

ABSTRAK

Dispepsia fungsional merupakan salah satu penyakit yang termasuk dalam *Functional Gastrointestinal Disorders* (FGID), penyakit yang menghubungkan antara otak dan sistem pencernaan. Gastritis adalah suatu kondisi peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada bagian epigastrium, yang dapat menyebabkan mual dan muntah. Prevalensi dari penyakit dispepsia di seluruh dunia adalah sekitar 10%- 40%. Penyakit dispepsia berpusat di bagian pencernaan dan dapat disebabkan oleh beberapa hal. Dalam laporan- laporan disebutkan bahwa presentase dispepsia karena kelainan organik sekitar 25%-33% dan 67%-75% tanpa penyebab yang jelas. Umumnya penyakit gastritis terjadi pada orang-orang yang memiliki pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang dapat merangsang produksi asam lambung. Namun ternyata, pemicu lain yang dapat menimbulkan penyakit gastritis adalah beberapa infeksi mikroorganisme.

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. Ketika gejala – gejala awal tidak langsung ditangani dengan diagnosa, maka pada kondisi yang lebih parah, dapat menyebabkan muntah darah. Pola makan yaitu porsi, jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi yang salah merupakan salah satu penyebab dari dispepsia, sehingga perlu kiranya untuk mengetahui macam-macam pola makan yang salah yang dapat menyebabkan kejadian dispepsia pada Mahasiswa FK UPH.

Kata Kunci : Dispepsia, Pola Makan, Frekuensi Makan, Jenis Makanan