

**DESKRIPSI POLA MAKAN PENDERITA MAAG PADA MAHASISWA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**



RIRIN FITRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
Wisuda Periode Maret 2013**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**DESKRIPSI POLA MAKAN PENDERITA MAAG PADA MAHASISWA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Ririn Fitri

Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Ririn Fitri untuk persyaratan wisuda periode
Maret 2013 dan telah diperiksa/disetujui oleh kedua pembimbing

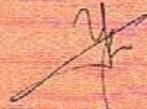
Padang, Februari 2013

Pembimbing I



Dra. Hj. Liswarti Yusuf, M.Pd
NIP. 19490419 197703 2 002

Pembimbing II



Dr. Yuliana, S.P., M.Si
NIP. 19700727 199703 2 003

**DESKRIPSI POLA MAKAN PENDERITA MAAG PADA MAHASISWA
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Ririn Fitri¹⁾, Liswarti Yusuf²⁾, Yuliana²⁾
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
FT Universitas Negeri Padang
Email: ririnfritri73@yahoo.co.id**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola makan penderita maag pada mahasiswa Jurusan KK FT UNP yang dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya mahasiswa Jurusan KK FT UNP yang didiagnosa menderita penyakit maag sebanyak 39 orang dengan sampel yang dipilih secara *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 22 jenis makanan yang dianjurkan, hanya 17 jenis yang dikonsumsi oleh 35,9% responden (kategori sedang). Dari 50 jenis makanan yang tidak dianjurkan terdapat 44 jenis yang dikonsumsi oleh 35,9% responden (kategori tinggi). Frekuensi konsumsi makanan yang dianjurkan, 87,2% responden (kategori sangat rendah) dengan frekuensi jarang dan tidak pernah. Frekuensi konsumsi makanan yang tidak dianjurkan, 53,8% responden (kategori tinggi) dengan frekuensi selalu dan sering. Berdasarkan keteraturan makan responden, 38,5% jarang makan teratur, 33,3% jarang sarapan, 59,0% selalu makan dua kali sehari, 51,3% tidak pernah makan tepat waktu, 46,1% selalu terlambat makan dan 51,3% menunggu lapar dulu baru makan (kategori sangat rendah).

Kata Kunci : maag, pola makan, mahasiswa

Abstract

This research aimed to describe diet pattern for student with stomach disorder in KK FT-UNP, concerning in type of food that student mostly consumed and meal time frequency. The population is 39 students of KK FT-UNP that being diagnosed by stomach disorder, sample is taken by total sampling technique. The result shows that diet pattern based on food's types that had been recommended are 22 types, but only 17 types is consumed by 35.9% respondent (medium category). In non-recommended food amount to 50 types, and 44 types are consumed by 35.9% respondent (high category). Whereas, 87.2% (very low category) respondent rarely and didn't consumed recommended food. The frequency of respondent consume non-recommended food is 53.8% (high category) with the intensities are often and always. Based on regularity of meal from respondent shows that 38.5% is not eating regularly; 33.3% is lack of breakfast; 59.0% eat two times a day and 51.3% didn't eat at mealtime; 46.1% always eat late, and 51.3% eat after they starving (very low category).

Keywords: stomach disorder, diet pattern, university student.

1 Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga untuk periode Maret 2013

2 Dosen Kesejahteraan Keluarga FT-UNP

A. Pendahuluan

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa tidak luput dari aktifitas yang tinggi. Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Apabila mahasiswa tidak memperhatikan kesehatannya, maka mahasiswa sangat rentan terhadap penyakit. Proses pendidikan akan ikut terganggu dan pencapaian mahasiswa sebagai sumber daya manusia yang berkualitas tidak berjalan lancar. Aktifitas yang padat serta kehidupan sosial pada mahasiswa ini sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya, khususnya pada pola makannya sehari-hari.

Makanan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Supaya tubuh tetap sehat, kuat dan bersemangat, manusia memerlukan berbagai makanan bergizi setiap hari. Almatsier (2006:3) menyatakan bahwa “Makanan adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan unsur-unsur/ ikatan kimia yang dibutuhkan oleh tubuh, yang berfungsi sebagai sumber energi, membangun sel-sel tubuh, pelindung tubuh serta dapat menjaga kesehatan”.

Menurut Harper (1986), “Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial”. Sedangkan menurut Khasanah (2012:164), “Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang setiap harinya”. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan adalah cara atau kebiasaan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang dalam kondisi sehat maupun sakit dalam hal mengkonsumsi makanan yang

dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dalam jangka waktu yang lama.

Resiko akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat belakangan ini cenderung meningkat terutama pada usia empat puluh tahun. Penyakit akibat pola makan yang salah tersebut diantaranya diabetes melitus, hiperkolesterolemia, penyakit kanker, penyakit arteri koroner, sirtrosis, osteoporosis, dan beberapa penyakit kardiovaskuler. Bahkan dilaporkan bahwa kematian dini dari penyakit-penyakit di atas 50% diantaranya karena pola makan yang salah (Anonym, 2009).

Sebagian mahasiswa mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah, diantaranya adalah mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti maag (nyeri lambung). Menurut (Rehan, 2009), “Maag adalah penyakit yang menyerang lambung dikarenakan kelebihan kadar asam lambung hingga menyebabkan sakit, mulas dan perih pada perut serta perasaan terbakar pada ulu hati”. Maag dapat disebabkan oleh pola makan yang salah seperti makan tidak teratur serta tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi.

Almatsier (2005:112) menyatakan bahwa:

Jenis makanan yang dianjurkan bagi penderita maag adalah sumber karbohidrat yang mudah dicerna (nasi lunak, roti, biskuit, krekers), sumber protein yang diolah dengan cara direbus dan dipanggang dan ditumis, sayuran yang tidak bergas dan tidak banyak serat (bayam, labu siam, wortel), buah-buahan yang tidak bergas (pepaya, pisang, pir), minuman (teh, susu). Sedangkan jenis makanan yang tidak dianjurkan adalah sumber karbohidrat yang sulit dicerna (nasi keras, beras ketan, mie, jagung, singkong, talas, cake, kue tart), sumber protein yang diolah dengan cara digoreng dan digulai, sarden, kornet dan keju, sayuran yang bergas dan banyak serat (daun singkong, kol, kembang kol, sawi). Buah-buahan yang bergas dan tinggi serat (kedondong, jambu biji, durian, nangka dan buah-

buah-buahan masam), makanan yang pedas, makanan bergas dan berlemak tinggi (tapai, coklat, gorengan, jeroan) dan minuman bergas.

Selain jenis makanan yang dikonsumsi, faktor lain yang menyebabkan terjadinya maag adalah frekuensi makan. Menurut Santoso (1995:112) frekuensi adalah “Suatu kejadian yang berkelanjutan, jumlah kejadian yang berulang”. Sedangkan menurut (Okviani, 2011) “Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif”. Jadi, frekuensi makan adalah sejumlah pengulangan yang dilakukan dalam hal mengonsumsi makanan baik kualitatif maupun kuantitatif yang terjadi secara berkelanjutan.

Frekuensi makan yang dapat memicu munculnya kejadian maag adalah frekuensi makan kurang dari frekuensi yang dianjurkan yaitu makan tiga kali sehari. Menurut (Warmbrand, 2000), “Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum beraktifitas, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur”.

Dalam pola makan sehari-hari sering terlihat kebiasaan jadwal makan yang sering tidak teratur, seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak sarapan pagi sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung, maka dari sinilah penyakit maag akan muncul.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan KK FT UNP, didapatkan bahwa 30% mahasiswa mengalami penyakit maag yang sebagian besar telah didiagnosa oleh dokter. Fakta lain juga menyebutkan bahwa mahasiswa tersebut sering mengeluh sakit pada bagian perutnya sesuai dengan

tanda-tanda gejala penyakit maag, yaitu perut kembung, perih, nyeri dan mual. Keluhan tersebut disebabkan oleh pola makannya sehari-hari yang tidak teratur. Karena aktivitas perkuliahan mahasiswa yang terlalu padat, seperti praktikum mahasiswa makan hanya 1 sampai 2 kali dalam sehari dan sering tidak sarapan pagi, bahkan ada juga yang tidak terbiasa dengan sarapan pagi. Mahasiswa juga sering mengonsumsi makanan yang asam, pedas, bergas, berlemak tinggi, berbumbu banyak dan merangsang lambung serta makanan yang sulit dicerna.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik pada permasalahan ini dan ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan pola makan penderita maag pada mahasiswa Jurusan KK FT UNP yang dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasinya adalah mahasiswa Jurusan KK FT UNP angkatan 2007 - 2011 yang menderita penyakit maag dengan hasil diagnosa dokter yang berjumlah 39 orang dengan sampel yang dipilih secara *total sampling*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah data pola makan mahasiswa (jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan dan frekuensi makan), sedangkan data sekunder adalah data jumlah mahasiswa Jurusan KK FT UNP. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dengan alat bantu kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan perhitungan persentase.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap 39 orang mahasiswa yang sudah didiagnosa menderita penyakit maag. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada

Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Kriteria	f	%
1.	Lama menderita penyakit maag	≤ 1 tahun	1	2,6
		1 – 2 tahun	3	7,7
		3 – 4 tahun	9	23,1
		5 – 6 tahun	12	30,8
		7 – 8 tahun	9	23,1
		9 – 10 tahun	5	12,8
	Total		39	100
2.	Hasil diagnosa	Dokter	31	79,5
		Bidan	8	20,5
	Total		39	100
3.	Kekambuhan	≤ 1 kali sebulan	3	7,7
		1 – 5 kali sebulan	25	64,1
		6 – 10 kali sebulan	2	5,1
		≥ 10 kali sebulan	9	23,1
	Total		39	100
4.	Durasi setiap kekambuhan	1 – 2 jam	10	25,6
		≥ 2 jam	29	74,3
	Total		39	100
5.	Gejala yang dialami	1 gejala	1	2,6
		2 gejala	2	5,1
		3 gejala	19	48,7
		4 gejala	9	23,1
		5 gejala	8	20,5
	Total		39	100
6.	Jenis makanan pemicu maag yang diketahui	1 jenis	1	2,6
		2 jenis	9	23,1
		3 jenis	19	48,7
		4 jenis	5	12,8
		5 jenis	5	12,8
7.	Jenis maag yang dialami	Maag ringan	3	7,7
		Maag sedang	28	71,8
		Maag kronis	8	20,5
	Total		39	100

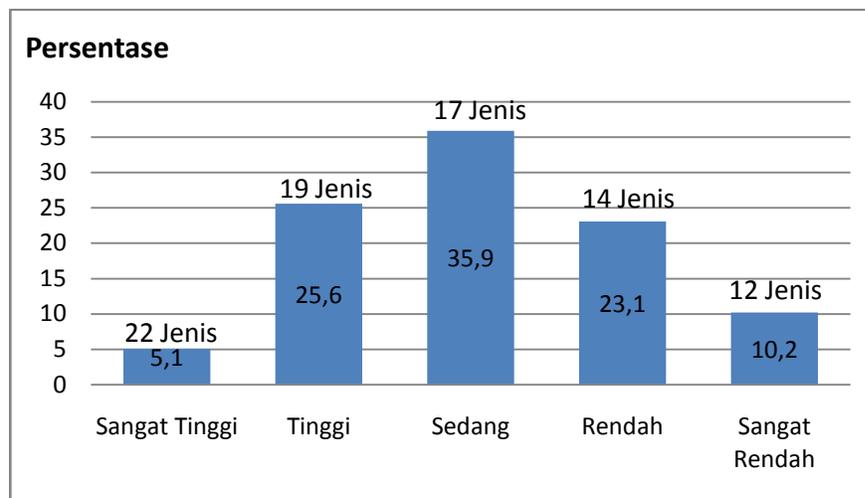
Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa lama mahasiswa menderita penyakit maag yang berkisar dari 6 bulan - 10 tahun sebagian besar yaitu selama 5 – 6 tahun sebanyak 30,8 %. Hasil diagnosa responden sebagian besar didiagnosa oleh dokter sebanyak 79,5%. Sebagian besar responden mengalami kekambuhan 1 – 5 kali sebulan sebanyak 64,1% dan durasi setiap kekambuhan paling tinggi adalah kambuh lebih dari 2 jam sebanyak 74,3%. Gejala yang dialami responden sebagian besar mengalami tiga gejala yaitu sebanyak 48,7% dan jenis makanan pemicu maag yang diketahui sebagian besar mengetahui tiga jenis makanan sebanyak 48,7%. Dilihat dari jenis maag yang dialami, sebagian besar (71,8%) mengalami maag sedang.

b. Pola Makan

1) Jenis makanan yang dikonsumsi

a) Jenis makanan yang dianjurkan

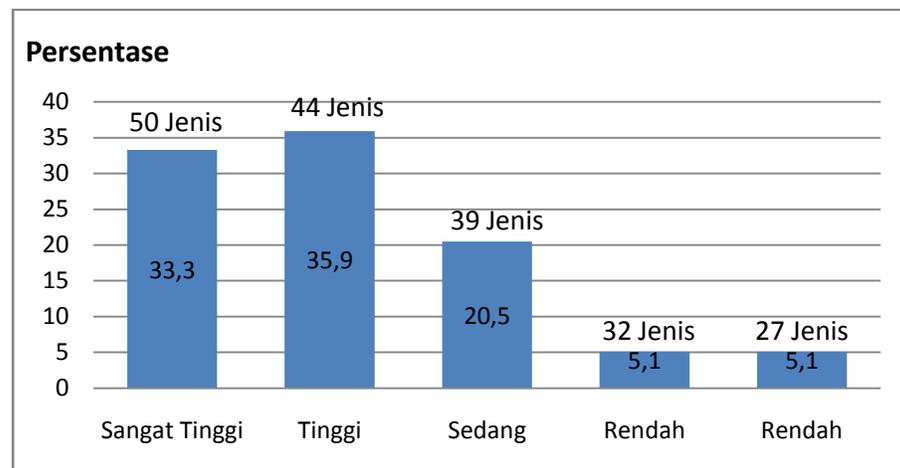
Pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan jenis makanan yang dianjurkan yang berjumlah 22 jenis, hanya 17 jenis makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden dan ini tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 35,9%. Jenis makanan tersebut adalah sumber karbohidrat (roti dan biskuit) sebanyak 97,4% responden, sumber protein hewani (ikan panggang) sebanyak 94,9%, sumber protein nabati (tahu direbus) sebanyak 7,7% responden. Jenis sayuran (wortel) sebanyak 100% responden, jenis buah-buahan (pisang) sebanyak 100% responden dan minuman (teh dan susu) sebanyak 94,9% responden. Data tersebut dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Histogram Jenis Makanan yang Dianjurkan yang Dikonsumsi Dalam 1 Bulan

b) Jenis Makanan yang tidak dianjurkan

Pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan jenis makanan yang tidak dianjurkan yang berjumlah 50 jenis terdapat 44 jenis makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden dan ini tergolong dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 35,9%. Jenis makanan tersebut adalah sumber karbohidrat (nasi biasa, kentang digoreng dan cake) sebanyak 100% responden, sumber protein hewani (telur didadar) sebanyak 100% sedangkan sumber protein nabati (tahu digoreng) sebanyak 100%. Makanan berlemak tinggi (gorengan dan coklat) sebanyak 100% responden, sayuran(kembang kol) sebanyak 89,7% responden, buah-buahan (nenas) sebanyak 92,3% responden. Minuman bergas/ bersoda sebanyak 94,9% responden dan bumbu (cabe) sebanyak 100% responden. Data tersebut dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Histogram Jenis Makanan yang Tidak Dianjurkan yang Dikonsumsi Dalam 1 Bulan

2) Frekuensi Makan

a) Frekuensi Konsumsi Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Frekuensi konsumsi makanan yang dikonsumsi digolongkan dalam kategori Selalu, Sering, Jarang, Kadang-kadang dan Tidak Pernah. Pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan frekuensi konsumsi makanan yang dianjurkan, termasuk dalam kategori sangat rendah yaitu sebanyak 87,2% responden dengan frekuensi jarang dan tidak pernah. Sedangkan frekuensi konsumsi makanan yang tidak dianjurkan termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 53,8% responden dengan frekuensi selalu dan sering.

b) Frekuensi Keteraturan Makan

Pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan keteraturan makan digolongkan dalam kategori Selalu, Sering, Kadang-kadang,

Jarang dan Tidak Pernah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Frekuensi Keteraturan Makan Responden Dalam 1 Bulan

No.	Pernyataan	Selalu		Sering		Kadang-Kadang		Jarang		Tidak Pernah		Total
		f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	
1	Makan dengan teratur	2	5,1	0	0	8	20,5	15	38,5	14	35,9	39
2	Makan 3 x sehari	9	23,1	0	0	0	0	0	0	0	0	39
3	Makan 2 x sehari	23	59,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	Makan 1 x sehari	7	17,9	0	0	0	0	0	0	0	0	
5	Makan lebih dari 3 x sehari	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6	Makan tepat pada waktunya	1	2,6	1	2,6	6	15,4	11	28,2	20	51,3	39
7	Terlambat makan	18	46,1	14	35,9	5	12,8	1	2,6	1	2,6	39
8	Menunggu lapar dulu setelah itu baru makan	20	51,3	12	30,8	5	12,8	1	2,6	1	2,6	39
9	Sarapan Pagi	9	23,1	3	7,7	7	17,9	13	33,3	7	17,9	39
10	Mengonsumsi selingan	14	35,9	10	25,6	5	12,8	9	23,1	1	2,6	39

Berdasarkan Tabel 2 di atas tentang keteraturan makan responden, dapat dilihat bahwa 38,5% jarang makan teratur, 33,3% jarang sarapan pagi, 59,0% selalu makan dua kali sehari, 51,3% tidak pernah makan tepat waktu, 46,1% selalu terlambat makan dan 51,3% menunggu lapar dulu baru makan dengan kategori sangat rendah.

1. Pembahasan

a. Jenis Makanan yang Dikonsumsi

1) Jenis Makanan yang Dianjurkan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan jenis makanan yang dianjurkan, bahwa dari 22 jenis hanya 17 jenis makanan yang dikonsumsi oleh

sebagian besar responden dan ini tergolong dalam kategori sedang yaitu sebanyak 35,9%. Jenis makanan tersebut adalah 5 dari jenis sumber karbohidrat 97,4% hanya mengkonsumsi roti dan biskuit. Sedangkan 7 dari jenis sumber protein hewani 94,9% hanya mengkonsumsi ikan panggang, sumber protein nabati 7,7% mengkonsumsi tahu direbus. Untuk jenis sayuran 100% mengkonsumsi wortel, jenis buah-buahan 100% mengkonsumsi pisang dan untuk minuman 94,9% mengkonsumsi teh dan susu.

Menurut Almatsier (2005:112), makanan yang dianjurkan bagi penderita maag adalah makanan yang bertekstur lunak, makanan yang diolah dengan cara direbus dan makanan yang diolah dengan sedikit lemak. Dengan demikian, dampak dari hal tersebut adalah penderita maag sering mengalami kekambuhan. Untuk proses memasak menu makanan sehat yang disarankan bagi penderita penyakit maag adalah dengan direbus dan dikukus.

2) Jenis Makanan yang Tidak Dianjurkan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan jenis makanan yang tidak dianjurkan, bahwa dari 50 jenis terdapat 44 jenis makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden dan ini tergolong dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 35,9%. Jenis makanan tersebut adalah dari 12 jenis sumber karbohidrat diketahui bahwa 100% responden mengkonsumsi nasi biasa, kentang digoreng dan cake. Dari 13 jenis

sumber protein hewani 100% mengkonsumsi telur didadar, sedangkan sumber protein nabati 100% mengkonsumsi tahu digoreng. Makanan berlemak tinggi 100% mengkonsumsi jenis gorengan dan coklat. Dari 4 jenis sayuran 89,7% mengkonsumsi kembang kol dan buah-buahan yang dikonsumsi 92,3% responden adalah nenas. Sedangkan minuman 94,9% mengkonsumsi minuman bergas/ bersoda dan bumbu yang dikonsumsi 100% responden adalah cabe.

Sesuai pendapat Almatsier (2005:112), makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita maag adalah makanan yang berasal dari sumber karbohidrat yang sulit dicerna, makanan yang berasal dari sumber protein yang diolah dengan cara digoreng. Selain itu sayuran dan buah-buahan yang berserat tinggi dan bergas, minuman bergas dan beralkohol serta bumbu yang berbau tajam.

b. Frekuensi Makan

1) Frekuensi Konsumsi Makanan yang Dianjurkan dan Frekuensi Konsumsi Makanan yang Tidak dianjurkan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan frekuensi konsumsi makanan yang dianjurkan dan makanan yang tidak dianjurkan, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan frekuensi konsumsi makanan yang dianjurkan termasuk dalam kategori sangat rendah yaitu sebanyak 87,2%. Hal ini ditunjukkan oleh data sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang

dianjurkan tersebut dengan frekuensi jarang dan tidak pernah. Sedangkan pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan frekuensi konsumsi makanan yang tidak dianjurkan termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 53,8%. Hal ini juga ditunjukkan oleh data sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang tidak dianjurkan tersebut dengan frekuensi selalu dan sering.

Menurut Santoso (1995:12) “Frekuensi adalah suatu kejadian yang berkelanjutan, jumlah kejadian yang berulang”. Apabila frekuensi konsumsi makanan yang dianjurkan dan frekuensi konsumsi makanan yang tidak dianjurkan tersebut dilakukan secara berkelanjutan dan berulang-ulang oleh penderita maag, maka dapat mengakibatkan penyakit maag yang dialami akan bertambah parah.

2) Frekuensi Keteraturan Makan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan frekuensi keteraturan makan, bahwa pola makan mahasiswa penderita maag termasuk dalam kategori sangat rendah yaitu sebanyak 76,9%. Hal ini ditunjukkan oleh data sebagian besar responden (38,5%) jarang makan teratur, 59,0% selalu makan dua kali sehari, 51,3% tidak pernah makan tepat waktu, 46,1% selalu terlambat makan, 51,3% selalu menunggu lapar dulu baru makan, 35,9% selalu mengkonsumsi selingan dan 33,3% jarang sarapan pagi.

Menurut (Okviani, 2011) “Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif”. Frekuensi makan

yang baik idealnya adalah makan tiga kali sehari secara teratur sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan, yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam dan disertai dengan selingan.

Pola makan sehari-hari setiap individu berbeda-beda, ada yang melakukan pola makan secara sehat dan ada pula yang melakukan pola makan yang salah. Pola makan yang sehat tentunya akan mempertahankan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan salah satunya adalah maag. Penyakit maag banyak diderita oleh orang-orang yang mempunyai aktivitas tinggi khususnya mahasiswa yang memiliki pola hidup yang asal-asalan, seperti kurang memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi dan makan yang tidak teratur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menderita penyakit maag memiliki pola makan yang kurang baik dari segi jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan. Oleh sebab itu, mahasiswa penderita penyakit maag harus meningkatkan perilaku hidup sehat dan peningkatan pengetahuan tentang konsumsi jenis makanan yang dianjurkan dan makanan yang tidak dianjurkan.

D. Simpulan dan Saran

1. Simpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan 22 jenis makanan yang dianjurkan, hanya 17 jenis makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden dan ini tergolong dalam kategori sedang. Sedangkan pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan 50 jenis makanan yang tidak dianjurkan, terdapat 44 jenis makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden dan ini tergolong dalam kategori tinggi.

Pola makan mahasiswa penderita maag berdasarkan frekuensi konsumsi makanan yang dianjurkan, sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang dianjurkan tersebut dengan frekuensi jarang dan tidak pernah dan ini tergolong dalam kategori sangat rendah. Sedangkan frekuensi konsumsi makanan yang tidak dianjurkan, sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang tidak dianjurkan tersebut dengan frekuensi selalu dan sering dan ini tergolong dalam kategori tinggi. Pola makan mahasiswa berdasarkan keteraturan makan, sebagian besar responden jarang makan teratur, selalu makan dua kali sehari, tidak pernah makan tepat waktu, selalu terlambat makan dan menunggu lapar dulu baru makan dan jarang sarapan pagi, ini tergolong dalam kategori sangat rendah.

2. Saran

Mengingat masih tingginya konsumsi jenis makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita maag dalam penelitian ini, maka disarankan bagi

mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang jenis makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita maag. Pengetahuan tersebut dapat dilihat dengan menggunakan *leaflet* yang terkait dengan penyakit maag.

Untuk Jurusan Kesejahteraan Keluarga disarankan untuk memberikan informasi makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita maag, serta cara pengolahan makanan yang ideal bagi penderita maag, yang bisa dimasukkan ke salah satu materi perkuliahan. Sedangkan untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti hubungan pola makan dengan frekuensi kekambuhan penyakit maag, serta meneliti faktor lain yang memicu kambuhnya penyakit maag.

Catatan: artikel ini disusun berdasarkan skripsi penulis dengan Pembimbing I: Dra. Hj. Liswarti Yusuf, M.Pd dan Pembimbing II: Dr. Yuliana, S.P,M.Si

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- . 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anonym. 2009. *Pola makan Sehat*. <http://gayahidupsehat.org/pola-makan-sehat/>.
- Harper, Laura J. 1986. *Pangan Gizi dan Pertanian*. Jakarta : UI-Press.
- Khasanah, Nur. 2012. *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Jogjakarta : Laksana.
- Okviani. 2011. *Frekuensi Makan*. <http://blogspot.com/2012/05/pengertian-frekuensi-makan.html>.
- Rehan. 2009. *Penyakit Maag*. <http://techniquetips.com/makanan-sehat/>.
- Santoso, Ananda. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Surabaya : Kartika.
- Warmbrand. 2000. *Public Health*. Bandung : Pionir Jaya.