan dengan tingkatan rasa sakit yang berbeda-beda. Karena penderita pasca gastritis tidak mengetahui apa saja yang faktor yang dapat menyebabkan kambuh nya gastritis tersebut, di dukung juga dengan gaya hidup masyarakat yang mendukung untuk gastritis tersebut kambuh secara berulang maka kasus gastritis tersebut juga tidak akan mengalami perubahan kasus gastritis baik penderita gastritis maupun penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah.

Selanjut nya pihak puskesmas juga seharus nya mengadakan program khusus untuk gastritis berupa sosialisasi pada masyarakat, namun program khusus tersebut belum ada jika sosialisasi tersebut diterapkan kemungkinan kasus gastritis akan berkurang dan akan banyak masyarkat yang sadar akan gaya hidup yang baik. Penelitian ini sudah sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Lia Nova (2018)* dengan judul 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 NGAGLIK' dan juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh '*Silvy dkk (2017)* dengan judul 'Gastritsi Dan Faktor-Faktor Yang Berpengruh Di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. Sama dengan teori yang dilakukan *Doretha Orem*

(1971) dalam Desty Eka Restina (2019) dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di MA Walisongo Kecamatan Kebon Sari.

Analisis upaya pencegahan terhadap penderita pasca gastritis dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya, yaitu di mulai dari kesadaran penderita gastritis dalam meningkatkan upaya untuk kesehatan nya sendiri yang juga tidak lepas dari arahan dan informasi dari pihak Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya tersebut, baik itu melalulosialisasi ataupun program khusus yang di buat untuk penderita gastritis ataupun penderita pasca gastritis, untuk menjalankan itu di perlukan kerja sama yang baik antar pihak Puskesmas Ujong Fatimah dan geucik setiap desa dalam wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya.

Untuk meningkatkan derajat kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya pada lembaga-lembaga kesehatan ataupun geucik gampoeng dalam meningkatkan sarana dan prasarana kesehatan yang mendukung setiap desa untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat nya. Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat juga merupakan bagian dari tugas puskesmas dalam hal promotif dan preventif yang dapat dilakukan melalui pendekatan kepada masyarakat gampoeng dalam hal menjaga kesehatan nya serta menambah wawasan masyarakat gampoeng dalam hal kesehatan dan kesehatan keluarga.

Analisis Pola Makan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Analisis upaya pencegahan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, harus dengan kesadaran dari penderita pasca

gastritis dimulai dari kepedulian penderita dalam menjaga kesehatan nya. Terutama menjaga pola makan dengan baik agar gastritis tidak kambuh secara berulang, kekambuhan gastritis di dukung dengan gaya hidup yang tidak baik dimulai dari pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur mengakibatkan proses asam lambung menjadi lebih cepat, dan akan terjadi pergesekan pada lambung yang mengakibatkan luka pada lambung semakin parah.

Dalam hal ini pihak Puskesmas Ujong Fatimah berperan penting dalam mengedukasi penderita pasca gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah, agar penderita pasca gastritis mengetahui bahaya dari pola makan yang tidak baik pada penderita pasca gastritis itu sendiri. Apabila penderita pasca gastritis sadar dan pola makan nya teratur maka untuk terjadi nya kekambuhan gastritis dapat berkurang, di bantu dengan arahan informasi pihak puskesmas dan juga peran keluarga sangat penting dalam mendukung penderita pasca gastritis untuk sembuh.

Menurut peneliti hasil penelitian dari Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Penderita Pasca Gastritis Di Ujung Fatimah Kabupaten Nagan Raya menunjukkan bahwa kurang nya pengetahuan pada penderita pasca gastritis yang menyebabkan kambuh nya gastritis, dan kurang nya kesadaran diri terhadap kesehatan nya sendiri karena tidak dapat menahan keinginan untuk megonsumsi makanan pedas, minum kopi, merokok, dan juga tidak dapat mengontrol pola makan nya sendiri. Hal tersebut mengakibatkan lambung menjadi bekerja lebih kuat dan juga mnegakibatkan lambung memproduksi asam pada lambung menjadi lebih banyak.

Kepala Puskesmas mengatakan bahwa sudah melakukan program-program yang mendukung pemeriksaan penyakit tidak menular diaman gastritis termasuk

salah satu di dalam nya, namun hal tersebut justru tidak mempengaruhi angka kasus gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah. Peneliti melihat bahwa pihak Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya kurang memfokuskan pada kasus ini dan juga pihak puskesmas harus bekerja lebih efektif dalam menurunkan kasus gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya, baik melalui sosialisasi khusus gastritis pada penderita pasca gastritis ataupun pada masyarakat agar tidak terkena gastritis, ataupun penambahan program khusus pada gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah yang nanti nya akan di kelola oleh kelapa program gastritis sendiri. Dengan tujuan agar penderita pasca gastriti dapat memperbaiki pola hidup nya terutama pola makan agar menjadi lebih baik.

Menurut *Brunner & Suddart (2002)* dalam *Wahyu Pratiwi (2013)* mengatakan bahwa secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan, biasanya kadar glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Apabila seseorang telat makan 2-3 jam maka asam lambung yang di produksi semakin banyak dan juga berlebih. Akan tetapi walaupun porsi makan <300-500 gram, apabila di selangi dengan mengonsumsi makanan ringan (cemilan) asam lambung akan tetap terkontrol.

Penelitian yang peneliti lakukan ini sudah relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Syamsu Dwi dkk (2017)* dengan judul 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja' dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Widya Tussakinah dkk (2017)* dengan judul 'Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh. Penelitian yang

dilakukan Syamsu Dwi (2017), menunjukkan bahwa banyak responden yang pola makannya tidak baik sehingga mengakibatkan kasus gastritis terus bertambah baik pada remaja dan juga pada usia dewasa, biasanya disebabkan karena waktu jam kerja yang berlebihan sehingga mengakibatkan lupa makan dan hal tersebut dilakukan bertahun-tahun maka dari itu terjadilah kasus gastritis di usia dewasa.

Analisis Makanan Pedas Yang Berhubungan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Analisis upaya pencegahan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, mengenai makan pedas yang dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis didasarkan pada kurangnya pengetahuan penderita pasca gastritis yang tidak memperdulikan kesehatannya akibat dari gaya hidup yang kurang baik. Dari wawancara penelitian yang peneliti lakukan 2 informan kunci yang tetap mengonsumsi makanan pedas baik dengan pedas yang normal atau bahkan rasa pedas yang cukup tinggi, sehingga mengakibatkan gastritis tersebut menjadi sering kambuh. Hal tersebut terjadi karena adanya luka pada lambung yang disebabkan oleh reaksi pedas pada lambung. Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus kontraksi. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas > 1x dalam 1 minggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis.

Pada penelitian ini peneliti mendapatkan bahwa, ada 5 informan kunci dimana 3 diantaranya informan kunci yang tidak mengonsumsi makanan yang mengandung

pedas, salah satu informan kunci tersebut memang sama sekali tidak mengonsumsi makanan pedas sejak lama, sedangkan informan kunci selanjutnya mengonsumsi makanan pedas dengan batas wajar namun setelah menderita gastritis informan kunci tersebut sama sekali tidak mengonsumsi makanan pedas atau keras sesuai dengan anjuran dokter.

Berdasarkan buku karya *Sylvia (1992) dalam Nina (2012)* dikatakan bahwa Pathophysiology di katakana bahwa makanan yang mengandung rempah-rempah seperti merica, makanan yang mengandung cuka, dan mustard juga dapat menjadi penyebab gastritis akut. Dan berdasarkan teori *D.n Croft (1997) dalam Nina (2012)* di katakana bahwa chili powder atau bubuk cabai dapat menyebabkan kehilangan sel epitel pada lapisan mukosa hal ini di dukung oleh *Desai (1977) dalam Nina (2012)* juga melihat ada nya hubungan antara bubuk cabai merah dengan peningkatan sekresi asam lambung yang dapat mengerosi dinding lambung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Unun Maulidyah (2016) dengan judul 'Hubungan Mengonsumsi Makanan Pedas Dengan Kekambuhan Penyakit Gastritis' dan juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Arikah dkk (2015)* dengan judul 'Riwayat Makanan Yang Meningkatkan Asam Lambung Sebagai Faktor Resiko Gastritis. Gizi Indones'. Dalam penelitian *Arikah dkk (2015)* mengatakan bahwa ketika seseorang mengonsumsi makanan pedas secara rutin dapat menimbulkan resiko terjadinya Precancerous Lesion Of Gastric Cancer (PLGC) yaitu adanya luka pada lambung yang mempengaruhi kanker di lambung, timbulnya luka ini di sebabkan oleh iritasi karena produksi asam lambung berlebih yang di stimulasi oleh makanan pedas tersebut. Dalam penelitian Unun maulidyah 2016 juga

mengatakan bahwa responden yang mengalami kekambuhan yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih banyak dari pada yang tidak mempunyai kebiasaan makanan pedas.

Hasil uji statistik yang dilakukan oleh Uun Maulidiah didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dengan kekambuhan penyakit gastritis. Semakin sering mengonsumsi makanan pedas semakin beresiko terkena gastritis, makan pedas berlebihan akan merangsang sistem pencernaan terutama lambung dan usus yang berkontraksi hal ini akan menimbulkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah.

Analisis Rokok Yang Berhubungan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Analisis upaya pencegahan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya dalam hal kebiasaan merokok, dapat merusak sistem pencernaan terutama pada lambung. Rokok mengandung nikotin yang mengerutkan lambung dan melukai pembuluh darah pada dinding lambung, iritasi ini yang mengakibatkan lambung memproduksi asam lebih banyak dari biasanya. Kebiasaan merokok menambah sekresi asam lambung yang mengakibatkan perokok menderita gastritis sampai tukak lambung. Pada keadaan normal lambung dapat bertahan terhadap keasaman cairan lambung karena beberapa zat tertentu. Nikotin dapat mengacaukan zat tertentu terutama karbonat yang membantu menurunkan zat keasaman.

Pada penelitian ini peneliti menemukan 2 dari 5 informan kunci yang merokok, informan kunci tersebut mengatakan bahwa rokok dapat membuat ketagihan untuk dikonsumsi dan informan tersebut juga mengaku bahwa merokok juga dapat menghilangkan beban pikirannya atau stress, sehingga rokok tersebut menjadi alternatif bagi informan kunci penderita pasca gastritis apabila mengalami stress. Informan kunci tersebut juga mengaku bahwa rokok yang dikonsumsi juga dalam jumlah yang cukup banyak, sehingga mengakibatkan peluang untuk gastritis tersebut sangat besar. Informan kunci yang merokok tersebut lebih sering mengalami kambuhnya gastritis daripada 3 informan kunci yang tidak merokok.

Berdasarkan teori *Bustan, (1997) dalam Silvy (2017)* mengatakan bahwa apabila seseorang merokok dimulai sejak umur <10 tahun atau lebih dari 10 tahun dan semakin awal merokok makin sulit untuk berhenti merokok. Resiko kematian bertambah sehubungan dengan banyaknya umur merokok dan umur awal merokok yang lebih dini. *Bart, (1994) dalam Silvy (2017)* mengatakan bahwa resiko kematian bertambah sehubungan dengan banyaknya merokok dan umur awal merokok yang lebih dini. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh *Gut (1985) dalam Silvy (2017)* yang mengatakan bahwa perokok beresiko 2 kali lebih tinggi mengalami gastritis yang mengarah ke ulkus lambung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu dkk (2020) dengan judul 'Stress Dan Perilaku Merokok Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Parrot (2004) dalam Damayanti Hutapea (2015)* dengan judul 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Pasien Gastritis Di RSUD DR. Pringadi Kota Medan'

yang mengatakan bahwa terjadi perubahan emosi pada penderita pasca gastritis dimana merokok dapat membuat orang stress menjadi tidak stress, dimana keinginan untuk merokok tersebut timbul karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok, yang berarti para perokok akan merokok kembali agar mereka tidak menjadi stress dan menganggap bahwa rokok dapat memberikan ketenangan.

Analisis Stress Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong

Fatihah Nagan Raya.

Memanajemen stress dengan baik adalah salah satu hal yang menjadi pilihan agar beban di pikiran bisa berkurang. Dalam hal stress biasa dirasakan oleh semua kalangan, terutama kalangan ibu rumah tangga pada usia produktif karena memikirkan keluarga ataupun beban pekerjaan yang menjadikan banyak pikiran hingga menjadi stress. Stress tersebut yang memicu produksi asam lambung untuk terus meningkat dan mengakibatkan kekambuhan gastritis secara berulang pada penderita pasca gastritis. Penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatihah, lebih dominan pada wanita di usia produktif.

Menurut peneliti hasil penelitian dari Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Penderita Pasca Gastritis Di Ujung Fatihah Kabupaten Nagan Raya menunjukkan bahwa banyak pikiran bahkan sampai stress tidak dapat diatasi oleh orang lain ataupun pihak. Puskesmas yang mengatasinya, stress tersebut tidak dapat dihindari selain mengontrol hal-hal yang dapat difikirkan atau tidak perlu untuk difikirkan. Terbukti dari 5 informan kunci yang mengatakan beban kerja ataupun mengurus rumah yang menyebabkan banyak pikiran bahkan sampai stress

mengakibatkan kambuh nya gatsritis, mereka menjadi gelisah hingga tidak bisa tidur di malam hari dan sepanjang malam penderita pasca gastritis susah tidur apabila gastritis tersebut kambuh. Pada saat penderita pasca gastritis mengalami stress maka produksi asam lambung meningkat hingga menimbulkan gelisah pada penderita.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh *Vera Urip (2001) dalam Silvy (2017)*, mengatakan bahwa stress dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung dan gerakan peristaltic lambung. Sress juga merupakan sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuain yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasi nya. Menurut teori yang dikemukakan oleh *Simadibrata (1990) dalam Unun Maulidyah (2016)* mengatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami gastritis dimana perempuan lebih sering mengalami stress atau kecemasan dan tekanan dalam hidup nya, dan wanita lebih sensitif dalam menghadapi semua permasalahan yang di alami. Terbukti hasil penelitian pada penduduk dewasa yang dilakukan *Siti Isfandari (1999) dalam Unun Maulidyah (2016)* menunjukkan tinggi nya gejala gangguan mental dan emosional pada wanita dari pada laki-laki.

Penelitian yang peneliti lakukan sudah sejalan dan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh "*Engkus dkk (2020)* dengan judul 'Hubungan Stress Psikologis Dengan Kejadian Gatsritsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Curupan. Dan juga sejalan dengan penelitian *Widya Tussakinah dkk (2017)* dengan judul 'Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Taroh Kota Payakumbuh. Dalam penelitian Engkus (2017), menunjukan

bahwa stress psikologi sangat mempengaruhi tingkat kasus gastritis. Penderita hendaknya menekan terjadinya stress karena dapat menyebabkan terjadinya gastritis salah satu upaya dalam mengurangi stress adalah dengan mengurangi jam kerja atau menambah jam untuk istirahat.

Analisis Kopi Yang Berhubungan Pada Penderita Pasca Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya.

Analisis upaya pencegahan gastritis pada penderita pasca gastritis di Puskesmas Ujong Fatimah Nagan Raya, dalam hal ini pihak puskesmas harus mengomunikasikan terhadap penderita pasca gastritis mengenai bahaya kopi yang dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis dan juga takaran mengonsumsi kopi dengan benar. Kebiasaan minum kopi dengan takaran yang tidak baik dapat merusak kerja otak pada organ tubuh dan juga mengakibatkan detak jantung dan tekanan darah meningkat terutama pada penderita gastritis, rasa perut kembung juga salah satu keluhan yang dirasakan penderita pasca gastritis apabila gastritis tersebut kambuh. Jika lambung sering teparap dengan zat iritan, seperti kopi maka inflamasi pada lambung akan terjadi terus-menerus. Kopi yang masuk ke dalam tubuh akan didistribusikan ke seluruh tubuh oleh aliran darah dari traktus gastro intestinal dalam waktu 5-15 menit.

Pada saat ini hasil penelitian pada Analisis Upaya Pencegahan Terhadap Kambuhnya Gastritis Di Puskesmas Ujong Fatimah Kabupaten Nagan Raya terdapat bahwa dari 5 informan kunci pada penelitian ini, 2 diantaranya mengonsumsi kopi dan salah satu informan mengakui bahwa kopi tersebut membuat candu untuk

dikonsumsi dan mengonsumsinya dalam jumlah yang cukup banyak. Sedangkan 3 informan kunci lainnya tidak mengonsumsi kopi baik sebelum terkena gastritis atau bahkan sampai sudah menderita gastritis. Kopi sendiri mengandung kafein yang dapat mengakibatkan penderita gastritis mengalami rasa mual, susah tidur. Kopi sendiri diketahui merangsang lambung untuk memproduksi asam lambung hingga menciptakan lingkungan yang lebih asam dan dapat mengiritasi mukosa lambung, kafein di dalam kopi membuat produksi gas dalam lambung berlebih sehingga sering mengalami sensasi perut kembung, hal tersebut dialami oleh penderita pasca gastritis pada saat mengalami kambuhnya gastritis.

Berdasarkan teori *pryoto 2015 dalam Tri Sulistyarini 2018* kopi adalah minuman yang terdiri dari berbagai jenis bahan dan senyawa kimia termasuk asam amino, lemak, karbohidrat, asam nabati yang disebut fenol, vitamin dan mineral. Kopi diketahui merangsang lambung untuk memproduksi asam lambung sehingga menciptakan lingkungan yang asam dan dapat mengiritasi lambung. Dan sejalan dengan penelitian *Setiawan dkk 2018* yang mengatakan bahwa minuman yang mengandung kafein tinggi seperti kopi sebenarnya tidak baik untuk dikonsumsi pada pagi hari, karena akan memberikan dampak buruk terhadap mood dan performa kerja serta mengakibatkan rasa lemas saat siang hingga sore hari. Sebaiknya, minuman berkafein dikonsumsi saat siang atau sore hari, sehingga dapat mengembalikan mood dan performa kerja yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Selviana (2015) Effect Of Coffe And Stress With The Incidence Of Gastritis* dan sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh *Silvy dkk (2017)* dengan judul ‘Gastritis Dan Faktor-

Faktor yang berpengaruh (studi control) di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. Dimana pada penelitian Silvy dkk (2017) mengatakan bahwa pada kelompok kasus responden yang mengonsumsi kopi <3 cangkir/hari sebanyak 73,9% tidak mengakibatkan terjadinya gastritis sedangkan yang mengonsumsi kopi >3 cangkir/hari dapat mengakibatkan terjadinya gastritis karena kafein di dalam kopi dapat menimbulkan produksi asam lambung dapat membuat kekuatan dinding lambung menurun, kondisi seperti ini yang dapat menimbulkan luka pada dinding lambung sehingga mengakibatkan penyakit gastritis atau bahkan kekambuhan gastritis.

Penelitian ini juga sejalan dengan *Urzua, Z., et all (2012)* dengan judul *Effect Of Chronic Caffeine Administration On Blood Glucose Levels and On Glucose Tolerance In Healthy and Diabetic Rats*” yang menjelaskan bahwa toleransi glucose secara signifikan meningkat 120 menit setelah pembebanan glukosa pada semua kelompok yang diberi kafein, dengan demikian kadar glukosa darah menurun dan meningkat toleransi glukosa diabetes yang diberikan peningkatan dosis kafein. Kandungan senyawa kafein meningkatkan sensitifitas insulin dengan dimediasi oleh adrenalin dan sensitifitas insulin ini bertambah meningkat berhubungan dengan lamanya minum kopi.

BAB V

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, maka kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Penderita pasca gastritis sering mengalami kekambuhan gastritis karena pola makan yang tidak teratur, pola makan yang tidak teratur pada penderita pasca gastritis karena gaya hidup yang tidak baik.
2. Makan makanan pedas pada penderita pasca gastritis dipengaruhi oleh gaya hidup dan kebiasaan makan pedas pada penderita pasca gastritis yang berlebihan dapat mempengaruhi kambuhnya gastritis pada penderita pasca gastritis.
3. Kebiasaan merokok pada penderita pasca gastritis dan dikonsumsi tidak baik pasti akan menimbulkan kambuhnya gastritis, merokok dianggap dapat menghilangkan beban pikiran oleh penderita pasca gastritis.
4. Kopi yang dikonsumsi penderita pasca gastritis dalam jumlah yang tidak benar akan mengakibatkan candu karena didalam kopi terdapat kafein yang mengakibatkan penderita pasca gastritis merasa ketagihan untuk mengonsumsi kopi sehingga memperbesar resiko kambuhnya gastritis.
5. Stress didominasi oleh wanita terutama ibu-ibu pada usia produktif yang juga selain mengurus rumah tangga juga bekerja sebagai profesi guru, wiraswasta dan juga ibu rumah tangga. Stress dari beban kerja yang juga di pengaruhi oleh sosial ekonomi

penderita pasca gastritis juga mengakibatkan beban pikiran hingga stress pada penderita pasca gastritis dan juga dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis.

Saran

Saran dari peneliti adalah:

1. Diharapkan kepada puskesmas untuk membentuk program khusus untuk penyakit gastritis dalam (PTM), yang dijalankan oleh ketua bidang gastritis guna memantau tingginya kasus gastritis di wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah demi meningkatkan derajat kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Ujong Fatimah.
2. Di harapkan kepada penderita pasca gastritis agar dapat mengatur pola makannya dengan baik, dengan makna tepat waktu agar gastritis tidak kambuh secara berulang.
3. Diharapkan kepada penderita pasca gastritis agar dapat mengurangi konsumsi minum kopi untuk mencegah kambuh nya gastritis berulang
4. Diharapkan kepada penderita pasca gastritis untuk mengurangi rokok mencegah kambuhnya gastritis.
5. Diharapkan kepada penderita pasca gastritis agar tidak mengonsumsi makanan pedas untuk mencegah kambuhnya gastritis secara berulang
6. Diharapkan kepada penderita pasca gastritis agar dapat manajemen stress nya untuk mengurangi resiko kambuhnya gastritis

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianto. 2012 *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : ECG
- Arikah, Lailatul Muniro, 2015. *Riwayat. makanan yang meningkatkan asam lambung*, Gizi Indon 2015, 38(1):9-20. Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya.
- Bart 1994 dalam Silvy I. Myrnawati, Juneris Aritonang 2017. *Gastritis Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh (Studi Kasus Control) Di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017*
- Brunner dan suddart (2004) dalam Nina Anggita (2012) *Hubungan Faktor Konsumsi Dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung Di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok*
- Bustan, M.N (2007) dalam Silvy I. Myrnawati, Juneris Aritonang 2017. *Gastritis Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh (Studi Kasus Control) Di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017*
- Croft, D.N. 1997 dalam Nina Anggita (2012) *Hubungan Faktor Konsumsi Dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung Di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok*
- Desai et al. 1997 dalam Nina Anggita (2012) *Hubungan Faktor Konsumsi Dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung Di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok*
- Diatsa, B. 2016 *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Al-Hikmah, Trayon, Karanggede, Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Surakarta (Publikasi Ilmiah).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Nagan Raya(2019): *Jumlah Penderita Gastritis di Kabupaten Nagan Raya Tiga Tahun Terakhir*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (2018), *Jumlah Penderita gastritis di Aceh pada tiga tahun terakhir*

- Doretha Orem 1971 dalam Desty Eka Restina (2019) : *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X DI MA WALISONGO, Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun.*
- Duwi Wahyu, Supono, & Nurul Hidayah. (2015). *Pola Makan Sehari-Hari Penderita Gastritis. Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 1(1), 17-24 Retrieved from <http://jurnal.poltekkes-malang.ac.id/berkas/15b9-17-24>.
- Dyah Ayu dkk 2020 *Stress Dan Prilaku Merokok Berhubungan Dngan Kejadian Gastritis. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 10 No.2, Hal 213-222, April 2020. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*
- Engkus Kusnandi, Dera Try Yunadri, 2020. *Jurnal Medica Cendekia Vol 7, No.1 Tahun 2020*
- Gustin, R.K. 2011 dalam Silvy I. Myrnawati, Juneris Aritonang 2017. *Gastritis Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh (Studi Kasus Control) Di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017*
- Harmeliza. 2013. *Hubungan Pola Makan Dan Tingat Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Teknik Industri Angkatan 2012 Di Fakultas Teknik Universitas Andalas Padang Thaun 2013. Thesis : Universitas Andalas Padang.*<http://eprints.ums.ac.id/47262/> (diakses pada tanggal 16 desember 2018) J Major. 2015;4:2–6.
- Hudha 2006 dalam Bagas (2016). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok AL-HIKMAH Trayon Karanggede Boyolali. (online.*
- Isfandari Siti 1999 dalam Uun Mauldyah 2016 *Hubungan Antara Stress Dan Kebiasaan Makan Dengan Terjadi nya Kekambuhan Penyakit Gastritis Universitas Air Langga, Surabaya*
- Kemenkes RI. (2013). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. No.1995/MENKES/SKXIV 210 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi*
- KemenKes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang. Direktorta Jendral Bina Gizi dan KIA. Jakarta. Halaman 12-22.*
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS. Jakarta : Balitbang Kemenkes RI.*
- Koentjaningrat (1974) dalam Santoso, S &. Ranti, A.L. 2014. *Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta*
- Lexy J. Moleong. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif. PT.Rmaja Rosdakarya, Bandung,*

- Lexy J. Moleong. 2015 dalam Faizal Ardyanto (2017). Metode penelitian kualitatif, Bandung : Remaja Rosdakarya
- Lia Nova Rukmana 2018 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 NGAGLIK, Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Lumiwu, F. O. R. Pinontoa & B.T. Rataq. (2015). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Talawid Kecamatan Siau Barat Selatan Kabupaten Sitaro Tahun 2015*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Mardalena, Ida. 2017. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru
- Naisali N M, Putri M S, Nurmaningsari T.2017. *Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*.Nursing News Volume 2, Nomor 1, 2017. <http://publikasi.untri.ac.id/index.php/fikes/artcle/view/172/206>.
- Notooadmojo, S. 2011. *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Parrot 2004 dalam Damayanti Hutapea 2015 *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penyakit Gastritis Pada Pasien Gastritis Di Puskesmas Limo Kota Depok*
- Price Silvia Anderson 1992 dalam Nina Anggita *Hubungan Faktor Konsumsi Dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung Di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM)*, Skripsi : Universitas Indonesia, Depok Juli Tahun 2012
- Priyoto 2015 dalam Trisulistianingsih 2018 *Perubahan dalam Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Priyoto. 2015. *Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Prof. Dr. Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Puskesmas Ujung Fatimah Nagan Raya 2019,2018,2017. *Jumlah Pasien Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ujung Ftaihah Nagan Raya*.
- Putri, E. S. Marniati, A. H. & Maifizar, A. 2020. *The Influence of Hypertension and High Density Lipoprotein on the Diabetic Nephropathy Patients. prevalence*, 2(10), 11.
- Putri, E. S., Marniati, M. R. T., & Yarmaliza, Y. M. Z. (2017, January). Perbedaan Mean Faktor Risiko Yang Dapat Diubah Dengan Kejadian Dm Tipe Ii Komplikasi Gagal Ginjal.In *Prosiding Seminar Nasional IKAKESMADA*

- “Peran Tenaga Kesehatan dalam Pelaksanaan SDGs”. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan.
- Putri, E. S., Siregar, S. M. F., Husna, A., Marniati, M., & Darmawan, D. (2020). Relation of Dietary Habits and Weaning with Nutritional Status of Children. *J-Kesmas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat (The Indonesian Journal of Public Health)*, 7(2).
- Rista, Rumpiati, dan Syamsu Dwi 2017. *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Global Health Science, Volume 2 issue 2. Juni 2017 ISSN 2503-5088*
- Selviana BY. *Effect of Coffee and Stress with the Incidence of Gastritis. J. Majority / Volume 4 Nomor 2/ Januari 2015/ 7*
- Silvy Imayani, Myrnawati CH, Juneis Aritonang JRKN Vol. 01/ No. 02/ Oktober / 2017.
- Simadibrata R. (1990) dalam Uun Maulidyah (2016) *Hubungan Antara Stress Dan Kebiasaan Makan Dengan Terjadi nya Kekambuhan Penyakit Gastritis Universitas Air Langga, Surabaya*
- Setiawan, D., Supriyati, S., & Ratnawati, A. T. (2018) Intensi perilaku datang ke kedai kopi pada masyarakat Bengkalis Berita Kedokteran Masyarakat, 34(8), 309-316
- Smeltzer, Susanne. 2001 dalam JAFAR¹, Julianti; YAMKO, Ridwan. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Di Puskesmas Weda Tahun 2017. *JURNAL SERAMBI SEHAT*, 2017, 10.2: 1-11.
- Smeltzer, Suzanne C. 2010 dalam Bagas (2016). Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner and Suddart, Ed. 8 Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sulystioningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sumangkut, M. S., & Karundeng, M. (2014). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Gastritis Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan*

- Gasritis Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Manado. Jurnal Keperawatan, 2(2), 1-6.*
- Sumaryati, M. (2015). *Tingkat Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. JIK.SH, 2(1), 718–732.*
- Surnianti 2013 dalam Lumiwu, F. O. R. Pinontoa & B.T. Rataq. (2015). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Talawid Kecamatan Siau Barat Selatan Kabupaten Sitaro Tahun 2015.* Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Tussakinah W, Burhan IR. (2018). *Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Jurnal Kesehatan Andalas*
- Unun Maulidiyah, (2016). *Hubungan antara stress dan kebiasaan makan dengan terjadinya kekambuhan penyakit gastritis. UNIVESITAS AIRLANGGA SURABAYA*
- Uripi, V. 2002 dalam Silvy I. Myrnawati, Juneris Aritonang 2017. *Gastritis Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh (Studi Kasus Control) Di Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017*
- Urzua, Z., et all (2012) *Effect Of Chronic Caffeine Administration On Blood Glucose Levels and On Glucose Tolerance In Healthy and Diabetic Rats. Journal of International Medical Research. 40: 2220-2230*
- World Health Organization (WHO): *Prevalensi Kasus Gastritis Di Dunia Dari Tahun 2017-2019.*
- World Health Organization (WHO): *Prevalensi Kasus Gastritis Di Indonesia Dari Tahun 2017-2019*
- Zenab, D.2013. *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Tamalate Kota Timur Kota Gorontalo.* Skripsi: Universitas Negeri Gorontalo.

DOKUMENTASI



Informan Utama Kepala Puskesmas Ujong Fatimah, Nagan Raya.



Informan Pendukung 1 Dokter Puskesmas Ujong Fatimah.



Informan Pendukung 2 Kepala Program Gastritis



Kepala Tata Usaha Puskesmas Ujong Fatimah



Informan Kunci 1 Penderit Pasca Gastritis



Informan Kunci 2 Penderita Pasca Gastritis



Informan Kunci 3 Penderita Pasca Gastritis



Informan Kunci 4 Penderita Pasca Gatsritis

Transkrip Wawancara

Informan	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Informan Utama 1	Menurut ibu apa yang harus dilakukan dalam upaya pencegahan pada penderita pasca gastritis agar tidak terus bertambah jumlahnya?	<p>Pastinya kita adakan kegiatan penyuluhan dan juga kegiatan posbindu di desa yang turun sudah pasti bidan desa dengan penanggung jawabnya yaitu kepala ptm (penyakit tidak menular), gastritis termasuk dalam penyakit tidak menular. Kita sudah buat pemeriksaan kesehatan untuk menanggulangi itu. Cuma daerah kita di kuala rata-rata tidak murni 100% asli nagan, dengan kebudayaan yang berbeda dan selera yang berbeda khususnya selera makan dan mungkin itu salah satu faktor di daerah kita ini juga terlalu banyak acara, sampai ada genduri jeurat itupun ada seperti kunjungan ke-makam dan banyak sekali acara.</p> <p>Semua itu menunya berhubungan dengan santan dan berlemak dan juga pedas itu menu yang selalu ada dalam setiap acara. Ditambah lagi disini banyak pendatang yang macam-macam ada istilah beradaptasi dengan lingkungan salah satu faktornya faktor pola hidup. Jadi kalau dibilang tidak lemak tidak enak makan, faktor mengonsumsi kafein disini juga tinggi disinikan tongkrongan yang keren warung kopi, dimana-mana kalau tidak ngopi ya merokok. Rokok juga berhubungan dengan gastritis jadi banyak hal yang mengakibatkan gastritis itu bisa terjadi, jadi saya rasa itu yang membuat meningkat dan ditambah lagi yang perlu diketahui juga drai 14 puskesmas di Nagan Raya, puskesmas Ujong Fatimah ini satu sendiri, jadi kita ada hampir 22ribu lebih mungkin sekarang 22ribu 200 sekian itu juga termasuk kenapa kita penyumbang terbesar di gastritis.</p> <p>Nah nanti jangan disamakan seperti kecamatan sunagan, puskesmas jeuram mungkin desanya ada sekitar 32 atau 35 tapi jumlah dalam satu desanya itu mereka paling ada Cuma 30kk atau kita bilang 100 jiwa</p>

	<p>disitu, tapi kalau di tempat kita khususnya daerah simpang empat dengan ujung fatihah ini, istilah nay perbatasan . Itu satu desa saja ada sampai 2000ribuan ya, simpang empat itu ada sekitar 2000ribu lebih juga. Makanya tekadang orang berfikir kita 17 desa tapi 17 desa itu jumlah penduduknya kiat yang tebananyak, nah jadi itu juga yang mungkin menjadi daya tarik kenapa 17 dari 14 puskesmas, Ujong Fatihah ini jumlahnya banyak karena sesuai juga dengan jumlah penduduknya selain juga dengan pola hidup masyarakat.</p> <p>Disini memang perbatasan dari manapun masuk kesini khususnya simpang empat ya. Karena gastritis inikan umum menyeluruh, jadi kita tidak bisa harus ke gastritis langsung begitu, tapi biasanya gastritis ini kita biasa temukan pada usia-usia lansia itu sudah pasti, dan mulai Nampak nanti tingkatan-tingkatan gastritis nya. Kalau saya perhatikan angka gastritis itu stabil dan tidak menurun, karena aitu tadi kebalik lagi ke pola hidup masyarakat dan juga cara masyarakat juga meresap adukasi yang kita sampaikan, kadang-kadang ada edukasi yang sudah kita sampaikan contoh saja, seperti di pelayanan ya. “Buk jangan makan yang disantan nanti sakit perutnya, pak jangan merokok nanti dijawab lagi sama pasiennya kalau engga merokok seperti ada yang hilang, istilahnya rokok itu istri ke-2 nya engga bisa dilupakan.</p> <p>Kadang kita bilangpun mereka ada jawaban, kalau engga akan lemak rasanya engga enak dan kalau engga akan pedas engga terasa apa-apa yang kita makan itu pasti kita dapati di pasien. Untuk saat ini stabil menurut saya, tapi kalau menurun ya tidak, karena kembali lagi ke pola hidup dan yang ada disini jugakan kuah yang lemak-lemak sayur ubi-ubian itu juga termasuk. Disini juga rata-rata petani hasil pertanian seperti itu dan didukung pola kerjanya dan juga makanan yang biasa dikonsumsi juga dari kebun sendiri.</p>
--	--

Informan	Pertanyaan	Hasil Wawancara
Informan utama 1	Apakah ada program khusus untuk menanggulangi kasus gastritis yang tinggi di wilayah kerja puskesmas ujong fatihah ?	<p>Program puskesmas ada, seperti posbindu (Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan mulai dari dewasa usia 16 tahun sampai lansia), pemeriksaan di dalam posbindu itu juga ada seperti pemeriksaan asam urat, kolesterol juga ada. Jadi untuk ini enggak mungkin kita cover ya 1 desa itu harus kita siapkan stick kolesterol nya, alat ukur asam uratnya. Semua itu kalau kita yang sediain yah operasional puskesmas gimanakan gitu, untuk pemeriksaan seperti itu kan bisa dilakukan sama bidan-bidan atau perawat.</p> <p>Nanti sesekali juga kita hadirkan dokter, karena dokter di puskesmas inikan cuma 2, jadi kalau kita turunkan semua ke pelayanan desa nanti yang pelayanan di puskesmas tidak ada orang.</p> <p>Pemeriksaan kesehatan dilakukan disetiap desa dalam wilayah kerja puskesmas setiap bulannya dan ptm termasuk didalam gastritis. Terus kalau untuk lansia-lansia kita ada buat kegiatan prolanis, nanti didalam prolanis itu ada senam dan itu kerja sama dengan Bpjs, nanti ada istilah nya edukasi penyuluhan dan posbindu juga sama, kalau di posyandukan jarang yang seperti itu karena cuma ibu-ibu nya aja yang ada.</p> <p>Jadi posbindu itu tidak, tidak di fokuskan ke gastritis</p>
Informan Utama 1	Program apa yang sudah ibu laksanakan selama menjabat menjadi kepala puskesmas, mengingat selama 3 tahun belakangan gastritis terus meningkat di puskesmas ini ?	<p>apalagi untuk saat ini prolanis yang agak berebntur karena amasa pandmei dan kita juga focus karena lansia itu resti (resiko tinggi) tepapar Covid-19 nanti kita enggak bisa pertanggung jawabkan, kalau untuk posbindu kita yang tunggu mereka datang, seperti posyandu. Jadi siapa aja yang mau datang, contohnya seperti buan ini kita buat pos yang di Ujong fatihah, masyarakat ujong fatihah bisa datang k epos yang disediakan bidan desa nya.Insya allah tercover 17 desa itu dalam 1 bulan, untuk hasil dan perkembangan dalam pusling ini nantikan ada lpaoran dari setiap ketua PTM nanti dari situ kita bisa pantau bagaimana perkembangan dari setiap penyakit dan dari laporan-laporan ketua ptm baru kita tau ada masalah baru atau tidak.Cuma masalahnya untuk penjadwalan SPT nya saja, sama seperti posyandukan sudah ada yang memanagerment nya, jadi kepala ptm nya yang memanagerment. Pusling itu kegiatan nya di JKN yang terdiri dari anak-anak sampai tua dilakukan pemeriksaan itulah namanya puskesmas keliling. Program-program itu</p>

		<p>dimulai tahun 2019 cuman efeknya karena pandemi tahun 2020 sampai sekarang kegiatan pusling dihentikan dan fokuskan untuk covid, itu juga mungkin menjadi peningkatan kasus gastritis karena itu juga. Faktor stress meningkat, mata pencaharian berkurang, itu salah satu faktor yang mengarah gastritis. Kalau kita bilang khusus, usulan yang baik memang kita buat khusus untuk gastritis cuma sekarang keadaan kita lebih focus ke pandemi, kalau untuk focus kita juga ada beberapa penyakit lain bukan hanya gastritis saja, pemantauan sekarang ini lebih ke keswa ODGJ sudah meningkat hingga 60 jiwa. Harusnya 61 namun 1 sudah meninggal itu perlu perhatian, kita di nagan tidak punya rumah sakit jiwa dan itu perlu kita jaga juga. Saya rasa kita harus memilih dulu, kalau gastritis memnag berkelanjutan tapi setidaknya kita melakukan penyuluhan karena gastritis itu tidak bisa sembuh total karena kembali lagi ke perilaku dan pola hidup yang bersangkutan. Walaupun kita membuat program kita sudah mencoba dengan posbindu, pusling, prolani itu salah satu tindakan pencegahan.</p>
Informan Utama 1	<p>Menurut ibu apa perlu perhatian khusus dari pemerintah terhadap tingginya kasus gastritis di puskesmas ujong fatihah, nagan raya. ?</p>	<p>Untuk perhatian khusus dan kerja sama dengan lembaga lain ya seperti yang saya jelaskan. Posbindu itu termasuk didalam BOK nah jadi di puskesmas ini ada BBK, ada JKN nya dan BOK. Untuk kegiatan dilapangan kita fokuskan di BOK yang tentunya juga atas persetujuan DINKES, jadi juknis juga termasuk ke dalam kegiatan, kegiatan-kegiatan yang ada itu yang harus sesuai dengan juknis. Posbindu kita kerja sama dengan esa termasuk misalnya desa itu punya dana desa jadi setidaknya 10% dari dana desa yang ada bisa diserap untuk kesehatan. Saya merasa itu juga merupakan dukungan dari dinkes, terhadap penyakit gastritis secara tidak langsung ikut berpartisipasi, kalau untuk program khusus gastritis tidak ada, seperti yang saya jelaskan jumlah dan luas wilayah kerja puskesmas ujong fatihah ini tidak mungkin kami hanya focus pada 1 jenis penyakit saja karena ada beberapa penyakit yang harus di perhatikan juga. Maka dari itu kami mengupayakan yang terbaik seperti pusling yang saya jelaskan bahwa di program pusling itu juga ada pemeriksaan mulai dari usia 16 tahun. Jadi masyarakat yang jauh atau yang dekat dapat menerima pelayanan kesehatan yang baik jika tidak bisa datang ke puskesmas.</p>

<p>Informan Utama 1</p>	<p>Apakah gastritis dapat sembuh dan apakah gastritis mengakibatkan kematian ?</p>	<p>Tidak dapat sembuh total karena kembali lagi ke pola hidup yang bersangkutan, rata-rata usia yang terkena 40 tahun dan remaja. Gastritis tidak mengakibatkan kematian, kecuali ada penyakit lain sebagai penyerta nya seperti hipertensi, diabetes dan penyakit lainnya. Dan memang pada dasar nya gastritis juga diikuti oleh penyakit lain sebagai penyerta nya, itu juga yang terkadang mengakibatkan gastritis sering kambuh terutama di usia produktif, karena stress fikiran memikirkan penyakit yang diderita nya. Jika pada usia remaja biasanya karena stress memikirkan berat badan bahkan sampai konsumsi obat-obat diet yang efek samping nya itu mengakibatkan jadi tidak nafsu makan gitu, akhirnya diet tersebut mengakibatkan gastritis ataupun juga mengakibatkan kambuhnya gastritis.”</p>
<p>Informan Pendukung 1</p>	<p>Bagaimana menurut ibu tentang tingginya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ini ? dan apa faktor penyebab tingginya kasus gastritis ini ?</p>	<p>Untuk soal itu memang tinggi, khusus nya di usia produktif pasti gastritis nya itu ada, remaja atau dewasa yang program diet itu juga mengakibatkan gastritis, jadi memang gastritis berhubungan dengan sistem pencernaan, maka dari itu semua tergantung dengan pribadi masing-masing. Tinggi kasus nya diakibatkan gaya hidup yang tidak baik itu faktor terbesar nya, atau seperti remaja karena malas makan, ada juga faktor-faktor lain seperti kebiasaan minum kopi, kopi juga mengandung kafein, penyedap rasa, makan-makanan pedas, dan stress juga menyebabkan gastritis kambuh. Masyarakat disini memang tidak bisa lepas dari yang nama nya kopi, tetapi biasa nya dominan untuk laki-laki mengonsumsi kopi.” Jadi saya rasa, tingginya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ini faktor dominan penyebab kambuh nya yaitu dari gaya hidup. Biasa nya penderita gastritis juga ada penyakit pendamping nya khusus nya di usia produktif, pasti di dampingi penyakit lain seperti hipertensi dan penyakit lain nya. Untuk jumlah kasus yang tinggi dalam 3 tahun ini saya tidak tahu, tapi memang setiap hari selalu ada 2-3 orang dengan keluhan gastritis. Mungkin kalau sudah lanjut usia penderita pasca gastritis akibat dari karena kerja terlalu keras waktu muda dan tidak menjaga pola makan”</p>

<p>Informan Pendukung 1</p>	<p>Dengan banyaknya program yang ada bagaimana cara mencegah agar gastritis tidak kambuh ?</p>	<p>Gastritis sudah pasti berhubungan dengan sistem pencernaan dan juga berhubungan dengan pola hidup sehari-hari, apabila pasien nya mendengar sudah pasti gastritis itu engga sering kambuh. Masalah nya apa yang di anjurkan tidak pernah di dengarkan, jadi mau tidak mau gastritis itu akan kambuh terus apalagi di dukung pola hidup penderita pasca gastritis yang tidak benar, begitu juga sebalik nya. Kunci gastritis itu ada di pola hidup, hanya saja pasien nya susah memahami apa yang kita informasikan, jika pola makan teratur, tidak makan pedas dan tidak minum kopi dan merokok pasti bisa sembuh gastritis tersebut.</p> <p>Biasa nya keluhan gastritis diberikan obat yaiitu Ranitidin, obat tersebut memang khusus untuk lambung, obat yang diberi puskesmas untuk 5 hari dan biasa nya diberi juga vitamin untuk menambah nafsu makan. Biasa nya penderita gastritis itu keluhan nya tidak selera makan, hal tersebut berhubungan dengan lambung penderita pasca gastritis mau tidak mau harus makan. Jadi agar selera makan maka didampingi ranitidin dengan vitamin agar daya tahan tubuh naik bisa juga menambah nafsu makan”.</p> <p>Jadi pihak puskesmas memberi untuk gastritis nya aja, karena kita juga pasti tahu bagaimana kondisi pasien dan apa yang di butuhkan pasien tersebut. Itu kenapa jika pasien datang kita perlu tanya keluhan nya apa saja, supaya kita tau apa yang di butuhkan pasien. Karena engga semua penderita gastritis mengalami keluhan yang sama pada saat gatsrtis tersebut kambuh”.</p>
<p>Informan Pendukung 1</p>	<p>Apakah ibu tahu mengenai program khusus gastritis atau program yang menunjang di puskesmas ini ?</p>	<p>Saya tidak terlalu paham soal program, Hanya jika ada perintah untuk turun ke desa atau ada kegiatan-kegiatan lain yang mengharuskan dokter turun maka ikutlah dokter turun, karena jika dokter turun ke kegiatan-kegiatan di jam operasional puskesmas tidak bisa, yang melayani di jam operasional siapa begitu. Tapi yang saya tahu untuk puskesmas keliling itu biasa nya yang turun ke desa, dan di bantu dengan bidan desa dan perawat. Seperti posyandu juga, soalnya posbindu itu ada juga di tempat nya seperti orang posyandu. Jadi dokter tidak mungkin terjun ke lapangan apalagi dijam operasional puskesmas, untuk sesekali mungkin yah. Tapi itu pasti diluar jam operasioal puskesmas pasti nya”.</p>

Informan Pendukung 1	Apakah gastritis ini dapat sembuh dan apakah gastritis ini mengakibatkan kematian ?	Gastritis itu tidak bisa sembuh total, karena berhubungan dengan pola hidup yang di lihat. Dan juga pola hidup dan larangan nya dijalankan dengan baik mungkin saja tidak kambuh lagi. Gastritis itu tidak mempengaruhi angka kematian di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah. Belum ada kasus meninggal karena gastritis, mau itu gastritis akut ataupun gastritis kronik. walaupun banyaknya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ujong fatimah ini, tapi belum ada kasus kematian penyebab utama nya karena gastritis. Umur tidak ada yang tau tetapi sampai saat ini saya rasa tidak ada kasus kematian karena faktor utama nya gastritis, walaupun dari data yang kamu tahu kasus gastritis tinggi dalam 3 tahun terakhir di puskesmas ini, itu tidak mengakibatkan kematian.”
Informan Pendukung 1	Bagaimana pola makan dapat mengakibatkan kekambuhan gastritis pada penderita pasca gastritis ?	<p>Untuk pola makan itu pasti saya ingatkan juga pada saat saya menulis resep obat, tapi itu kembali lagi ke penderita nya. Terkadang sudah kita ingatkan mereka tetap tidak menghiraukan, mereka selalu punya jawaban sendiri. Seperti nanti tidak lapar padahal penderita gastritis itu mau terasa lapar atau tidak kalau sudah waktu nya makan harus makan. Di tambah lagi penderita gastritis ini makan nya sembarangan, entah itu mie instan atau bakso dan di makan dengan saus atau sambal yang pedasnya berlebihan, hingga menjadi pemicu kambuh nya gastritis. Jadi memang penderita gastritis itu kunci nya adalah merubah gaya hidup, jika memang penderita pasca gastritis nya memang tidak bisa di rubah gaya hidup nya, maka gastritis nya juga akan terus kambuh.</p> <p>Tugas kita hanya mengingatkan dan memberi solusi pada penderita pasca gastritis. Dan memang untk berbicaradan mengingatkan kepada masyarakat kita juga tidak boleh berkata bosan, karena memang begitulah karakter pasien itu semuanya berbeda-beda. Ada yang langsung di dengar dan mau merubah pola hidup nya, ada yang sampai tunggu parah dulu baru mau mendengar saran yang kita berikan. Tapi memang begitulah tugas dari tenaga medis membantu menyembuhkan pasien.</p>

Informan Pendukung 1	Bagaimana stress dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis ?	Stress itu memiliki efek negatif ya melalui mekanisme neuroendokrin terhadap saluran pencernaan sehingga beresiko untuk mengalami gastritis atau bahkan penderita pasca gastritis tadi beresiko mengalami kekambuhan. gastritis secara berulang. Biasanya respon stress itu menyebabkan ketegangan otot yang berlangsung lama yah, nah ketegangan otot itu biasanya yang mempengaruhi otot-otot di sekitar perut yang dapat meningkatkan tekanan pada organ ini dan mendorong produksi asam lambung meningkat. Itu yang terkadang di alami penderita pasca gastritis sudah lama engga kambuh tiba-tiba kambuh karena stress di tambah pola hidupnya mulai engga stabil lagi maka nya terkadang mau sesak nafas, itusih yang biasanya di alami penderita pasca gastritis kalau kambuh ”
Informan Pendukung 1	Bagaimana kopi dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis ?	Sudah pasti kopi mengandung kafein yang mengakibatkan penderita pasca gastritis mengalami kekambuhan gastritis. Karena kafein mengakibatkan reaksi pada tubuh yang merangsang system kerja saraf dan kafein juga meningkatkan detak jantung serta meningkatkan tekanan darah pada penderita gastritis khususnya. Yang namanya takaran saya kurang paham, tetapi menurut saya karena itu salah satu pemicu kambuh nya gastritis harus nya sama sekali tidak usah diminum lagi, namanya juga usaha menjaga supaya gastritis nya tidak kambuh lagi, berarti seharusnya tidak usah di konsumsi lagi, harus terbiasa harus bisa tahan hawa nafsu juga demi kesehatan diri sendiri juga”.
Informan Pendukung 1	Bagaimana menurut ibu penderita pasca gastritis yang mengonsumsi makanan pedas, padahal makan pedas termasuk faktor penyebab kambuhnya gastritis ?	Pedas itu beragam pedas yang bagaimana begitu maksud nya, hanya saja jika sudah ada riwayat gastritis pasti nya makanan pedas itu harus di hindari. Karena pedas cabai ataupun saus pasti menimbulkan perih pada lambung itu juga yang mengakibatkan penderita gastritis merasakan perih pada lambung ketika kambuh, hingga asam pada lambung naik sampai ke kerongkongan dan mengakibatkan mual atau bahkan sesak nafas apabila gastritis tersebut kambuh.
Informan Pendukung 2	Bagaimana menurut ibu tingginya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ini ? dan apa faktor penyebab tingginya kasus gastritis ini ?	Gastritis itu pola hidup, jika gaya hidup penderita nya tidak baik pasti gastritis nya kambuh begitu juga sebaliknya. Apalagi seorang ibu yang punya anak pasti banyak pikiran yang terus ada dan bisa menjadi stress, stress itu yang meningkatkan produksi hormon

		<p>dan asam lambung naik, maka dari itu tidak heran banyak penderita pasca kasus gastritis itu yang mulai muncul di usia produktif. Usia dewasa juga ya, penyebab nya karena malas makan dan kebanyakan bermain hingga lupa waktu makan, dampaknya tidak bisa langsung di rasakan jika sudah lama dan sering tidak makan baru muncul penyakit gastritis.</p>
Informan Pendukung 2	<p>Dengan banyaknya program yang ada bagaimana cara mencegah agar gastritis tidak kambuh ?</p>	<p>Cara mencegah ini makan yang teratur pasti nya dan jangan stress yang berlebihan juga dan tidak makan-makanan yang mengandung penyedap, dan juga tidak makan-makanan yang pedas. Kopi juga dapat mengakibatkan kambuhnya gastritis karena kopi mengandung kafein. Biasa nya jika penderita gastritis maupun penderita pasca gastritis pasti sudah ada stok obat. Jika tiba-tiba kambuh bisa di obati dulu di rumah, sebelum ke puskesmas.</p> <p>Apalagi jika kambuhnya diluar jam operasional puskesmas. Jika tidak di jaga pola makan nya kebiasaan sehari-hari bisa kambuh, gastritis itu tidak bisa sembuh. maksud nya, jika mengubah pola hidup menjadi lebih baik bukan berarti sembuh tapi gastritis tersebut tidak kambuh. Memang sudah jelas jika kita menjaga kebiasaan hidup dan pola makan nya dapat sembuh, jika sembuh total tidak juga. Jika sembuh mungkin karena tidak kambuh-kambuh lagi dalam waktu yang lama. Tetapi kambuh juga jika gaya hidup penderita pasca gastritis nya tadi tidak konsisten menjaga kesehatannya. Tapi jika kambuhnya diluar jam puskesmas yang sudah tidak bisa ditahan lagi raa sakit nya, tersedia rumah sakit yang buka 24 jam ataupun klinik juga bisa”.</p>
Informan Pendukung 2	<p>Apakah ibu tahu mengenai program khusus gastritis atau program yang menunjang di puskesmas ini ?</p>	<p>Program yang ada juga dari dinkes, puskesmas hanya membuat laporan saja dan pihak dinkes yang memeriksanya. Setelah pihak dinkes memeriksa jika untuk buat kegiatan baru maka kami yang melaksanakannya di desa, biasa nya untuk membuat kegiatan kami menunggu perintah dari kapus, kapus yang mendapat info nya dari pihak dinkes. Jadi tidak bisa asal-asal untuk kegiatan karena harus ada pertanggung jawabannya.</p> <p>Pihak puskesmas yang turun ke desa merupakan program dari puskesmas keliling untuk membantu masyarakat yang jauh untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, namun untuk program khusus gastritis</p>

		<p>pihak puskesmas belum memilikinya, pada waktu melakukan pelayanan puskesmas keliling, pihak puskesmas juga mengarahkan masyarakat untuk pola hidup yang baik. Sudah pasti dalam 1 bulan sekali puskesmas keliling dapat melayani 17 desa, bagian program gastritis ini hanya laporan dinas kesehatan yang pantau data kasusnya. Pihak puskesmas turun juga tapi untuk buat program-program bukan kami”.</p>
Informan Pendukung 2	Apakah gastritis ini dapat sembuh dan apakah gastritis ini mengakibatkan kematian ?	<p>Gastritis itu tidak bisa sembuh total, karena berhubungan dengan pola hidup yang dilihat. Dan juga pola hidup dan larangannya dijalankan dengan baik mungkin saja tidak kambuh lagi. Gastritis itu tidak mempengaruhi angka kematian di Wilayah Kerja Puskesmas Ujong Fatimah. Belum ada kasus meninggal karena gastritis, mau itu gastritis akut ataupun gastritis kronik. walaupun banyaknya kasus gastritis di wilayah kerja puskesmas ujong fatimah ini, tapi belum ada kasus kematian penyebab utamanya karena gastritis. Umur tidak ada yang tau tetapi sampai saat ini saya rasa tidak ada kasus kematian karena faktor utamanya gastritis, walaupun dari data yang kamu tahu kasus gastritis tinggi dalam 3 tahun terakhir di puskesmas ini, tapi itu tidak mengakibatkan kematian.”</p>
Informan Pendukung 2	Apa hal yang membedakan kambuhnya gastritis akut dan gastritis kronik ?	<p>Jika penderita pasca gastritis yang sudah lama lebih sering kambuh. Jika penderita baru gastritis itu hanya tanda dan gejalanya saja, jika penderita gastritis akut penanganannya harus ada stok obat di rumah, seperti antasida kalau sudah terasa mulai kambuh langsung saja di minum antasida tersebut. Jika yang penderita kronik rasa sakitnya itu tidak separah yang akut, jika kambuh tidak bisa ditahan harus minum obat.</p>
Informan Pendukung 2	Bagaimana menurut ibu pola makan penderita pasca gastritis yang mempengaruhi kambuhnya gastritis ?	<p>Gastritis itu disebabkan karena pola makan, pola makan yang tidak teratur menyebabkan kambuhnya gastritis. Kuncinya itu hanya di pola makan saja. Jadi pola makan penderita gastritis memang berhubungan dengan kambuhnya gastritis. Itu saja kunci awalnya, asalkan mampu makan teratur saja agar asam lambungnya tidak naik. Jadi harus makan, sebentar bentar makan begitu jangan sampai kosong atau jangan sampai sudah terasa perih baru mulai makan itu sama dan tidak akan menghilangkan perihnya jika kambuh”.</p>

		Akan timbul rasa mual, jika gastritis nya sudah kronis ya. Jika yang akut, mungkin masih bisa di tahan atau dengan minum obat tetapi tidak ada sampai muntah atau mual begitu. Yang terpenting itu makan, jika sudah tidak ada makanan yang masuk yang sudah pasti pusing dan tidak berenergi. Yang sehat saja jika tidak makan pasti akan pusing juga, tidak ada semangat jika memulai kerja. Maka dari itu kunci nya hanya di pola makan saja”.
Informan Pendukung 2	Bagaimana menurut ibu stress yang mempengaruhi kambuhnya gastritis ?	“Stress itu kan bisa di alami siapa aja engga bisa kita tentuin orang nya siapa yang mengalami stress, ya pasti semua orang bisa stress karena banyak pikiran yah. Terutama stress itu di alami sama orang yang udah dewasa atau ga yang mau beranjak remaja. Jadi sama dengan gastritis, bisa di alami siapa saja ya biasa nya stress itu lebih banyak di alami usia produktif sih, biasa nya stress itu kan karena masalah, masalah pribadi, masalah di tempat kerja, masalah keuangan di rumah. Rasa cemas atau ketakutan juga bisa ya berhubungan dengan stress, jadi stress sama rasa cemas itu bisa mempengaruhi pikiran kita gitukan. Jadi kalau sampai di pikirkan itu yang membuat jadi stres. Pada akhir nya memproduksi asam lambung lebih banyak sampai mempengaruhi kambuh nya gastritis”.
Informan Pendukung 2	Bagaimana menurut ibu kebiasaan minum kopi yang mempengaruhi kambuhnya gastritis ?	Kopi sudah menjadi gaya hidup masyarakat Aceh, begitu juga disini minum kopi diwarung sama kawan-kawan itu sudah menjadi gaya hidup yang sulit untuk di tinggalkan. Dan kopi mengandung kafein, sementara mereka yang minum kopi kurang paham takaran yang baik untuk minum kopi. Apalagi penderita pasca gastritis yang memang biasa minum kopi, mereka terkadang tahu itu tidak boleh diminum tetapi mereka tetap minum juga karena itu sudah jadi gaya hidup yang sulit untuk dirubah. Jadi semua tergantung kesadaran penderita nya, kami yah membantu apa yang di butuhkan pasien tetapi sambil dinasehatin juga supaya tidak mengonsumsi yang memicu gastritis nya untuk kambuh. Jika pasien nya sudah sering kambuh ketika datang berobat kesini, kita sudah tahu pasti kambuh karena hal apa, jadi sebenarnya setiap oarng sumber penyebab kambuhnya itu beda-beda”.

<p>Informan Pendukung 2</p>	<p>Bagaimana menurut ibu kebiasaan minum rokok yang mempengaruhi kambuhnya gastritis ?</p>	<p>Rokok mengandung nikotin yang dapat mengubah fungsi kerja otak dan mengubah fungsi tubuh kita, efek nikotin perokok dapat merasa tenang dan lebih bersemangat atau sebaliknya. Itu kenapa seseorang yang merasa dirinya banyak masalah melampiaskannya ke rokok, karena mereka merasa tenang apabila sudah merokok padahal tidak juga. Biasanya semakin sering merokok pasti semakin ketagihan juga dan Sudah pasti dosis yang kita gunakan juga semakin bertambah.</p>
<p>Informan Pendukung 2</p>	<p>Bagaimana menurut ibu kebiasaan minum rokok yang mempengaruhi kambuhnya gastritis ?</p>	<p>Makanan pedas itu seharusnya memang tidak boleh di makan penderita gastritis, karena efeknya nyeri pada lambung. Yang punya riwayat gastritis pasti merasakan kambuh. Jika sering mengonsumsi makanan pedas, sudah pasti memicu terjadinya gastritis juga bagi yang belum terkena gastritis. Jika pada penderita gastritis yang sudah sembuh tidak kambuh lagi setelah minum obat tetapi jika kambuh kembali karena makan pedas itu berarti penderita pasca gastritis yang tidak menjaga pola hidupnya. Makanan pedas itu biasanya dari cabe dan saus, atau makan-makanan yang mengandung asam.</p> <p>Biasanya penderita pasca gastritis yang sudah akut dapat menerima dan melaksanakan informasi yang diberikan, jika penderita gastritisnya laki-laki susah dengar. Sudah sampai berapa kali terasa sakit baru mendengar saran dari kita, Jika sudah kambuh sudah datang ke puskesmas minta obat, jika pasien yang biasa datang pasti kita udah tahu penyebab kambuhnya karena apa, jadi sudah tau menanganinya.</p>
<p>Informan Kunci 1</p>	<p>Sudah berapa lama kakak menderita gastritis ?</p>	<p>Kakak sudah 2 tahun lebih dari kakak nikah mulai sakitnya, kalau kambuh hampir gila saya dek 3 bulan kambuh rasanya seperti orang mau mati, itu mulai parah semenjak kakak melahirkan anak ke-2. Apabila kambuh tidak susah karena puskesmas dekat, mantri doi juga dekat tempat praktek. Kakak ingin sembuh adik, tetapi bagaimana juga dibuat apabila kambuh pergi minta obat. Terkadang kakak, apabila sudah minum obat sehari dan sudah sembuh besok sudah tidak kakak minum lagi obatnya, untuk apalagi kakak minum obat kalau sudah sembuh. Kakak suka berobat di mantri doi, cut kuta. Jika di puskesmas berobat gratis. Dulu kakak juga minum obat cina untuk tidur</p>

		dari banda aceh, itu yang bisa buat kakak tidur.
Informan Kunci 1	Seberapa sering kakak mengalami kekambuhan gastritis ?	Kambuhnya musiman menurut saya karena waktu kambuhnya tidak tentu. Jika lagi banyak pikiran pasti langsung kambuh, jika sudah kambuh tidak tahu lagi mau bilang apa, dan jadi susah tidur dan selalu kepikiran sampai stress terkadang saya. Dalam 1 minggu pasti ada kambuh, jika makan pedas memang selalu makan pedas, jadi memang kambuh terus. Cuma kambuhnya tidak seperti dulu, tetapi pernah saya coba tidak makan pedas dan asam, saya coba untuk bisa tidur memang tidak kambuh.
Infroman Kunci 1	Apakah selama kakak berobat di puskesmas ini ada kegiatan yang dilaksanakan pihak puskesmas untuk penderita pasca gastritis ?	Selama ini tidak ada kegiatan untuk kami yang sakit asam lambung, Jika ada pasti di informasikan. Lagian orang puskesmas itu sibuk, karena yang berobat ke puskesmas banyak, terkadang sampai antri. Makanya kakak kadang berobat di mantra doi, tidak selalu ke puskesmas. Asam lambung ini memang kambuhnya musiman, jika ada kegiata sudah pasti ikut. Jika ada kegiatan, kakak tidak sibuk ya datang anak-anak banyak kadang tidak tahu siapa yang menjaga nanti jika di tinggal.
Infroman Kunci 1	Apa perasaan kakak pada saat merasakan kekambuhan gastritis selama ini ?	Hanya tidak enak rasa nya jika tidak makan pedas, sehari tidak makan pedas itu rasa nya ada yang kurang, tidak enak rasa nya jika tidak makan pedas, kakak mengonsumsi makanan pedas nya mau pedas sekalipun bisa tetap dapat kakak makan karena sudah terbiasa. Jadi lidah ini kalau tidak makan pedas itu rasanya hambar sekali dek, tidak puas yang dirasakan jika makanan itu hambar. Kakak terkena asam lambung semenjak sudah menikah, jadi apabila kambuh maka akan susah tidur di tengah malam hingga gelisah, dan terus dihantui kalau besok kakak akan meninggal. Kalau kambuh kakak minum obat saja, bagaimana lagi di jelaskan jika tidak bisa kalau tidak makan pedas, minum obatpun kakak tidak bisa tidur juga. Sekarang biasa saja jika kambuh saya minum obat, asam lambung kambuh apabila kakak makan kerang, apa lagi kerang nya disambal lado pasti langsung kambuh, malam juga kakak tidak bisa tidur. Jika kakak bisa tidur nyenyak mungkin saja tidak kambuh-kambuh

		<p>begitu. Tetapi mau bagaimana lagi, kakak juga bingung, banyak pikiran hingga sampai stress, stress yang terjadi karena masalah keluarga semua kakak pikirkan yang tidak terjadipun nanti bisa kakak terbayang.</p> <p>Seperti orang halusinasi begitu, sudah tidak bisa tidur jika sudah berhalusinasi. Jika tidak bisa tidur kakak bingung bagaimana besok pagi anak-anak saya mau sekolah dan pasti akan selalu kepikiran begitu, sudah mau adzan subuh baru saya bisa tidur. Pagi atau siangpun tidak bisa tidur, jika kambuh maka tekanan darah menjadi naik, jika waktu pemeriksaan begitu tekanan darah akan menjadi naik jika saya dalam keadaan lelah, lelah nya itu tidak bisa tidur bagaimana orang stress kali apa-apa marah, kan kasian sama anak-anak. Terkadang geram sendiri karena tidak bisa tidur, jam 11 begitu sampai jam 5 pagi kakak akan terbangun jika di rumah kakak yang disana maka kakak takut tetapi jika kakak tengah malam jalan keluar ke rumah sini, tidak takut kakak.</p> <p>Padahal tidak ada apa-apa sebenarnya, terkadang geram sendiri karena di rumah sendiri takut, saya heran juga terkadang tetapi memang begitu lah yang kakak rasakan jika kambuh. Saya bisa gila sendiri, bingung sendiri, semua rasa nya salah saja sama jika sudah kambuh, terkadang merasa dihantui bagaimana besok saya itu akan mati, satu malam itu tidak bisa tidur seperti ada yang berkata bahwa besok kamu akan mati. Kakak takut anak-anak nanti bagaimana, pikiran saya kesana terus. Geram kakak jika sudah kambuh, pasti selalu begitu. Sekarang setiap kali kambuh yang saya rasakan selalu tidak seperti itu, hanya apabila kambuh itu pasti akan selalu tidak bisa tidur dek.</p>
	<p>Apa yang kakak rasakan pada saat gatsritsi kambuh ?</p>	<p>Seperti orang halusinasi begitu, sudah tidak bisa tidur jika sudah berhalusinasi. Jika tidak bisa tidur kakak bingung bagaimana besok pagi anak-anak saya mau sekolah dan pasti akan selalu kepikiran begitu, sudah mau adzan subuh baru saya bisa tidur. Pagi atau siangpun tidak bisa tidur, jika kambuh maka tekanan darah menjadi naik, jika waktu pemeriksaan begitu tekanan darah akan menjadi naik jika saya dalam keadaan lelah, lelah nya itu tidak bisa tidur bagaimana orang stress kali apa-apa marah, kan kasian sama anak-</p>

		<p>anak. Terkadang geram sendiri karena tidak bisa tidur, jam 11 begitu sampai jam 5 pagi kakak akan terbangun jika di rumah kakak yang disana maka kakak takut tetapi jika kakak tengah malam jalan keluar ke rumah sini, tidak takut kakak.</p> <p>Padahal tidak ada apa-apa sebenarnya, terkadang geram sendiri karena di rumah sendiri takut, saya heran juga terkadang tetapi memang begitu lah yang kakak rasakan jika kambuh. Saya bisa gila sendiri, bingung sendiri, semua rasanya salah saja sama jika sudah kambuh, terkadang merasa dihantui bagaimana besok saya itu akan mati, satu malam itu tidak bisa tidur seperti ada yang berkata bahwa besok kamu akan mati. Kakak takut anak-anak nanti bagaimana, pikiran saya kesana terus. Geram kakak jika sudah kambuh, pasti selalu begitu. Sekarang setiap kali kambuh yang saya rasakan selalu tidak seperti itu, hanya apabila kambuh itu pasti akan selalu tidak bisa tidur dek.</p>
Infroman Kunci 1	Apa tindakan pertama yang kakak lakukan pada saat gastritis kambuh ?	Kalau kakak,minum air hangat terus tidur biar istirahat, jikalau tidak sanggup baru ke puskesmas begitu dek.
Infroman Kunci 1	Bagaimana pola makan kakak, apakah teratur setelah terkena gastritis ?	kaka tidak makan nasi selalu karena lebih sering makan mie instan. Jam makan saya juga tidak selalu tepat waktu, jika terasa lapar baru saya makan. Jika di paksa makan maka hasilnya akan muntah, lauk pauk makanan juga tidak berpengaruh, lauk nya dengan daging ataupun tidak saya tetap makan. Tidak berpengaruh sama sekali, saya sangat mudah untuk makan karena tidak memilih makan-makanan, tidak harus selalu daging terkadang bosan jika daging selalu yang kita konsumsi.
Infroman Kunci 1	Bagaimana stress dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis kakak ?	Awalnya kambuh akibat tidak bisa tidur, jadi kalau tidak bisa tidur begitu saya stress padahal besok pagi saya harus bangun pagi untuk membereskan keperluan anak berangkat ke sekolah, jadi saya sudah stress ditambah lagi banyak pikiran, saya langsung merasakan terasaperih dilambung saya. Besok paginya saya pasti sudah pergi ke puskesmas karena sudah kambuh, sampai sekarang masih begitu dek. Terkadang saya pergi ke mantri doi, itulah yang saya katakan jika asam lambung saya tersa kambuh saya tidak selalu ke puskesmas. Apalagi jika saya lihat di puskesmas itu antri, saya malas menunggu lebih baik ke mantri doi agar langsung dapat minum obat.

Infroman Kunci 1	Apakah kakak suka makan-makanan pedas ?	<p>Saya memang makan-makanan pedas, jenis pedas nya mau yang bagaimana saja boleh saya tetap makan, dari dulu saya suka makan pedas. Apalagi saat makan mie instan memang harus pedas, pedas yang bagaimanapun pasti saya makan. Sampai sekarang saya juga makan pedas, rasa pedas nya terkadang masih biasa saja terkadang pedas sekali.</p> <p>Sewaktu kambuh itu rasa nya perih sampai ke ulu hati, jadi yang saya rasakan pening, Cuma tidak sampai lama kambuhnya hanya sebentar saja, jika saya makan kerang yang dimasak dengan lado, pasti langsung tersasa sakit sekali jika kambuh terkadang tidak sanggup saya tahan harus minum obat agar tidak terasa sakit. Sampai sekarang saya kalau kambuh itu masih saya tahan dirumah, tidak mau saya di rawat di rumah sakit. Tapi memang tidak bisa tidak bisa ya hindari makan-makanan pedas dek.</p>
Infroman Kunci 1	Apakah kakak pernah coba untuk berhenti makan pedas untuk mengurangi kambuhnya gastritis ?	Kakak tidak mengurangi makanan pedas, memang tidak bisa jika tidak makan pedas. Dari belum sakit asam lambung sampai sekarang saya masih tetap makan pedas.
Infroman Kunci 2	Sudah berapa lama kakak menderita gastritis ?	Kakak sudah 15 tahun lebih dari kakak gadis sampai sekarang sudah punya anak 2, padahal tidak makan pedas tidak minum kopi. Tapi sering telat makan dulu di sekolah bahkan sampai sekarangpun kakak makan itu tidak teratur. Hanya yang kakak rasakan, tidak makan pedas itu yang buat lambung kakak tidak kambuh, saya juga engga bisa minum sirup yang orange itu karena rasa nya asam. Apalagi kalau lagi banyak pikiran, nama nya ibu rumah tangga pasti banyak pikiran terus stress kalau udah stress pasti kambuh, sekarang memang masih kambuh tapi tidak sering gitu.
Infroman Kunci 2	Seberapa sering kakak mengalami kekambuhan gastritis ?	Ohh kalau dalam 1 hari tidak ada dek, tapi kalau dalam 1 minggu terkadang ada kambuh kadang tidak juga dek.
Infroman Kunci 2	Apakah selama kakak berobat di puskesmas ini ada kegiatan yang dilaksanakan pihak puskesmas untuk penderita pasca gastritis, seperti kegiatan penyuluhan atau sosialisasi ?	Setahu kakak tidak ada penyuluhan untuk asam lambung, sudah lama berobat di sini tapi tidak pernah tahu ada kegiatan untuk yang sakit asam lambung. Penyuluhan tidak ada dek, kakak kerja kegiatan nya pulang kerja jaga anak. Terkadang anak dititip sama nenek nya, kak ak ngajar bahasa inggris di SMP pulang kerja kakak jaga anak. Ya kalau ada kegiatan di

		usahakan datang nama nya untuk kesehatan, apapun pasti kita lakukan biar sembuh.
Infroman Kunci 2	Menurut kakak apa pemicu kambuh nya gastritis tersebut ?	Kakak berfikir sumber kambuhnya itu dari makanan pedas, karena makanan pedas itu perh begitu. Di rumah makanan yang kakak masak dan makan bisa dimakan sama anak karena tidak pedas. Dan juga banyak pikiran bisa buat kambuh, apalagi ibu rumah tangga. Tetapi menurut kakak karena tidak makan pedas itu yang buat jarang kambuh, jika faktor penyebab lain kakak juga tidak tahu. Ada yang mengatakan karena kopi, tetapi kakak tidak tahu karena kakak tidak minum kopi. Dokter itu jika kakak berobat ke puskesmas ini, pasti diberitahukan mana yang tidak bisa di makan dan mana yang dapat di makan.
Infroman Kunci 2	Bagaimana pola makan kakak selama menderita pasca gastritis, apakah makan secara teratur ?	Dari dulu sampai sekarang tidak pernah teratur kalau makan, jam makan nya juga karena tekadang sering tidak lapar. Terbiasa dari dulu makan itu tidak teratur jam nya. Maka dari itu badan saya kurus begini, kambuh nya tidak terlalu sering. Terkadang tiba-tiba kambuh padahal untuk hari ini jam makan nya tepat waktu, kemarin jam makan nya tidak tepat waktu itu sebab nya bisa kambuh begitu. Karena kambuh nya itu bukan sewaktu kita telat makan tetapi setelah kita beberapa lalai tidak makan secara teratur”. Pagi itu memang tidak sarapan, sudah biasa dari dulu jika sekolah tidak sempat sarapan jadi sampai sekarang begitu. Tidak biasa sarapan, tiba-tiba sarapan pagi bisa jadi perut saya sakit karena pernah begitu yang saya rasakan, karena itu kakak sering tidak sarapan pagi. Tetapi jika waktu kambuh saya harus paksa makan teratur, makan pagi juga tetapi sedikit paling tidak berapa sendok saja agar perutnya tidak kosong dan mengisap.
Infroman Kunci 2	Bagaimana stress dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis kakak ?	Bagimana menjelaskannya, saya juga seorang ibu rumah tangga sudah pasti banyak pikiran dan saya juga guru sudah pasti merasakan stress. Jadi menurut saya kunci nya itu sudah pasti pikiran, karena segala sesuatu nya itu di atur di pikiran. Jika asam lambung itu udah kambuh pasti tangan sama kaki jadi dingin, kita merasa jadi lemas dan pusing. Hanya saja tidak terasa

		<p>mual atau muntah. Bagaimana saya menjelaskan asam lambung saya ini, kambuh tetapi tidak parah sekali jadi kita juga harus bisa handle pikiran kita. Saya juga seorang guru jadi sudah pasti yang namanya kerja itu pasti punya beban kerja, itu juga yang membuat saya terkadang banyak pikiran ditambah lagi urusan rumah dan jika anak saya sakit, saya juga yang panic dan pasti jadi stress, kerjapun menjadi tidak fokus. Itulah menurut saya pikiran dengan makan pedas itu mengakibatkan asam lambung jadi sering kambuh.</p>
Informan Kunci 2	Apakah kakak suka makan-makanan pedas ?	<p>Dari dulu memang tidak suka makan-makanan pedas jadi sudah terbiasa tidak makan-makanan yang pedas. Yang terpenting harus bisa handle seperti yang saya jelaskan tadi, jika kambuh saya juga yang susah dalam keadaan sehat jugakan saya yang merasakan nikmatnya. Maka dari itu kita juga harus bisa jaga diri, jika tidak kita yang jaga siapa lagi.</p> <p>Saya makan pedas tidak berani, karena dirumah juga anak saya yang umur 3 tahun saja bisa makan makanan yang saya makan. Karena saya berfikir makanan yang pedas itu perih di perut kita, apalagi saya yang ada sakit asam lambung makan pedas sudah pasti semakin perih lambung nya.</p>
Informan Kunci 3	Sudah berapa lama bapak menderita gastritis ?	<p>Saya sakit itu udah 2 tahun, saya juga minum kopi dek 1 hari itu 4 gelas kecil, takaran kopinya itu pakai sendok teh yang kecil itu tapi tinggi dan padat. Pagi walaupun belum sarapan saya minum kopi, karena jika tidak minum kopi rasanya tidak enak, waktu kambuh dek mungkin karena udah parah kali rasanya macam udah mau dekat ajal kita. Saya dulu akibat sering kambuh, saya selalu bawa roti-roti untuk mengisi lambung yang mengisap. Dulu pernah coba untuk berhenti merokok dan sekarang sudah sembuh. Sekarang merokok dan minum kopi juga dek, tapi rokoknya berkurang.</p>
Informan Kunci 3	Seberapa sering Bapak mengalami kekambuhan gastritis ?	<p>akibat sering kambuh, saya selalu bawa roti-roti untuk mengisi lambung yang mengisap. Dulu pernah coba untuk berhenti merokok dan sekarang sudah sembuh. Sekarang merokok dan minum kopi juga dek, tapi rokoknya berkurang”.</p>

<p>Informan Kunci 3</p>	<p>Apakah selama bapak berobat di puskesmas ini ada kegiatan yang dilaksanakan pihak puskesmas untuk penderita pasca gastritis ?</p>	<p>Oh, Saya tidak tahu soal itu, karena berobat tidak selalu kesini, karena di sini antri, terkadang sudah tidak sanggup tahan jika kambuh, jadi saya jika berobat terkadang di mantri doi kadang ke sini juga. Jadi pindah-pindah aja, mana yang nyaman. Jika di mantri doi memang bagus, manjur obat nya. Banyak yang cocok berobat sama dia. Rumah nya disin, jika ingin kesitu bilang saja dimana tempat mantri doi ,pasti orang-orang pada tahu. Tidak mahal juga, masih standart. Saya tidak apa-apa bayar asalkan manjur obat nya mahal juga tidak apa-apa. Kita kerjakan juga untuk kita sendiri, oh iya kalau di puskesmas ini berobat nya gratis, engga bayar. Iya sakit apapun engga bayar sama sekali.</p>
<p>Informan Kunci 3</p>	<p>Apa yang bapak rasakan pada saat gastritis kambuh</p>	<p>Dulu jika sering kambuh seperti ingin ketemu kematian rasa nya, dulu kemana-mana tidak percaya diri jika dilingkungan yang rame-rame begitu saya takut jatuh pingsan jika waktu kambuh. Saya juga punya warung kopi jadi tidak mungkin saya tidak minum kopi dan saya juga merokok, hanya sekarang sudah tidak merokok lagi semenjak sakit asam lambung ini. Dulu jika kambuh tidak minum kopi, sekarang saya sudah minum kopi lagi. Karena tidak bisa saya kalau tidak minum kopi apalagi jika sudah terbiasa jadi sangat susah. Sakit nya itu sudah tidak bisa dikatakan lagi, memang sakit sampai susah sekali jika mau bergerak. Sakit kepala juga, daya tahan tubuh menurun rasanya perih sampai asam lambung itu naik.</p>
<p>Informan Kunci 3</p>	<p>Apa yang bapak lakukan pertama kali saat gastritis kambuh ?</p>	<p>Saya jika sakit tidak mau kasi tahu orang-orang apa lagi untuk kasi tahu ke orang yang tinggal di rumah. Saya di kamar saja begitu tidur seharian.</p>
<p>Informan Kunci 3</p>	<p>Bagaimana pola makan Bapak selama menderita pasca gastritis, apakah makan secara teratur ?</p>	<p>Makan tidak pernah teratur, apa lagi jika sudah kenyang minum kopi. Makan nasi di makan kalau sudah lapar saja sampai terasa perut sakit baru makan nasi. Terasa k enyang di buat kopi, makan nasi boleh tidak makan nasi juga boleh dek. Tetapi biasanya makan nasi itu ada dalam sehari, cuma tidak sampai 3 kali makan nya. Karena pagi hari jarang makan nasi, yang penting kopi saja yang harus ada. Untuk makan nasi dipagi hari boleh makan nasi dan bisa juga tidak makan tidak menjadi masalah.</p>

Informan Kunci 3	Bagaimana stress dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis bapak ?	Iya saya sering pusing mikirin warung jika pembeli sepi, tapi saya tidak sampai stress kali. Saya lebih sering diam dan menyendiri kalau kambuh. Saya tidak suka jika orang lain tahu saya sakit. Lebih baik tidur dan setelah itu saya istirahat jika sudah tidak sakit kepala saya baru bisa kembali jualan. Sumber pikiran itukan banyak, saya kalau stress minum kopi diwarung saja. Terlalu dipikirin juga mengakibatkan pusing jadi lebih baik itu saya simpan sendiri, karena saya tidak cerita apapun pada orang lain jika saya sakit.
Informan Kunci 3	Apakah bapak memiliki kebiasaan minum kopi ?	Saya mengonsumsi kopi itu 4 gelas untuk pagi saja, takaran kopinya sendok yang kecil itu tapi isi kopinya tinggi terus padat. Ukuran gelasnya kecil yang biasa di warung kopi, saya kalau pagi itu jarang makan nasi pokoknya minum kopi dulu. Kalau engga minum kopi itu rasanya kayak ada yang kurang, sampai sekarang saya minum juga. Cuma kalau sore gitu ya saya kurangi minum kopi nya
Informan Kunci 3	Seberapa banyak bapak minum kopi 1 hari ? dan bagaimana takaran kopi nya ?	Karena 1 hari itu tidak tentu berapa gelas, jika pagi itu 4 gelas, jadi jika tidak 4 gelas tidak enak serasa ada yang kurang. Saya itu minum kopi biasa nya 1 sendok itu tetapi padat isinya, bukan sendok makan. Sudah minum kopi tidak ada rasa lapar, saya memang jarang makan siang kalau makan paling jam 3 kadang sampai sore.
Informan Kunci 3	Sudah berapa lama bapak mulai minum kopi dengan jumlah yang banyak dalam 1 hari ?	Udah terlalu sering begitu jadi biasa saja, jadi dari sebelum saya kena asam lambung sampai sekarang sudah mau 3 tahun lebih, kopi itu kalau pagi harus tetap 4 gelas. Dulu jika asam lambung saya kambuh sampai saya benar-benar lemas jika berobat ke puskesmas ini dokter pasti suruh saya untuk tidak minum kopi dulu. waktu itu benar saya tidak minum kopi tetapi rasa nya tidak enak seperti gelisah seperti ada yang kurang.
Informan Kunci 3	Apakah bapak pernah melakukan untuk berhenti minum kopi ?	Hanya 2 hari saya tahan tidak minum kopi, setelah itu saya sudah minum kopi lagi. Jika minum kopi yang saya rasa semangat itu menjadi bertambah". Setiap minum kopi saya tidak suka gula nya itu banyak jadi gula nya itu sedikit saja biar kopi nya lebih terasa."

Informan Kunci 3	Apakah bapak merokok ?	Saya perokok 1 hari itu 1 bungkus terkadang mungkin lebih, saya tidak makan nasi juga tidak apa-apa. Asal bangun pagi itu minum kopi sama merokok sudah boleh. Kalau kambuh rasanya mau ketemu ajal, sekarang kambuh juga tetapi tidak separah dulu, karena saya sudah mengurangi rokok.
Informan Kunci 3	Apakah bapak pernah berhenti merokok saat bapak mengalami kekmabuhan gastritis yang parah ?	Dulu susah sekali mengurangi rokok, saya mengurangi rokok itu lama sekali tidak bisa sebentar”. Jika sekarang sudah lumayan bisa berkurang, Cuma sedikit tidak sebanyak dulu, iya saya tahu rokok itu bisa membuat kita ketagihan. Saya pikirkan sakit juga tidak enak, jadi saya tidak merokok lagi.
Informan Kunci 3	Apakah bapak suka makan-makanan pedas ?	Saya memang terbiasa makan pedas, makan apapun itu sepedas apapun pasti saya makan. Kalau makanan tidak pedas rasanya tidak enak, sebenarnya tidak makan pedas juga tidak menjadi masalah bagi saya. Hanya kalau pedas sedikit rasanya tidak enak dimakan karena sudah terbiasa makan pedas. Sepedas apapun saya makan.
Informan Kunci 4	Sudah berapa lama ibu menderita gastritis ?	Saya udah lama dek tidak ingat lagi udah berapa lama, dulu kalau kambuh setiap jam saya pasti makan. Sekarang sudah sembuh karena saya berobat ke banda aceh control nya sekali dalam sebulan. Tapi dulu saya di suruh dokter makan bubur, sudah tidak ingat lagi berapa lama yang pasti lumayan cukup lama juga saya makan bubur, ditambah lagi tidak boleh makan pedas, dari situ saya tidak makan pedas sampai sekarang karena takut kambuh, sekarang makanan itu saya jaga betul-betul.
Informan Kunci 4	Apakah selama ibu berobat di puskesmas ini ada kegiatan yang dilaksanakan pihak puskesmas untuk penderita pasca gastritis, seperti kegiatan penyuluhan atau sosialisasi ?	Yang saya lihat itu puskesmas keliling tapi untuk ke kampung-kampung, kalau yang tinggal dekat-dekat sini tidak ada seperti nya, soalnya tidak lihat puskesmas nya berhenti jika didekat sini. Untuk asam lambung tidak ada setahu saya, hanya untuk anak-anak seperti posyandu ada saya lihat. Jika untuk posyandu saya lihat ada bidan desa nya, bagus juga pelayanannya, rutin begitu posyandu nya, ada ibu-ibu yang punya anak kecil tidak jauh ke puskesmas. Pelayanan puskesmas nya bagus yang saya rasakan, dilayani terus tetapi harus sabar karena antri.

Informan Kunci 4	Menurut ibu apa pemicu kambuh nya gastritis tersebut ?	Sekarang sudah sembuh, karena dokter bilang makanan saya tidak boleh pedas, dan saya harus makan nasi bubur tidak boleh makan nasi yang biasa atau nasi yang keras begitu, dokter bilang saya tidak boleh makan pedas, jadi saya sekarang sama sekali tidak makan pedas, makan saus juga sama sekali tidak. Jika masak pedas cabai yang saya gunakan hanya 1 atau 2 begitu. Saya ikuti kata dokter , karena berobat nya jauh jarak nya sampai ke Banda Aceh.
Informan Kunci 4	Seberapa sering dulu gastritis ibu kambuh ?	Dulu sering kambuh karena sering tidak selera makan, terkadang sampai lupa kalau tidak makan karena sudah tidak terasa lapar. Jika ingin makan siang pasti jam nya sudah sore begitu, pulang dari sekolah saya mengurus anak dulu baru saya bisa makan. Beda dengan sekarang makan nya sudah teratur jam nya, mau lapar atau tidak tetap harus makan tepat waktu untuk saya sekarang.
Informan Kunci 4	Bagaimana pola makan ibu selama menderita pasca gastritis, apakah makan secara teratur ?	Saya berprofesi sebagai guru SD, jadi pagi hari itu memang saya sibuk sekali dengan kegiatan mau pergi kerja ditambah lagi sibuk ngurus anak jadi dulu sering tidak sempat sarapan itu kenapa sekarang lambungnya sudah parah. Jika telat diluar jam makan saya sudah kambuh lambung nya, saya sudah lelah kalau lambung nya kambuh maka dari itu sekarang saya paksa makan walaupun tidak terasa lapar. Saya sekarang jam 8 pagi juga saya udah sarapan, jam 1 saya sudah makan siang jadi teratur. Saya bisa makan apa saja, kalau makan daging terus juga saya takut tensi nya naik, jadi sampai sekarang memang sudah tidak boleh makan sembarangan. Makan buah juga tetapi tidak setiap hari, dalam 1 minggu itu pasti ada makan buah, untuk makan sayur saya wajib karena saya juga biasa makan sayur kalau tidak makan sayur itu rasa nya seperti ada yang kurang begitu”.
Informan Kunci 4	Bagaimana stress dapat mempengaruhi kekambuhan gastritis ibu ?	Kalau banyak pikiran pasti asam lambung saya kambuh, apa lagi saya ibu rumah tangga dek, saya jugakan kerja nya guru jadi tugas itu juga bisa buat saya banyak pikiran. Saya juga gatau ya kenapa setiap kali saya banyak pikiran terus sampai stress, pusing gitu kalau udah banyak masalah pasti asam lambung saya kambuh dek, itu udah pasti. Kalau mau di bawak

		tidurpun engga bisa dek, udah di paksa biar tidur engga bisa juga. Jadi baring aja gitu kadang menghayal kalau engga mikirin anak-anak sama keluarga terus jadi kepikiran saya dek jadi ketakutan gitu juga cuma engga sering kadang-kadang aja.
Informan Kunci 4	Apakah ibu suka makan-makanan pedas ?	Saya dulu juga makan pedas, tetapi tidak terlalu pedas masih bisa di nikmati. Tapi semenjak asam lambung saya sering kambuh dokter bilang saya tidak di perbolehkan makan pedas, dan makanan yang harus saya makan juga harus bubur karena tidak boleh makanan yang pedas dan juga tidak boleh makan-makanan yang keras. Sekarang sudah sembuh tidak kambuh-kambuh lagi. Saya juga sekarang sudah tidak makan pedas lagi, sudah tidak berani saya karena jika kambuh rasa sakit nya itu sakit sekali memang.
Informan Kunci 5	Sudah berapa lama Abang menderita gastritis ?	Menderita gastritis kurang lebih 3 tahun, jika saya menangani gastritis tergantung, kita harus lihat bagaimana kondisinya bisa kita tanggulangi sendiri misalnya mengonsumsi minum air hangat setelah itu mungkin kita bisa minum obat yang tersedia dirumah untuk gastritis, jika kondisinya serius dan tidak bisa ditangani sendiri kita harus ke klinik atau ke ahlinya, jika disini biasanya di tempat mantri doi atau klinik medica. Saya biasanya berobat ke mantra doi karena ditangani dengan cepat dan juga obatnya ampuh.
Informan Kunci 5	Seberapa sering Abang mengalami kekambuhan gastritis ?	Jika dilihat dari kondisi saya makan, dalam minggu itu ada kambuh mungkin seklai tapi jika saya makan dengan teratur makan tidak kambuh.
Informan Kunci 5	Apa yang dirasakan setiap kali gastritis kambuh ?	Lebih sering pusing saja yang saya rasa, pusing itu akibat dari banyak merokok, minum kopi dna tidka makan dan dalam keadaan banyak pikiran itu saja.
Informan Kunci 5	Jika gastritis kambuh apa hal yang pertama kali dilakukan ?	Saya minum obat saja, namun jika saya kondisinya lagi dirumah lebih memilih tidur. Namun jika sudah terasa pusing seklai saya memilih ke klinik dan kita lihat juga kondisinya bagaimana apakah bisa ditangani sendiri atau tidak, kalau saya mungkin minum air hanta atau ke persediaan obat yang ada tetapi jika tidak dapat diatasi sendiri , berrati harus langsung ke klinik atau ke praktik. Saya disini sering di mantra doi dan klinik medica. Tapi saya lebih sering ke mantri doi,

		disamping penanganan yang cepat obatnya juga ampuh.
Informan Kunci 5	Apa yang abang rasakan pada saat gastritis kambuh	Nyeri perut yang saya rasakan, kemudia seperti begah begitu dan juga pusing
Informan Kunci 5	Bagaimana pola makan Abang selama menderita pasca gastritis, apakah makan secara teratur ?	<p>Saya jarang makan dirumah lebih sering makan di luar, jadi dimana saya rasa lapar mungkin dipinggir jalan ada warnig disitu syaa mkan, masalah nya saya itu lebih sering minum kopi dari pada makan. Karena sya makan nya diwarung padang ya tidak ada buahnya, jika ingin makan buah mungkin pad saat tertentu saja. Jadi makanan syaa tidak makanna 4 sehat 5 sempurna. Terkadang 1 hari 2kali, namun jika sudah diluaan minum kopi dan rokok, bisa saja saya tidak makan karena sudah kenyang minum kopi.</p> <p>Saya tidak makan dengan nasi selalu, melihat kondisi saja biasanya dengan cemilan yang ada saja. Makan nasi juga bukan mkanan yang 4 sehat 5 sempurna, kalau kondiisnya lagi lapar mungkin makna mi gering dan makanna pedas juga.</p>
Informan Kunci 5	Apakah Abang memiliki kebiasaan minum kopi ?	“Iya tidak dengan nasi, melihat kondisi saja biasanya dengan cemilan yang ada saja. Makan nasi juga bukan mkanan yang 4 sehat 5 sempurna, kalau kondiisnya lagi lapar mungkin makna mi gering dan makanna pedas juga.
Informan Kunci 5	Seberapa banyak Abang minum kopi 1 hari ? dan bagaimana takaran kopi nya ?	“Tergantung kondisi saja, jika dirumah saya minum kopitetai jika berkunjung dan kita ini budyaa timur dimana mana kita pergi pasti ada hidangan seperti kopi, dan wajib di sediakan kopi. Dan tradisi orang aceh terutama pemuda aceh ketika, sharing bertukar pendapat atau berkumpul pasti dilaksanakan di warung kopi dan itu alsan nya pemuda aceh itu identic dengan kopi. Saya minum kopi dan rokok nya seimbang, dimana tempat saya didik pasti minum kopi. Sehari itu udah 5 gelas atau 6 gelas. Ukuran gelas standart, seperti gelas warung kopi , cuman hanya minum kopi yang kental atau yang encer saja sesuai keinginan

Informan Kunci 5	Apakah Abang pernah melakukan untuk berhenti minum kopi ?	'sebenarnya di coba untuk mengurangi ada, hanya kondisi memang, karena sering kumpul dengan teman. Sebenarnya diarahkan, namun harus diketahui juga itu adalah hal yang susah untuk diberhentikan, mungkin mengurangi porsi saja, mungkin minum kopi nya disesuaikan dan diseimbangkan mungkin minum kopi nya setelah makan. dan tidak boleh merokok atau minum kopi sebelum makan, hanya itu saja tidak berhenti total, hanya mengurangi porsi saja. Ada disaranin untuk berhenti merokok
Informan Kunci 5	Apakah Abang merokok ?	saya perokok aktif , say perhari itu 2 atau 3 bungkus.
Informan Kunci 5	Apakah Abang sering makan-makanan pedas ?	Bisa dibilang sering, seringlah karena makan diwarung. Karena jarang makan dirumah ya saya sering makan sambal lado, atau sambal dirumah makan padang begitu.
Informan Kunci 5	Apakah menurut abang kambuhnya gastritis karena makan pedas, pola makan, minum kopi atau akibat dari merokok ?	jika makan pedas itu kita dapat menentukan pedasnya yang bagaimana tapi biasanya itu terlambat makan karena sering minum kopi dan merokok diluan dari pada makan nasi ditambah lagi telambat makan
Informan Kunci 5	Dalam 1 minggu ada berapa kali mengonsumsi makan pedas ?	Kalau untuk makan dirumah pedasnya normal, saya sering makan di warung makan padang itu pedasnya normal, tapi jika makan mi itu biasanya memilih mi yang pedas.
Informan Kunci 5	Jika keadaan asam lambung kambuh, yang harus di jauhi itu makanan yang bagaimana yang disarankan dokter untuk di jauhi ?	Yang di jauhi terutama makanan yang pedas, asam, makan tepat waktu saja, dan tidak makan mi instan. Pada saat covid begini ke puskesmas mungkin sedikit sulit jadi saya memilih ke mantri doi saja, karena sekarang ada kewajiban untuk vaksin di puskesmas jadi saya lebih suka ke mantri doi. Saya tidak masalah jika di mantri doi membayar dan puskesmas gratis, karena obat yang di mantri odi juga bagus.
Informan Kunci 5	Selama 3 tahun apakah mengalami gastritis yang kambuh dan paling sakit dirasakan ?	Saya merasa akibat drai tekanan pekerjaan yang membuat saya sakit, jika banyak pikiran yang saya rasakan itu pusing ditambah lagi jarang makan dan sudah pasti dengan kondisi pekerjaan kontraktor jadi lebih banyak terkena asam lambung, karena tidak makan 4sehat 5 sempurna.