

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
GASTRITIS PADA REMAJA
(LITERATURE REVIEW)**

SKRIPSI



Oleh : Maghrobi Affan

Nim: 16010179

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI JEMBER**

2023

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
GASTRITIS PADA REMAJA
(LITERATURE REVIEW)**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keperawatan (S. kep)



Oleh : Maghrobi Affan

Nim: 16010179

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr.SOEBANDI JEMBER**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal penelitian/hasil penelitian ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk mengikuti seminar hasil pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr, Soebandi Jember

Jember, 30 Agustus 2023

Pembimbing Utama



Prestasianita Putri, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN :0701088903

Pembimbing Anggota



Rida Darotin, S.Kep.Ns.,M.kep

NIDN : 0713078604

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Disahkan Oleh
Program Studi Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Hari : Rabu

Tanggal : 30 Agustus, 2023

Lokasi : Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua,



Anita Fatarona, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0716088702

Pembimbing I



Prestasianita P, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0701088903

Pembimbing II



Rida Darotin, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0713038604

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi



Apt. Lindawati Setyaningrum, M. Farm

NIDN. 0703068903

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Maghrobi affan

Tempat tanggal lahir : Jember, 08 Mei 1997

Nim : 16010179

Menyatakan sesungguhnya bahan skripsi *literature review* saya berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis” adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Adapun beberapa bagian tertentu dalam penyusunan skripsi *literature review* yang saya kutip dari karya orang lain dan telah ditulis sumbernya secara rinci dan jelas sesuai norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan kecurangan dalam penyusunan skripsi *literature review*, saya bersedia menerima sanksi sesuai norma perundang-undangan yang berlaku.

Jember 30 Agustus 2023



SKRIPSI

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Dengan Remaja

LITERATURE REVIEW

oleh

Maghrobi affan

Nim : 16010179

Pembimbing

Pembimbing utama : Prestasianita putri, S.Kep., Ns., M.kep

Pembimbing anggota : Rida darotin, S.Kep., Ns., M.kep

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi *literature review* terima kasih kepada :

1. Terima kasih kepada kedua orangtua bapak Huda, ibu Umi Rodiah, saudara kembar Mochtar Arifurrahman, adik Iftan Kawakibi beserta saudara saya yang tidak bisa sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, doa, semangat, motivasi, biaya, yang tiada batas sehingga saya dapat menyelesaikan Pendidikan S1 Ilmu Keperawatan Universitas Dr. Soebandi Jember.
2. Terima kasih saya ucapkan kepada pembimbing 1 Ibu Prestasianita, Putri S.Kep.,Ns., M.Kep dan pembimbing 2 Ibu Rida Darotin, S.Kep.,Ns., M.Kep yang telah memberikan bimbingan dengan sabar dan telaten serta memberi dorongan dan semangat yang tiada hentinya dalam menyusun skripsi, serta terima kasih kepada Ibu Anita Fatarona, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen penguji, terima kasih kepada Ibu Irwina Angelina Silvanasari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang telah memfasilitasi dan memotivasi.
3. Seluruh dosen dan staf Universitas Dr. Soebandi Jember.
4. Terima kasih kepada teman-teman 2016 D, 2020 A/B, 2021 C, Universitas Dr. Soebandi Jember.
5. Sahabat Alfin Dwiky M, Debya Abdi Pangestu, Bina Remi, Sonhaji Bachtiar, Siflana Taufani, Wawan Riyanto, Hasyim Asy'ari, serta sahabat diskusi Isha Bella, yang telah memberikan semangat dan support

MOTTO

**“ALLAH TIDAK AKAN MEMBEBANI SESEORANG ITU MELAIKAN
SESUAI DENGAN KESANGGUPANNYA”**

(AL BAQARAH AYAT 286)

**“JANGAN KAU TUNDA SAMPAI BESOK, APA YANG BISA KAU
KERJAKAN HARI INI”**

(Maghrobi affan)

ABSTRAK

Maghrobi, affan, * Putri, Prestasianita, ** Darotin, Rida, *** *literature review*:
Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja *literature review* Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kesehatan. Universitas dr. Soebandi Jember.

Latar belakang: Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih atau menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap yang meliputi frekuensi makan dalam sehari jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan. Gastritis proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung, terdapat dua gastritis akut dan kronis. Resiko gastritis yaitu pola makan tidak teratur, infeksi kuman *Helicobacter pylori*, minuman alcohol, dan penggunaan obat non steroid. Dampak luka gastritis bisa mengakibatkan luka pada dinding lambung. Usia remaja rentan mengalami gastritis karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang baik. **Metode:** jenis penelitian menggunakan *Literature review* yang dipublikasikan tahun 2021-2022, pencarian database menggunakan *Google scholar* menggunakan diagram alur PEOS yang menjadi kriteria inklusi di dapatkan 3 artikel. **Hasil:** Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review responden memiliki pola makan yang kurang baik, meliputi frekuensi makan, jenis makan, dan porsi yang berhubungan langsung dengan kejadian gastritis. Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review kejadian gastritis pada remaja cukup tinggi. Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. **Diskusi:** Dapat dijadikan sumber informasi mengenai pola makan dengan kejadian gastritis khususnya bagi remaja dan Masyarakat.

Kata kunci : Pola makan, Kejadian Gastritis

*Peneliti

** Pembimbing I

*** Pembimbing II

ABSTRACT

Maghrobi, Affan, * Putri, Selamatanita, ** Darotin, Rida, *** **literature review: The relationship between eating patterns and the incidence of gastritis in adolescents** literature review Nursing Science Study Program. Health faculty. Dr. University Soebandi Jember.

Background: Eating patterns are the behavior that a person takes in choosing or using food ingredients in consuming each food which includes the frequency of eating in a day, the types of food consumed and the portions of food consumed. Gastritis is an inflammatory process in the mucosal and sub-mucosal layers of the stomach, there are two types of acute and chronic gastritis. The risks of gastritis include irregular eating patterns, Helicobacter pylori infection, drinking alcohol and using non-steroidal drugs. The effects of gastritis can cause injury to the stomach wall. Teenagers are susceptible to gastritis because of their busy schedule and poor lifestyle. **Method:** type of research using literature reviews published in 2021-2022, database search using Google Scholar using the PEOS flow diagram which was the inclusion criteria to obtain 3 articles. **Results:** Based on 3 articles that have been reviewed, respondents have poor eating patterns, including eating frequency, type of food, and portions which are directly related to the incidence of gastritis. Based on 3 articles that have been reviewed, the incidence of gastritis in teenagers is quite high. Based on the 3 articles that have been reviewed, there is a significant relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. **Discussion:** Can be used as a source of information regarding eating patterns and the incidence of gastritis, especially for teenagers and the community.

Researcer : Dietary habit, Gastritis Incident

*Researcher

**Advisor I

***Advisor II

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi *literature review* yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada :

1. Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ners., M.Kes. selaku Ketua Rektor Universitas dr. Soebandi Jember, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi Literatur Review ini.
2. Prestasianita Putri, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi Literatur Review ini dan selaku pembimbing I yang telah memberikan kesempatan, motivasi, bimbingan dan menambah pengetahuan sehingga Skripsi Literatur Review ini dapat terselesaikan.
3. Rida Darotin, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan dukungan sehingga Skripsi Literatur Review ini dapat terselesaikan.

4. Anita fatarona, S.kep.,Ns M.kep selaku ketua penguji Skripsi Literatur Review.
5. Seluruh staf akademik Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember yang turut membantu menyediakan fasilitas dan bantuan demi terselesaikan Skripsi Literatur Review ini.

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat bagi praktisi kesehatan.....	4
1.4.2 Manfaat bagi intansi pendidikan.....	4
1.4.3 Manfaat bagi masyarakat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Pola Makan pada Gastritis	5
2.1.1 Pengertian Pola Makan	5
2.1.2 Komponen Pola Makan.....	5
2.2 Konsep kejadian gastritis	10
2.2.1 Pengertian Gastritis	10
2.2.2 Etiologi Gastritis	10
2.2.3 Indikator kejadian gastritis.....	13
2.2.4 Pencegahan gastritis.....	14
2.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis.....	14
2.4 Kerangka teori	17
BAB 3 METODE PENELITIAN	18
3.1 Strategi pencarian literature.....	18

3.1.1 Protokol dan registrasi	18
3.1.2 Database pencarian	18
3.1.3 Kata kunci	19
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	19
3.3 Seleksi Study dan Penelitian Kualitas.....	21
BAB 4 HASIL DAN ANALISA	24
4.1 Hasil	24
4.1.1 Karakteristik studi	24
4.1.2 Hasil pencarian literature review	25
4.2 Karakteristik Responden	28
4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	28
4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia	29
4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pola makan	30
4.2.4 Karakteristik responden berdasarkan kejadian gastritis pada remaja	31
4.3 Analisa	32
BAB 5 PEMBAHASAN	34
5.1 Pola Makan	34
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
6.1 Kesimpulan	39
6.2.1 Saran bagi praktisi Pendidikan.....	39
6.2.2 Saran bagi insitusi Kesehatan	40
6.2.3 Saran bagi Masyarakat.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kata kunci.....	15
Tabel 3.2 Format PEOS dalam <i>Literature review</i>	16
Tabel 4.1.2 Pencarian literature review	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.3 Diagram alur literature review	18
---	----

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World health organization*

AINS : *Analgesi anti inflamasi nonsteroid*

HCl : *Hidrogen clorida*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gastritis adalah satu diantara masalah pencernaan yang banyak di derita orang. mengatakan hampir 10% pasien datang ke instansi gawat darurat dengan gejala yang mengindikasikan dokter dengan diagnosa gastritis. Gastritis atau lebih dikenal dengan sebutan “maag” merupakan inflamasi pada daerah lambung tepatnya di mukosa, dengan gejala klinik mual, muntah, nyeri, perdarahan, fatigue, nafsu makan berkurang. Terdapat 2 jenis diantaranya akut dan kronik dengan penyebab bersifat multifaktor. Gastritis kronis ada kaitannya dengan infeksi, yaitu bakteri *Helicobacteri Pylori*, dan pada hasil pemeriksaan fisik pasien mengeluh adanya nyeri tekan pada daerah epigastrium atau tukak lambung menurut Kurnia dalam (pubaningsih, 2020)

Penyakit gastritis atau yang lebih dikenal sebagai penyakit maag adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Secara *histopatologi* bisa dibuktikan oleh adanya infiltrasi sel-sel radang pada daerah tersebut. Gastritis merupakan salah satu penyakit yang sering dijumpai diklinik ruangan penyakit pada umumnya. Penyakit ini bukan penyakit menular tapi biasanya bakteri *Helycobacter pylori* masuk kedalam tubuh manusia melalui makanan, gastritis sering dianggap penyakit ringan akan tetapi dapat merusak fungsi lambung dan bisa meningkatkan resiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (al, 2022)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian gastritis di dunia dengan presentase Jepang (14,5%), Inggris (22%), Perancis (29%), China (31%), Kanada (35%), Indonesia (40,85%), India (43%), Amerika (47%). Di dunia insiden gastritis kurang lebih 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk tiap tahun. Insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583,635 dari jumlah penduduk tiap tahunnya (Irianty, 2022).

Bersumber dari profil Kesehatan di Indonesia, gastritis tercatat ke dalam 10 penyakit yang sangat banyak pada pasien rawat inap di rumah sakit Indonesia dengan jumlah 30,154 kasus (49%). Hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai (91,6%). Yaitu di kota medan, lalu beberapa kota lainnya seperti Surabaya (31,2%), Denpasar (46%), Jakarta (50%), Bandung (32,5%), Palembang (35,5%), Aceh (31,7%), dan Pontianak (31,2%), (Zakaria, 2022).

Faktor resiko gastritis yaitu pola makan yang tidak teratur, penggunaan obat aspirin, atau non steroid, infeksi kuman *helicobacter pylori*, memiliki kebiasaan mengkomsumsi minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, sering mengalami stress, kebiasaan makan yang buruk dan mengkomsumsi makanan yang tidak *hygiene* merupakan faktor terjadinya gastritis. (Hartati, 2022). Dampak luka gastritis yang tidak teratasi mengakibatkan terjadinya komplikasi salah satunya tukak lambung, luka gastritis yang dibiarkan akan berdampak pendarahan didalam dinding lambung sehingga dapat menyebabkan

terjadinya kanker lambung dimana terjadinya pengikisan lambung yang menyebabkan terjadinya kanker lambung. Sering kali gastritis dianggap penyakit ringan, sehingga banyak yang mengabaikannya padahal penyakit ini bisa menyerang siapa saja dan dapat berakibat fatal dikemudian hari (Bella et al 2020).

Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih atau menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan. Pola makan yang buruk dapat 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 peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual, gejala tersebut (Hartati, 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja berdasarkan telaah jurnal penelitian.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Identifikasi pola makan pada remaja.

- b. Identifikasi kejadian gastritis pada remaja.
- c. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja menggunakan metode literature review.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi praktisi Kesehatan

Diharapkan literature review ini dapat menjadi referensi antara pola makan dengan kejadian gastritis.

1.4.2 Manfaat instansi Pendidikan

Diharapkan literature review ini memberikan pengetahuan dan pencegahan terhadap kejadian gastritis pada remaja.

1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan dengan kejadian gastritis.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pola Makan pada Gastritis

2.1.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2010).

Menurut Sulistyoningsih (2011), pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup menurut Hudha dalam (al D. e., 2016).

2.1.2 Komponen Pola Makan

a. Asupan Makanan

Asupan makanan merupakan jumlah makanan yang dikonsumsi individu dalam sehari. Penilaian asupan makanan biasanya dilihat melalui jumlah zat-

zat gizi yang dikonsumsi. Zat-zat gizi yang masuk terdiri dari makronutrient yakni karbohidrat, protein dan lemak serta mikronutrient yang terdiri dari vitamin dan mineral (Wijoyo, 2009). Jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan harus seimbang. Makanan yang dikonsumsi harus seimbang dengan kebutuhan yang disesuaikan dengan umur dan piramida makanan yaitu karbohidrat 50-60%, lemak 25-30% dan protein 15-20%. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan maka akan mengalami kelebihan berat badan. Selain itu, makanan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung yang pada akhirnya membuat kekuatan dinding lambung menurun, Kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka pada lambung (Wijoyo, 2009).

b. Jenis Makanan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Menyediakan variasi makanan bergantung pada orangnya, makanan tertentu dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti halnya makanan pedas (Wijoyo, 2009)

Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus untuk berkontraksi. Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu

kali dalam seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus-menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut dengan gastritis (Wijoyo, 2009). Jenis makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi guna mencegah gastritis 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, dan wortel), buah-buahan yang tidak bergas (pepaya, pisang, pir), dan minuman (teh, susu) (Wijoyo, 2009)

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-buahan masam), makanan yang pedas, makanan bergas dan berlemak tinggi (tapai, coklat, gorengan, jeroan) dan minuman bergas (Wijoyo, 2009).

c. Komponen Pola Makan

Frekuensi adalah suatu kejadian yang berkelanjutan atau kejadian yang berulang. 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 juga dapat diartikan sebagai seberapa seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makan utama maupun makan selingan (Wijoyo, 2009). Frekuensi makan merupakan jumlah waktu makan dalam sehari meliputi makanan lengkap (full meat) dan makan selingan (snack). Makanan lengkap biasanya diberikan tiga kali sehari (makan pagi, makan siang dan makan malam), sedangkan makanan selingan biasa diberikan antara makan pagi dan makan siang dan antara makan siang dan makan malam (Wijoyo, 2009).

Frekuensi makan yang dapat memicu munculnya kejadian gastritis adalah frekuensi makan kurang dari frekuensi yang dianjurkan yaitu makan tiga kali sehari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika rata-rata umumnya lambung kosong antara 3-4 jam. Maka jadwal makan ini pun harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung (Wijoyo, 2009). Pada umumnya setiap orang melakukan kegiatan makan makanan utama 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam atau sore. Ketiga waktu makan tersebut yang paling penting adalah makan pagi sebab dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makanan terutama kalori dan protein yang berguna sebagai cadangan energi untuk melakukan aktivitas dalam sehari (Wijoyo, 2009). Berdasarkan penelitian Pereira dari University of Minnesota School of Public Health menyatakan bahwa orang yang makan pagi dapat mengendalikan nafsu makan mereka. Hal itu dapat mencegah

mereka makan secara berlebihan saat makan siang atau makan malam. Makan siang diperlukan setiap orang karena sejak pagi merasa lelah akibat melakukan aktivitas. Selain makan utama yang dilakukan tiga kali, makan selingan juga harus dilakukan yakni sekali atau dua kali diantara waktu makan guna menanggulangi rasa lapar, sebab jarak waktu makan yang lama (Wijoyo, 2009).

d. Jadwal makan

Dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung dan berisiko menyebabkan gastritis (Wijoyo, 2009).

Frekuensi makan dalam sehari terdiri dari tiga makan utama yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jadwal makan sehari dibagi menjadi makan pagi (sebelum pukul 09.00), makan siang (jam 12.00-13.00), dan makan malam (jam 18.00-19.00). Jadwal makan ini disesuaikan dengan waktu pengosongan lambung yakni 3-4 jam sehingga waktu makan yang baik adalah dalam rentang waktu ini sehingga lambung tidak dibiarkan kosong terutama dalam waktu yang lama (Wijoyo, 2009).

Lambung yang kosong mengakibatkan kadar asam yang meningkat sehingga dapat mengiritasi lambung dan menimbulkan berbagai keluhan gejala maag. Jenis makanan yang dikonsumsi sebaiknya makanan yang tidak menyebabkan pengeluaran asam lambung secara berlebih serta jadwal

makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur (Wijoyo, 2009).

2.2 Konsep kejadian gastritis

2.2.1 Pengertian Gastritis

Gastritis atau lebih dikenal dengan sebutan “maag” merupakan inflamasi pada daerah lambung tepatnya di mukosa, dengan gejala klinik mual, muntah, nyeri, perdarahan, fatigue, nafsu makan berkurang (pubaningsih, 2020).

Gastritis atau lebih dikenal dengan sebutan “maag” merupakan inflamasi pada daerah lambung tepatnya di mukosa, dengan gejala klinik mual, muntah, nyeri, perdarahan, fatigue, nafsu makan berkurang (pubaningsih, 2020).

2.2.2 Etiologi Gastritis

Etiologi atau penyebab gastritis menurut (Nauri, 2015)

a. Infeksi bakteri

Sebagian besar populasi di dunia terinfeksi oleh bakteri *H. Pylori* yang hidup di bagian dalam lapisan mukosa yang melapisi dinding lambung. Walaupun tidak sepenuhnya dimengerti bagaimana bakteri tersebut dapat ditularkan, namun diperkirakan penularan tersebut terjadi melalui jalur oral atau akibat memakan makanan atau minuman yang terkontaminasi oleh bakteri ini. Infeksi *H. Pylori* sering terjadi pada masa kanak-kanak dan dapat bertahan seumur hidup jika tidak dilakukan

perawatan. Infeksi H. Pylori ini sekarang diketahui sebagai penyebab utama terjadinya peptic ulcer dan penyebab tersering terjadinya gastritis. Infeksi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan peradangan menyebar yang kemudian mengakibatkan perubahan pada lapisan pelindung dinding lambung. Salah satu perubahan itu adalah atrophic gastritis, sebuah keadaan dimana kelenjar-kelenjar penghasil asam lambung secara perlahan rusak. Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat asam lambung yang rendah dapat mengakibatkan racun-racun yang dihasilkan oleh kanker tidak dapat dihancurkan atau dikeluarkan secara sempurna dari lambung sehingga meningkatkan risiko (tingkat bahaya) dari kanker lambung. Tapi sebagian besar orang yang terkena infeksi H. Pylori kronis tidak mempunyai kanker dan tidak mempunyai gejala gastritis, hal ini mengindikasikan bahwa ada penyebab lain yang membuat sebagian orang rentan terhadap bakteri ini sedangkan yang lain tidak (Nauri, 2015)

b. Pemakaian obat penghilang nyeri secara terus menerus

Obat Analgesi Anti Inflamasi Nonsteroid (AINS) seperti aspirin, ibuprofen, dan naproxen dapat menyebabkan peradangan pada lambung dengan cara mengurangi prostaglandin yang bertugas melindungi dinding lambung. Jika pemakaian obat-obat tersebut hanya sesekali maka kemungkinan terjadinya masalah lambung akan kecil. Tapi jika pemakaiannya dilakukan secara terus menerus atau pemakaian yang berlebihan dapat mengakibatkan gastritis dan peptic ulcer (Nauri, 2015).

c. Penggunaan alkohol secara berlebihan

Alkohol dapat mengiritasi dan mengikis mukosa pada dinding lambung dan membuat dinding lambung lebih rentan terhadap asam lambung walaupun pada kondisi normal (Nauri, 2015).

d. Penggunaan kokain

Kokain dapat merusak lambung dan menyebabkan perdarahan dan gastritis (Nauri, 2015).

e. Stress fisik

Stress fisik akibat pembedahan besar, luka trauma, luka bakar atau infeksi berat dapat menyebabkan gastritis dan juga borok serta perdarahan pada lambung (Nauri, 2015).

f. Kelainan autoimmune

Autoimmune atrophic gastritis terjadi ketika sistem kekebalan tubuh menyerang sel-sel sehat yang berada dalam dinding lambung mengakibatkan peradangan dan secara bertahap menipiskan dinding lambung menghancurkan kelenjar-kelenjar penghasil asam lambung dan mengganggu produksi faktor intrinsik (yaitu sebuah zat yang membantu tubuh mengabsorpsi vitamin B12). Kekurangan B12, akhirnya, dapat mengakibatkan pernicious anemia, sebuah kondisi serius yang jika tidak dirawat dapat mempengaruhi seluruh sistem dalam tubuh. *Autoimmune atrophic gastritis* terjadi terutama pada orang tua (Nauri, 2015)

g. *Crohn's disease*

Walaupun penyakit ini biasanya menyebabkan peradangan kronis pada dinding saluran cerna, namun kadang-kadang dapat juga menyebabkan peradangan pada dinding lambung. Ketika lambung terkena penyakit ini, gejala-gejala dari *Crohn's disease* (yaitu sakit perut dan diare dalam bentuk cairan) tampak lebih menyolok daripada gejala-gejala gastritis (Nauri, 2015).

h. Radiasi dan kemoterapi

Perawatan terhadap kanker seperti kemoterapi dan radiasi dapat mengakibatkan peradangan pada dinding lambung yang selanjutnya dapat berkembang menjadi gastritis dan peptic ulcer. Ketika tubuh terkena sejumlah kecil radiasi, kerusakan yang terjadi biasanya sementara, tapi dalam dosis besar akan mengakibatkan kerusakan tersebut menjadi permanen dan dapat mengikis dinding lambung serta merusak kelenjar-kelenjar penghasil asam lambung (Nauri, 2015).

i. Faktor Faktor lain

Gastritis sering juga dikaitkan dengan kondisi kesehatan lainnya seperti HIV/AIDS, infeksi oleh parasit, dan gagal hati atau ginjal (Nauri, 2015).

2.2.3 Indikator kejadian gastritis

dikatakan gastritis apabila terdapat gejala gastritis dan bukan gastritis apabila tidak terdapat gejala gastritis (D., 2018).

Adapun gejala gastritis yaitu :

- a. Mual
- b. Muntah
- c. Perasaan Begah diperut bagian atas, terutama setelah makan
- d. Gangguan Pencernaan

2.2.4 Pencegahan gastriti

Berikut ini adalah gaya hidup yang dianjurkan untuk beradaptasi mengelola dan mencegah timbulnya gastritis menurut (Misnadiarly, 2009).

Antara lain:

- a. Atur pola makan
- b. Olahraga teratur
- c. Hindari makanan berlemak tinggi yang menghambat pengosongan isi lambung (cokelat, keju, dll)
- d. Hindari mengkonsumsi makanan yang menimbulkan gas di lambung
- e. Hindari mengkonsumsi makanan yang terlalu pedas
- f. Hindari minuman dengan kadar ceffein, alkohol, dan kurangi rokok
- g. Hindari obat yang mengiritasi dinding lambung
- h. Kelola stress psikologi seefisien mungkin

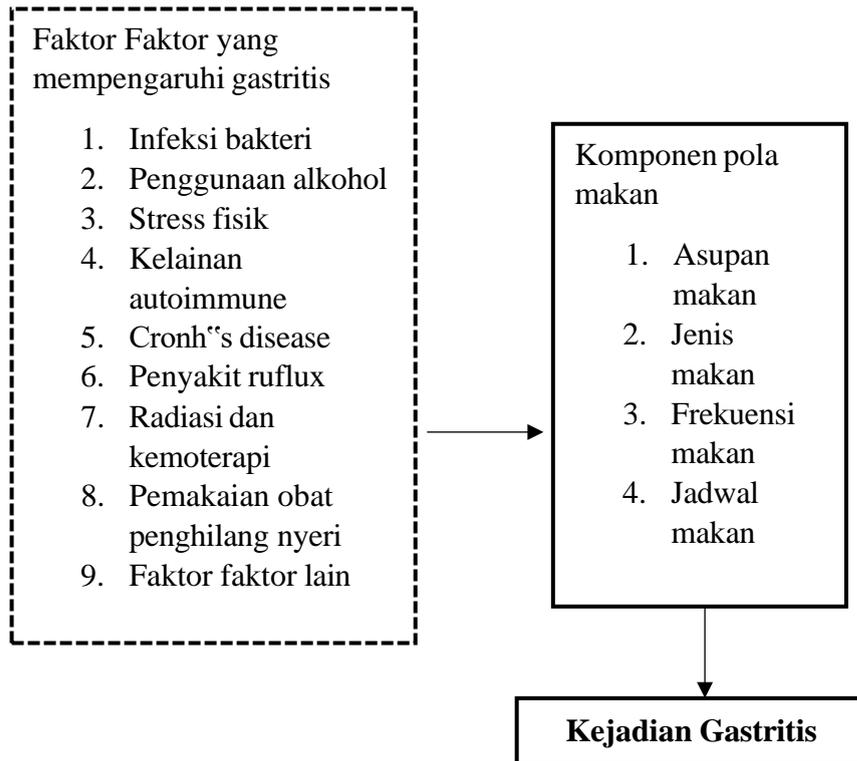
2.3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2007). Pola makan tidak teratur dapat mengakibatkan berbagai masalah terutama dalam masalah pencernaan seperti diare, gastritis, tumbuh kembang seperti gizi

buruk, bahkan gizi lebih, stunting, dan penyakit lainnya diantaranya hiperkolesterolemia, diabetes mellitus, kanker, penyakit kardiovaskuler (Almatsier, 2002). Pola makan yang disarankan adalah yang berkontribusi pada jenis bahan makanan dengan sumbangan energi hingga 60%-70%, protein 15-20%, dan lemak 20%-30%, selain itu juga di dukung oleh vitamin, mineral dan serat. Frekuensi yang tepat pada pola makan yang baik adalah terbagi dalam 3 waktu diantaranya adalah makan pagi, makan siang dan makan malam. Makan pagi atau sarapan tidak bisa diabaikan karena berpengaruh pada kerja tubuh dari pagi hingga siang. Jenis makanan sangat berperan dalam pengosongan lambung. Makanan yang berjumlah banyak akan menghasilkan kimus dalam jumlah banyak pula. Kimus yang terlalu banyak duodenum akan memperlambat proses pengosongan lambung. Makanan yang banyak mengandung karbohidrat meninggalkan lambung dalam beberapa jam. Makanan yang kaya protein lebih lama meninggalkan lambung lebih lambat, dan pengosongan paling lambat setelah memakan, makanan yang kaya lemak (Sherwood, 2001). Kurangnya kesadaran dari penderita akan pentingnya pola makan yang teratur mengakibatkan kondisi lambung ini sulit untuk beradaptasi. akibatnya asam lambung dapat meningkat dan mengiritasi dinding mukosa lambung. Pola makan yang kurang baik atau tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi dalam pengeluaran sekresi asam lambung. Setiap saat (dengan jumlah volume ± 1500 ml/hari) Lambung akan selalu memproduksi asam lambungnya secara alami. Pola makan yang kurang baik akan menjadi salah satu penyebab meningkatnya produksi asam lambung dari segi faktor histaminergik

dimana hal ini mempengaruhi kinerja dari sel G dalam produksi gastrin dan juga mengakibatkan defek barrier mukosa dan difusi balik ion H^+ yang akan merangsang histamin untuk mempengaruhi kelenjar oksintik dalam memproduksi asam lambung. Apabila ini terjadi dalam waktu yang lama maka produksi lambung ini akan terjadi berlebih hingga akhirnya mengiritasi dinding mukosa lambung dan terjadilah gastritis (P. Tarigan, 2006). Dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya didapatkan hasil bahwa pola makan yang kurang baik (88.9) mengakibatkan terjadinya gastritis jika dibandingkan dengan responden yang pola makannya baik (37.8). hal ini mengindikasikan bahwa kejadian gastritis terjadi karena perilaku makan yang kurang baik, akibatnya asam lambung mengiritasi mukosa lambung karena terjadinya peningkatan sekresi asam lambung. Karena adanya ketidakmampuan lambung (indegesti) produksi asam lambung yang berlebihan akibat ketidakseimbangan faktor defensif dan faktor agresif yang mengakibatkan produksi HCl meningkat akibat porsi makanan yang kurang atau bahkan berlebih, makanan yang merangsang seperti pedas, asam, dan waktu makan yang tidak teratur (pubaningsih, 2020).

2.4 Kerangka teori



Keterangan :

Diteliti :

Tidak diteliti :

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Strategi pencarian literature

3.1.1 Protokol dan registrasi

Protokol dan evaluasi dari literature menggunakan diagram PRISMA sebagai upaya menentukan pemilihan studi yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan dari literature review, penelitian ini merupakan rangkuman menyeluruh dalam bentuk literature mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

3.1.2 Database pencarian

Literature review yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Pencarian literature dilakukan pada bulan Juni sampai Juli 2023. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengalaman langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan (Nursalam, 2020). Pencarian literature dalam *literature review* ini menggunakan 2 database dengan kriteria kualitas tinggi dan sedang yaitu portal garuda, dan *google scholar*.

3.1.3 Kata kunci

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator* (*AND, OR NOT or AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikasikan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading (MeSH)* dan terdiri dari sebagai berikut :

Tabel 3.1 kata kunci *Literature Review*

No	Variabel 1	Variabel 2	Populasi
1	Pola makan	kejadian gastritis	remaja
	OR	OR	OR
2	Ditary habit	The incident of Gastritis	Teenager
		OR	

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PEOS framework*, yang terdiri dari :

- a. *Population/problem*, merupakan populasi atau masalah yang akan dianalisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.

- b. *Exposure*, merupakan suatu paparan penatalaksanaan terhadap kasus perorangan atau Masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *Literature review*.
- c. *Outcome*, merupakan hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*.
- d. *Study design*, merupakan desain penelitian yang digunakan oleh jurnal yang akan di review.

Tabel 3.2 Format PEOS dalam *Literature Review*

No	kriteria	inklusi	eksklusi
1	Population /sample	Artikel nasional yang berhubungan dengan topik yang diteliti yaitu : hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja	Artikel nasional yang tidak berhubungan dengan topik yang diteliti yaitu : Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja
2	Exposure	pola makan dengan kejadian gastritis	Selain pola makan dengan kejadian gastritis
3	Outcame	Membahas hubungan pola makan dengan kejadian gastritis	Tidak membahas hubungan pola makan dengan kejadian gastritis
4	Study desing	korelasi	intervensi, kualitatif
5	Tahun terbit	2021-2022	dibawah tahun 2021
6	Bahasa	Indonesia	Selain bahasa indonesia

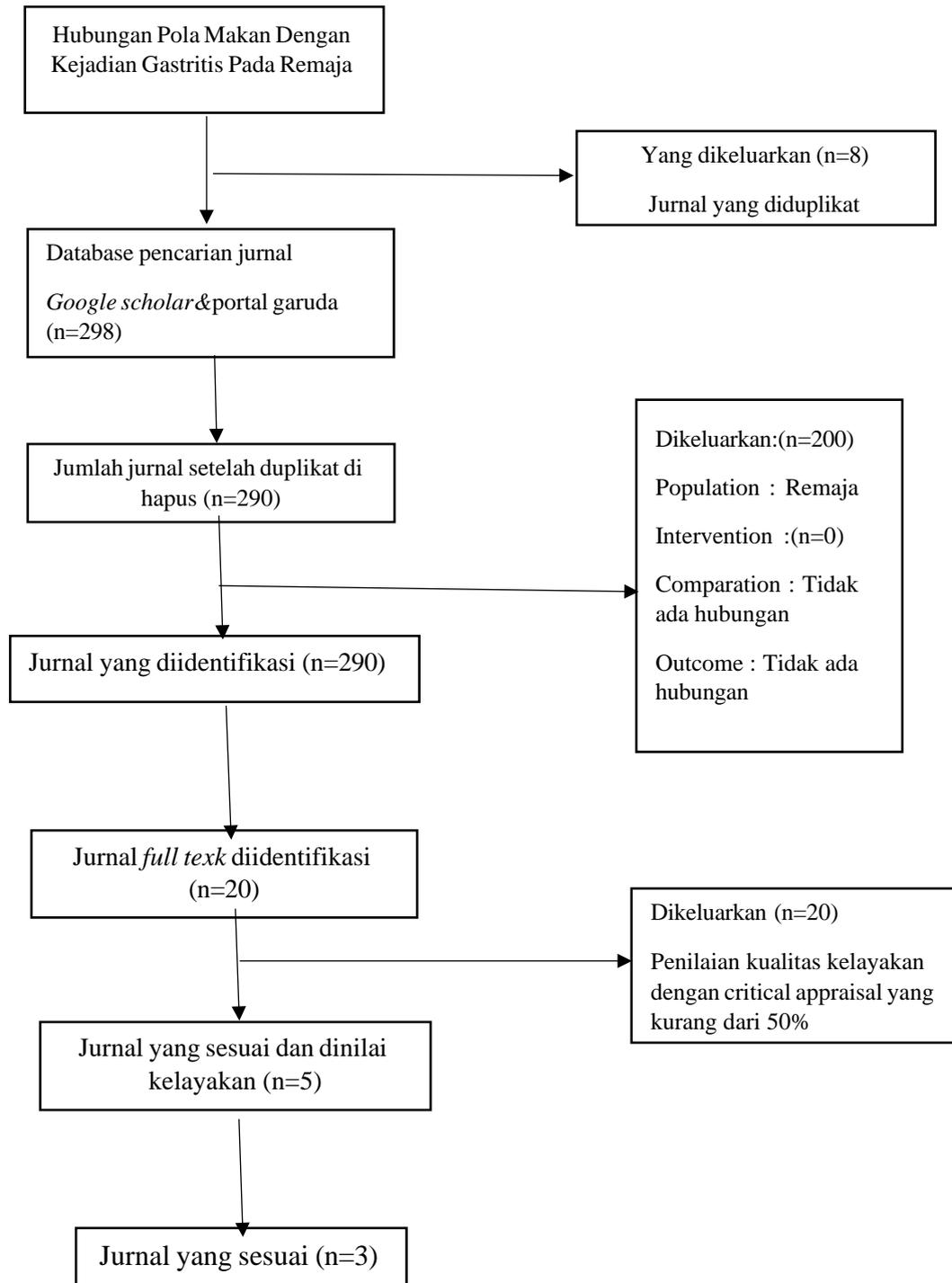
3.3 Seleksi Study dan Penelitian Kualitas

Analisis kualitas metodologi dalam setiap study (n= 6) dengan *Checklist* daftar penilaian dengan beberapa pertanyaan untuk menilai kualitas dari study. Penulisan kriteria diberi nilai „ya“, „tidak“, „tidak jelas“, atau „tidak berlaku“, dan setiap kriteria dengan skor „ya“ diberi satu point dan nilai lainnya adalah nol, setiap skor study kemudian dihitung dan dijumlahkan *Critical appraisal* untuk menilai studi yang memenuhi syarat yang dilakukan oleh para peneliti. Jika skor penelitian setidaknya 50% memenuhi kriteria *Critical appraisal* dengan nilai titik cut-off yang telah disepakati oleh peneliti, studi dimasukkan ke dalam kriteria inklusi. Peneliti mengecualikan studi yang berkualitas rendah untuk menghindari bias dalam validitas hasil dan rekomendasi ulasan. Dalam skrining terakhir, sembilan study mencapai skor lebih tinggi dari 50% dan siap untuk melakukan sintesis.

Resiko bias dalam *Literature review* ini menggunakan asesmen pada metode penelitian masing-masing studi, yang terdiri dari (Nursalam,2020).

- a. Teori : teori yang tidak sesuai sudah kadaluarsa dan kredibilitas yang kurang.
- b. Desain : desain kurang sesuai dengan penelitian
- c. Sampel : ada empat hal yang harus diperhatikan yaitu, populasi, sampel, sampling, dan besar sampel yang tidak sesuai dengan kaidah pengambilan sampel

- d. Variable : variable yang kurang ditetapkan kurang sesuai dari segi jumlah pengontrolan variabel pemacu dan variabel lainnya
- e. Instrument : instrument yang tidak digunakan tidak memiliki sensitivitas, spesifikasi dan validitas-reabilitas
- f. Analisa data : Analisa data yang tidak sesuai dengan kaidah Analisa yang sesuai dengan standart.



Gambar 3.3 Diagram Alur *Literature Review* berdasarkan PRISMA 2009 (Polit and beck, 2013 dalam Nursalam, 2020).

BAB 4

HASIL DAN ANALISA

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik studi

Berikut tabel analisa dari pencarian literature didapatkan 3 artikel penelitian

Yang relevan dengan topik penelitian yang dilakukan, yaitu sebagai berikut :

<u>No</u>	Karakteristik Studi	N
1	Tahun Publikasi	
	1) 2022	1
	2) 2021	2
	Total	3
2	Sumber Artikel	
	1) Nasional	3
	2) Internasional	0
	Total	3
3	Desain Penelitian	
	1) Case control	1
	2) Cross sectional	2
	Total	3
4	Instrumen	
	1) Kuisisioner	3
	Total	3
5	Database	
	1) Google scholar	3
	Total	3

4.1.2 Hasil pencarian literature review

Hasil penelusuran artikel berdasarkan *literature review* dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di dapatkan 5 artikel ditampilkan dalam berbentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 4.1.2 Pencarian literature review

1	Andri Nugraha, Taufiq Huda	2022	Vol,1 No 1	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut	Desain: case control Populasi/ Teknik Sampling: remaja, random sampling Variabel: pola makan, gastritis Instrumen: kuisisioner Analisis: <i>Chi-square</i> dan Oods ratio	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren al musaddadiyah garut (p= 0, 043). Ikhtisar yang dapat ditarik dari riset ini adalah ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren al musaddadiyah garut.	Google Scholar
---	----------------------------	------	------------	---	--	--	----------------

2	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari	2021	Vol.1 No. 1	Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Masa New Normal Di SMA Negeri 1Muaragembong	<p>Desain:Cross sectional</p> <p>Populasi / Teknik Sampling: 102 remaja, simple random sampling</p> <p>Variabel:gastritis, pola makan</p> <p>Instrumen:sampel</p> <p>Analisis :Menggunakan uji <i>chi-square</i></p>	Berdasarkan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan gastritis pada new normal di SMA Negeri muaragembong, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan karateristik jenis kelamin menunjukkan paling dominan yaitu jenis kelamin Perempuan, berdasarkan karateristik usia menunjukkan yang paling doniman usia 17 tahun, berdasarkan kejadian gastritis masa new normal yang mengalami gastritis paling banyak dibandingkan remaja yang tidak gastritis hasil uji <i>chi-square</i> dalam penelitian ini ada hubungan dengan gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 muaragembong	Google Scholar
---	---	------	-------------	---	---	---	----------------

3	Krisis monica, Tophan heri wibowo, Danang tri wudono	2021	Vol.1, No.1	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMAN 1 Paguyangan	<p>Desain:Cross sectional</p> <p>Populasi / Teknik Sampling :remaja di SMAN 1 paguyangan, menggunakan rumus <i>slovin</i></p> <p>Variabel: gastritis, pola makan</p> <p>Instrumen:kuisisioner, google form</p> <p>Analisa:<i>purposive sampling</i></p>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMAN 1 paguyangan	Google Scholar
---	--	------	-------------	--	--	---	----------------

4.2 Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah remaja, beberapa distribusi frekuensi karakteristik responden dalam artikel dapat diidentifikasi sebagai berikut :

4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2.1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Artiel	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Andri nugraha, Taufik huda, 2022	Laki laki	23	59%
		Perempuan	16	41%
2	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari 2021	Laki laki	55	32,90%
		Perempuan	112	67,10%
3	Krisis Monica, Topha Heri Wibowo Danang Tri Yudono 2021	Laki laki		
		Perempuan		

Berdasarkan tabel 4.2.1 karakteristik responden Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis terdapat 2 artikel yang mencantumkan jenis kelamin dari Andri nugraha, Taufik huda (2022). Menunjukkan bahwa dalam kelompok kasus Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu terdapat 23 orang dengan presentase 59%. Lilis apriyani, Meria woro L, Indah puspitasri (2021)

diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yakni Perempuan sebanyak 112 responden (67,1%) dari 167 responden.

4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia

Tabel 4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia

No	Artikel	Variabel	Frekuensi	Presentase
1	Andri Nugraha, Taufik Huda (2022)	Usia		
		13	8	20,5%
		14	14	35,9%
		15	5	12,8%
		16	10	25,6%
		17	1	2,6%
		19	1	2,6%
2	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari (2021)	Usia		
		16	54	32,3%
		17	97	58,1%
		18	16	9,8%
3	Krisis Monika, Tophan Heri Wibowo, Danang Tri yudono (2021)			

Berdasarkan tabel 4.2.2 karakteristik responden Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis terdapat 2 artikel yang mencantumkan karakteristik responden berdasarkan usia dari Andri Nugraha, Taufik Huda (2022) menunjukkan bahwa dalam kelompok kasus Sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu terdapat 14 orang dengan presentase 35,9%. Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasi (2021) diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan usia yang paling banyak yakni 17 tahun sebanyak 97 responden (58,1%) dari 167 responden (100%).

4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pola makan

Tabel 4.2.3 tabel karakteristik responden berdasarkan pola makan

No	Artikel	Pola makan	Frekuensi	Presentase
1	Andri Nugraha, Taufik Huda (2022)	Baik	18	46,2%
		Buruk	21	53,2%
2	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari (2021)	Baik	76	45,5%
		Buruk	91	54,4%
3	Krisis Monika, Tophan Heri Wibowo, Danang Tri yudono (2021)			

Berdasarkan tabel 4.2.3 karakteristik responden Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja terdapat 2 artikel yang mencantumkan karakteristik responden berdasarkan pola makan dari Andri Nugraha, Taufik Huda (2022) menunjukkan bahwa dalam kelompok kasus Sebagian besar responden

mempunyai pola makan yang buruk yaitu terdapat 21 orang dengan presentase 53,8%. Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah puspitasari (2021) dapat diketanui bahwa distribusi responden berdasarkan kategori pola makan, yang paling banyak yakni pola makan buruk sebanyak 91 responden (54,5%) dari 167 responden.

4.2.4 Karateristik responden berdasarkan kejadian gastritis pada remaja

Tabel 4.2.4 karateristik responden berdasarkan kejadian gastritis pada remaja

No	Artikel	Gastritis	tidak gastritis	Presentase(%)
1	Andri Nugraha, Taufik Huda 2022	21	18	53,80%
2	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari 2021	89	78	53,30%
3	Krisis monica, Tophan Heri Wibowo, Danang Tri Yudono 2021			

Berdasarkan tabel 4.2.4 karateristik responden berdasarkan kejadian gastritis pada remaja terdapat 2 artikel dari Krisis Lilis apriyani, woro L (2021) diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian gastritis pada remaja paling banyak yakni sebanyak 89 responden (53,3%) dari 167 responden (100%). Andri nugraha, taufik huda (2022) menunjukkan bahwa sebagian responden mempunyai pola

makan buruk lebih besar yakni sebanyak 21 responden (53,8%) di banding responden yang mempunyai pola makan baik sebanyak 18 responden (46,2%).

4.3 Analisa

4.3.1 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja

Berdasarkan 3 artikel yang direview menunjukkan sebagai berikut :

Tabel 4.3.1 Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja

No	Artikel	Hasil	PValue
1	Andri nugraha, Taufiq huda (2022)	Hasil Penelitian menunjukkan pola makan pada remaja di pondok pesantren al-musaddadiyah garut untuk kelompok kasus sebagian responden memiliki katagori buruk, pada remaja pondok pesantren al-musaddadiyah garut sebagian responden mengalami gastritis, serta ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value } 0,043 < \alpha = 0,05$	0,05
2	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari (2021)	Hasil penelitian sebanyak (61,5%) remaja dengan pola makan buruk lebih banyak mengalami gastritis dibandingkan dengan tidak mengalami yakni sebanyak (38,5%) dan nilai $P\text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$. kesimpulan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong	0,05

- 3 Krisis
Monika,
Tophan Heri
Wibowo,
Danang Tri
Yudono
(2021) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja, kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan

Berdasarkan tabel 4.3.1 Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja terdapat 3 artikel yang telaah oleh peneliti setiap artikel menunjukkan bahawa adanya Hubungan pola makan dengan kejadian gastritiss pada remaja yang signifikan dengan uji statistic dengan nilai $P\ value = 0,05$.

BAB 5

PEMBAHASAN

Pembahasan 3 jurnal yang didapat Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja

5.1 Pola Makan

Hasil penelitian (Andri Nugraha, Miftahu Huda, 2022). Menunjukkan pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja kelompok kasus. Pada hasil terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk yakni sebanyak 21 (53,8%) dan mengalami gastritis. Respon terhadap pola makan yang buruk dimiliki remaja tersebut menimbulkan gejala seperti nyeri mual sampai muntah, merasa terbakar dilambung, hal ini dikarenakan remaja menyukai makanan yang bervariasi seperti konsumsi makanan yang pedas, dan menunda-nunda waktu makan. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren Al- Musaddadiyah garut (*P-value 0,043*). Hasil perhitungan OR menunjukkan responden yang pola makan buruk 0,393 kali lipat untuk mengalami gastritis dibandingkan pola makan baik (95%CI 0,158-0,981). Peneliti berpendapat bahwa kejadian ini dapat disebabkan karena pola makan yang tidak

tepat, tidak teratur seperti kebanyakan responden hanya makan kurang 3 kali sehari bahkan ada juga responden yang makan 1 kali dalam sehari.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shobach (2019) tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis santriwati di pondok pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan yang diketahui bahwa responden dengan pola makan yang buruk sebanyak 52 responden (54,7%) dan responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 43 responden (45,3%) dapat disimpulkan bahwa pola makan yang buruk lebih banyak dibandingkan dengan pola makan yang baik.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren Al-Musaddadiyah Garut (*P-value* 0,043). Hasil perhitungan OR menunjukkan responden yang pola makan buruk 0,393 kali lipat untuk mengalami gastritis dibandingkan pola makan baik (95% CI 0, 158-0, 981). Peneliti berpendapat bahwa kejadian gastritis ini dapat disebabkan karena pola makan yang tidak tepat, tidak teratur seperti kebanyakan responden hanya makan kurang dari 3 kali sehari bahkan ada juga responden yang makan 1 kali dalam sehari dengan porsi makan yang banyak selain itu jenis makanan yang dikonsumsi pun tidak diperhatikan misalkan makan pertama tidak boleh makanan pedas dan asam.

Hasil penelitian (Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari, 2021). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mayoritas berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 112 responden (67,1%) dan laki-laki yaitu 55

responden (32,9). Didalam penelitian ini jumlah siswa Perempuan lebih banyak dari pada siswa laki-laki yaitu 167 responden dari hasil perhitungan sampel pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Muaragembong. Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa hasil Analisa hubungan menggunakan uji statistik *Chi square* didapatkan hasil *P value* sebesar $0,048 < 0,05$. Hasil menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hipotesis menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsu *et al.* (2017), hasilnya menunjukkan bahwa dari 95 responden terdapat 62 responden (65,3%) yang terjadi gastritis, sedangkan 33 responden (34,7%) yang tidak gastritis.

Hasil penelitian Krisis Monika, Tophan Heri Wibowo (2021) berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat di simpulkan bahwa karakteristik responden di SMA N 1 Paguyangan sebagian besar berumur 17 tahun (52,9%), berjenis kelamin Perempuan (79,4%), memiliki pola makan yang kurang (55,9%), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Menurut Wahyuni *et al.*, (2017) didapatkan hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja disebabkan karena pola makan sangat berpengaruh kejadian gastritis. Dalam hasil ini dapat disimpulkan 52 responden yang mempunyai pola makan yang tidak baik hampir seluruh responden (90%) mengalami gastritis.

Menurut asumsi peneliti memiliki dampak negative terjadinya pola makan yang kurang baik pada remaja, dapat menyebabkan rasa sakit seperti nyeri, mual dan lambung, ini disebabkan karena remaja sering memakan makanan pedas dan asam, serta sering menunda waktu makan maka dapat menimbulkan faktor menyebabkan gastritis.

Menurut asumsi respon negativ terhadap pola makan yang kurang baik yang dimiliki remaja oleh remaja tersebut cenderung menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, hal itu karena kesukaan remaja mengkomsumsi makanan yang tidak bervariasi seperti konsumsi makanan pedas atau garam.

Berdasarkan hasil Analisa tabel 5 hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren Al-musaddadiyah garut diketahui bahwa pada kelompok kasus sebagian besar responden mempunyai pola makan buruk sebanyak 21 responden (53%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden mempunyai pola makan yang buruk yaitu sebanyak 27 responden (69,2%). Dari hasil analisis menunjukkan pola makan yang buruk dapat mengakibatkan gastritis. Hal tersebut diperkuat oleh teori Bagus(2018) berpendapat pola makan (frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan) memberikan gambaran terhadap berbagai macam dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh 1 orang dan merupakan ciri khas untuk satu kelompok. Hasil menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja. Hasil penelitian (Andri Nugraha, Taufik huda, 2022).

Pola makan yang kurang baik pada remaja di SMA N 1 paguyangan disebabkan karena pada usia yang masih muda, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti melewati jam makan, sering mengkomsumsi makan cepat saji (fast food), porsi makan yang terkadang sedikit terkadang banyak, dan jenis makan yang cenderung mengakibatkan gastritis, pola makan yang sehat tentunya akan mempertahankan Kesehatan dan dapat mencegah timbulnya penyakit, sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang

sangat merugikan bagi Kesehatan salah satunya adalah penyakit gastritis yang terjadi pada remaja SMA N 1 paguyangan. Hasil penelitian Krisis monica, Tophan (Heri Wibowo, Danang Tri Yudono, 2021).

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari beberapa artikel Literature Review didapatkan hasil kesimpulan dari 3 artikel yang sudah dianalisis sebagai berikut :

1. Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review responden memiliki pola makan yang kurang baik. Kebiasaan ini meliputi frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan yang berhubungan langsung dengan kejadian gastritis.
2. Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review kejadian gastritis pada remaja cukup tinggi.
3. Berdasarkan 3 artikel yang sudah di review ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja

6.2 Saran

6.2.1 Saran bagi Praktisi Pendidikan

Hasil *literature review* dapat digunakan sebagai tambahan untuk referensi *literature review* sebelumnya dan dapat membantu proses pembelajaran serta menjadi wawasan baru di Universitas dr. Soebandi mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

6.2.2 Saran bagi insitusi Kesehatan

Hasil *literature review* dapat memberikan informasi bagi tenaga Kesehatan mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja agar dapat mengurangi angka kejadian gastritis pada remaja.

6.2.3 bagi Masyarakat

Literature review dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja sehingga angka kejadian gastritis semakin berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- al, D. a. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren al Musadadiyah garut. *jurnal kesehatan*, 77.
- al, D. e. (2016). hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok al hikmah trayon, karanggede, boyolali. *jurnal kesehatan* , 10.
- D., S. H. (2018). hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis mahasiswa akper pemkab ngawi . *cakra medika* , 12.
- Hartati. (2022). hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja dipondok pesantren al musaddadiyah garut. *jurnal kesehatan*, 77.
- Irianty. (2022). hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren al musaddadiyah . *jurnal kesehatan*, 76.
- Misnadiarly. (2009). mengenal penyakit organ cerna . *pustaka pouler*, 33.
- Nauri, N. A. (2015). buku ajar asuhan keperawatan pada gangguan sistem gastrointestinal dengan pendekatan mind mapping untuk mempermudah . *jurnal kesehatan* , 22.
- pubaningsih, E. S. (2020). Analisis faktor gaya hidup yang berhubungan dengan resiko kejadian gastritis berulang. *jurnal kesehatan* , 4.
- Wijoyo. (2009). konsep dasar pola makan pada gastritis, *juornal of chemical information and modeling*. *jurnal kesehatan* , 22.
- Zakaria. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gatritis pada remaja dipondok pesantren al musaddadiyah. *jurnal kesehatan*, 76.

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN AL MUSADDADIYAH GARUT

Andri Nugraha¹, Taufik Huda²

¹Prodi S1 Keperawatan, STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi Email: andrinugraha@gmail.com

²Prodi D3 Keperawatan, STIKes Karsa Husada Garut

Korespondensi Email: shiopikhuda@gmail.com

ABSTRACT

*Gastritis or better known as ulcer disease is an inflammatory process in the mucosal and sub-mucosal layers of the stomach. This disease is not an infectious disease but usually *Helicobacter Pylori* bacteria enter the human body through food. This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at the Al-Musaddadiyah Islamic boarding school, Garut. Methods in this research is quantitative with a case control design. The respondents who were taken were teenagers at the Al-Musaddadiyah Islamic Boarding School in Garut with random sampling method. The total respondents were 78 respondents with a case-control sample comparison of 1 to 1 (39:39). Data were collected using a diet questionnaire and medical record data from the Al-Musaddadiyah Islamic boarding school clinic in Garut, the data were analyzed using the Chi Square test and Odds Ratio with a significant level of <0.05 . Results: The results showed that there was a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at the Al-Musaddadiyah Islamic Boarding School in Garut ($p = 0.043$). Conclusionis this research, there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at the Al-Musaddadiyah Islamic Boarding School, Garut.*

Keywords: *Adolescents, Diet, Incidence of Gastritis*

ABSTRAK

Penyakit gastritis atau yang lebih dikenal sebagai penyakit maag adalah proses inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Penyakit ini bukan penyakit menular tapi biasanya bakteri *Helicobacter Pylori* masuk ke dalam tubuh manusia melalui makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren al - musaddadiyah garut. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain case control. Responden yang diambil itu yaitu remaja di Pondok Pesantren Al - Musaddadiyah Garut dengan metode random sampling. Total responden sebanyak 78 responden dengan perbandingan sampelkasus kontrol 1 berbanding 1 (39:39). Data di kumpulkan dengan menggunakan kuesioner pola makan dan data rekam medik dari klinik pondok pesantren al - musaddadiyah Garut, data di analisis menggunakan uji Chi Square dan Odds Ratio dengan tingkat signifikan $< 0,05$. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren al - musaddadiyah Garut ($p = 0,043$). Ikhtisar yang dapat ditarik dari riset ini, ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren Al - Musaddadiyah Garut.

Kata Kunci: Kejadian Gastritis, Pola Makan, Remaja

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya jaman maka epidemiologi juga mengalami pergeseran yang dulunya lebih menekan ke arah masalah penyakit menular maka sekarang menekan ke arah masalah kesehatan yang ruang lingkungannya lebih luas. Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan pada masyarakat seperti perubahan pada pola penyakit, pola hidup, tingkat ekonomi masyarakat, peningkatan sosial dan semakin luasnya jangkauan masyarakat. Penyakit tidak menular akibat perubahan gaya hidup masyarakat salah satunya adalah penyakit pada sistem pencernaan. Penyakit pada sistem pencernaan merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang banyak terjadi di kalangan masyarakat, yang tentunya bisa mempengaruhi aktivitas dan pola hidup, salah satunya penyakit Gastritis (Amanda et al., 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), angka kejadian gastritis di dunia dengan persentase Jepang (14,5%), Inggris (22%), Perancis (29,5%), China (31%), Kanada (35%), Indonesia, (40,85%), India (43%), serta Amerika dengan persentase (47%). Di dunia insiden gastritis kurang lebih 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk tiap tahun. Insiden gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk tiap tahunnya (Irianty et al., 2020).

Bersumber dari profil kesehatan di Indonesia, gastritis tercatat ke dalam 10 penyakit yang sangat banyak pada pasien rawat inap di rumah sakit Indonesia dengan

jumlah 30.154 kasus (4.9%). Hasil penelitian dan pengamatan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI angka kejadian gastritis di beberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai (91,6%) yaitu di kota Medan, lalu di beberapa kota lainnya seperti Surabaya (31,2%), Denpasar (46%), Jakarta (50%), Bandung (32,5 %), Palembang (35,5%), Aceh (31,7%), dan Pontianak (31,2%), (Zakaria, 2019).

Data dari Kemenkes 2015, angka kejadian gastritis di Jawa Barat mencapai 31,2% (Wahyuni et al., 2018). Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut tahun 2018, penyakit gastritis masih menjadi 10 masalah kesehatan terbesar, pada tahun 2018 penyakit gastritis menempati urutan ke – 7 dengan jumlah kasus sebesar 59.183 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut, 2018).

Pola makan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan gastritis. Oleh karena itu perlunya mengatur pola makan yang baik dan teratur sebagai salah satu tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Presentase kejadian gastritis menurut WHO sering terjadi pada remaja 76% dan sisanya merupakan lansia 24% dan biasanya disebabkan oleh faktor degeneratif (Wahyuni et al., 2018).

Remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*) sehingga cenderung ingin mencoba segala sesuatu yang baru. Keinginan remaja untuk mencoba

suatu yang baru ditandai dengan gaya hidup yang serba praktis dan kurang sehat, misalkan makan-makanan siap saji, makan-makanan pedas serta asam ditambah dengan pola makan yang tidak teratur. (Juliani, 2018).

Pola makan yang tidak teratur disebabkan oleh kesibukan remaja yang banyak di luar rumah seperti pergi ke sekolah, kegiatan-kegiatan organisasi, bermain sehingga menyebabkan remaja tidak sempat sarapan pagi dan siang di rumah sehingga mereka hanya bisa membeli jajan di kantin atau jajan di luar rumah dengan makan makanan yang pedas dan berbumbu seperti mie rebus, nasi goreng, soto, bakso, pentol, atau gorengan dengan menambah saos yang banyak ke dalam makanan tersebut dan juga tampak remaja saat istirahat yang hanya makan *snack* dan minuman kaleng yang mengandung gas/soda untuk mengisi perut yang kosong (Abidin, 2021).

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun WHO, (2021). Untuk mencegah penyakit gastritis seharusnya remaja lebih pintar memilih makanan yang seimbang sesuai kebutuhan dan jadwal makan yang teratur, memilih makan yang lunak, mudah dicerna, makan dalam porsi kecil tapi sering, hindari stress dan tekanan emosi yang berlebihan serta menghindari makanan yang menaikkan asam lambung (Mikail, 2019).

Penyakit gastritis atau yang lebih dikenal sebagai penyakit maag adalah proses

inflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Secara *histopatologi* bisa dibuktikan oleh adanya infiltrasi sel-sel radang pada daerah tersebut. Gastritis merupakan salah satu penyakit yang sering dijumpai di klinik atau ruangan penyakit pada umumnya. Penyakit ini bukan penyakit menular tapi biasanya bakteri *Helicobacter Pylori* masuk ke dalam tubuh manusia melalui makanan. Gastritis sering dianggap penyakit ringan, akan tetapi dapat merusak fungsi lambung dan bisa meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Duru et al., 2020).

Faktor risiko gastritis yaitu pola makan yang tidak teratur, menggunakan obat aspirin atau anti-radang non steroid, infeksi kuman *helicobacter pylori*, memiliki kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol, memiliki kebiasaan merokok, sering mengalami stres. Kebiasaan makan yang buruk dan mengkonsumsi makanan yang tidak *hygiene* merupakan faktor resiko terjadinya gastritis (Hartati, 2018).

Pola makan merupakan perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih atau, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan dalam sehari, jenis makanan yang dikonsumsi dan porsi makan. Pola makan yang buruk dapat 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 peptik. Hal tersebut dapat menyebabkan rasa perih dan mual, gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang menimbulkan rasa panas terbakar (Milwati et al., 2019).

Hasil penelitian Chrecenya & Febriani Tandipasang (2020) dengan judul Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang, hasil Penelitian dengan analisa chi-square 0,05 didapatkan pola makan ($P=1,000$; $OR=1,006$), konsumsi alkohol ($P=1,000$; $OR=0,991$), Stress ($P=0,448$; $OR=0,986$), sosial ekonomi ($P=0,390$; $OR=1,000$), hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara 4 variabel independen dengan kejadian gastritis ($P>0,005$). Sedangkan dari hasil Septi Viantri Kurdaningsih dan M Ramadhani Firmansyah (2019) dengan judul Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Siti Khadijah Palembang. Di dapatkan hasil adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis p - value 0,014, adanya hubungan stres dengan kejadian gastritis p - value 0,026. Berdasarkan dari hasil penelitian Wahdah et al (2019) tentang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Di Pondok Pesantren Al - Mas"udiyah Puteri 2 Bleter Kabupaten Semarang. Desain penelitian yaitu

deskriptif korelasi secara cross sectional dengan teknik analisa data menggunakan uji kendall"s tau. Berdasarkan uji kendall"s tau nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 24 Februari 2022 kepada santri di Pondok Pesantren Al – Musaddadiyah Garut yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari 8 perempuan dan 4 laki laki. Didapatkan hasil pola makan pada remaja dari 12 orang itu 9 orang memiliki pola makan yang kurang baik seperti jarang sarapan, telat makan, sering mengkonsumsi *junk food*, dan suka makan makanan pedas yang dapat menyebabkan gastritis, dan 3 orang memiliki pola makan yang baik. Dari 12 santri yang di wawancarai ada 2 orang yang pernah di rawat di Rumah Sakit karena gastritis ada 5 orang pernah mengalami gejala gastritis.

Peneliti memilih para santri karena fakta yang ditemukan banyak pada usia mereka umumnya memiliki gaya hidup yang kurang sehat. Santri yang juga berstatus sebagai pelajar selain menuntut ilmu keduniaan, memiliki kewajiban mengikuti kegiatan keagamaan di pondok pesantren. Banyaknya tuntutan dan padatnya kegiatan yang harus dijalani santri menyebabkan santri kurang memperhatikan pola makan yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analisis korelasi dengan desain *case control*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut berjumlah 412 orang. Sampel dalam penelitian adalah santri di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut yang berjumlah 78 santri. Perbandingan sampel kasus kontrol 1 berbanding 1 (39:39).

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data rekam medik dari klinik Pondok Pesantren Al – Musaddadiyah Garut dan pengumpulan jawaban dari lembar kuesioner. Pengisian pada kuesioner menggunakan pengisian *ceklist* dengan menggunakan Skala *Likert*. Penentuan skala dilakukan supaya nilai variabel dapat diukur dengan menggunakan angka

Table 1. Nilai Gradasi Kuesioner Pola Makan

Gradasi Jawaban	Nilai Gradasi	
	Positif	Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Setelah data yang diperlukan dalam penelitian ini terkumpul, maka dilakukan tahap pengolahan data yaitu dengan mengedit data, melakukan pengkodean data, memasukan data dan memeriksa kembali data. Untuk pengkajian

data memakai analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square dan untuk pengambilan kesimpulan dari pengujian hipotesa memakai uji statistik yang digunakan adalah perhitungan *Odds Ratio* (OR).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian mengenai pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di pondok pesantren Al Musaddadiyah Garut terhadap 78 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penyajian data penelitian ini meliputi distribusi usia, jenis kelamin, dan pola makan pada remaja di Pondok Pesantren Al –Musaddadiyah Garut.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Di Pondok Pesantren Al- Musaddadiyah Garut N = 78

Klasifikasi Jenis Kelamin Responden	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Laki-laki	23	59	21	53,8
Perempuan	16	41	18	46,2
Total	39	100	39	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dalam kelompok kasus sebagian besar responden berjenis kelamin laki - laki yaitu terdapat 23 orang dengan presentase 59%. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar

responden berjenis kelamin laki - laki yaitu terdapat 21 orang dengan presentase 53,8%.

2. Karakteristik Frekuensi Usia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi usia Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut N = 78

Klasifikasi Usia	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
13	8	20,5	12	30,8
14	14	35,9	11	28,2
15	5	12,8	7	17,9
16	10	25,6	6	15,4
17	1	2,6	3	7,7
19	1	2,6	0	0
Total	39	100	39	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dalam kelompok kasus sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu terdapat 14 orang dengan presentase 35,9%. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berusia 13 tahun yaitu terdapat 12 orang dengan presentase 30,8%.

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut

Variabel pola makan pada remaja di Pondok Pesantren Al- Musaddadiyah Garut pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu baik dan buruk. Adapun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al- Musaddadiyah Garut N = 78

NO	Pola Makan	Kelompok Kasus		Kelompok Kontrol	
		F	%	F	%
1	Baik	18	46,2	12	30,8
2	Buruk	21	53,2	27	69,2

Tabel 4 menunjukkan bahwa dalam kelompok kasus sebagian besar responden mempunyai pola makan yang buruk yaitu terdapat 21 orang dengan presentase 53,8%. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden mempunyai pola makan yangburuk yaitu 27 orang dengan presentase 69,2%.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut

Analisa bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mencari adanya hubungan dua variabel, yaitu pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut dengan menggunakan *Chi- Square*, dengan hasil pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut

Pola Makan	Kejadian Gastritis		OR 95% CI	P-Value
	Ya (Kasus)	Tidak (kontrol)		
Baik	18	46,2%	0,393(0,158-0,981)	0,043
Buruk	21	53,8%		
Total	39	100	39	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5 menunjukkan bahwa responden pada kelompok kasus yang mempunyai pola makan buruk lebih besar yaitu sebanyak 21 responden (53,8%) dibandingkan dengan

responden yang mempunyai pola makan baik yaitu sebanyak 18 responden (46,2%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden yang mempunyai pola makan lebih besar yakni sebanyak 27 responden (69,2%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pola makan baik sebanyak 12 responden (30,8%).

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al- Musaddadiyah Garut (*P-value* 0,043). Hasil perhitungan OR menunjukkan responden yang memiliki pola makan buruk 0,393 kali lipat untuk mengalami gastritis dibandingkan pola makan baik (95% CI 0,158-0,981).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi telaahan penelitian menggunakan kuesioner pola makan dan sumber data rekam medik di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut diperoleh data 39 responden mengalami gastritis (kelompok kasus) dan 39 responden tidak mengalami gastritis (kelompok kontrol). Responden pada kelompok kasus dengan kejadian gastritis sebagian besar memiliki pola makan buruk yaitu sebanyak 21 responden (53,8%). Sedangkan pada responden kelompok kontrol sebagian besar memiliki pola makan yang buruk yaitu sebanyak 27 responden (69,2%).

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, pola makan responden dalam penelitian ini sering tidak makan 1 hari 3 kali, porsi makan terkadang sedikit dan cukup, dan jenis makanan yang dikonsumsi cenderung mengakibatkan gastritis seperti makan yang berjenis pedas, asam, sering mengkonsumsi makanan instan, minuman bersoda. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang menunjukkan kebiasaan pola makan responden buruk seperti makan dalam 1 hari kurang dari 3 kali, makan saat lapar, mengkonsumsi makanan pedas, makanan instan, asam dan bersoda.

Sebagian besar responden yang memiliki pola makan baik pada kelompok kasus sebanyak 18 responden (46,2), sedangkan pada kelompok kontrol 12 responden (30%). Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan beberapa pertanyaan yang membuktikan kebiasaan pola makan responden baik seperti dalam 1 hari makan 3 kali, makan di waktu yang tepat dan teratur, dalam 1 hari makan sebanyak 3 piring normal, makan sedikit-sedikit tapi sering, dan menghindari makanan yang menimbulkan gastritis seperti tidak mengkonsumsi makanan pedas, asam, minuman bersoda dan makanan instan.

Hal ini didukung oleh teori Sediaotama (2012), yang menunjukan bahwa hal diatas dapat mempengaruhi terhadap

kebiasaan pola makan yang meliputi cara atau perilaku yang dicapai oleh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi makanan setiap hari yang terdiri dari porsi makan, frekuensi makan dan jenis makanan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Shobach (2019) tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis santriwati di Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan yang diketahui bahwa responden dengan pola makan yang buruk sebanyak 52 responden (54,7%) dan responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 43 responden (45,3%) dapat disimpulkan bahwa pola makan yang buruk lebih banyak dibandingkan dengan pola makan yang baik.

Berdasarkan hasil analisis tabel 5 hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut diketahui bahwa pada kelompok kasus sebagian besar responden mempunyai pola makan buruk yaitu sebanyak 21 responden (53,8%). Sedangkan pada pada kelompok kontrol sebagian besar responden mempunyai pola makan yang buruk yaitu sebanyak 27 responden (69,2%). Dari hasil analisis menunjukkan pola makan yang buruk dapat mengakibatkan gastritis.

Hal tersebut diperkuat oleh teori Bagas (2018) berpendapat bahwa pola makan (frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan) memberikan gambaran terhadap berbagai macam dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari oleh 1 orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja.

Hasil penelitian menunjukkan pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada remaja kelompok kasus. Pada hasil terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk yakni sebanyak 21 (53,8%) dan mengalami gastritis. Respon terhadap pola makan yang buruk dimiliki remaja tersebut menimbulkan gejala seperti nyeri mual sampai muntah, merasa terbakar di lambung, nyeri ulu hati dan perut kembung, hal ini dikarenakan remaja menyukai makanan yang bervariasi seperti mengkonsumsi makanan yang pedas, asam, minuman bersoda, dan kebiasaan makan yang tidak tepat waktu, lebih sering menunda-nunda jadwal makan. Hal tersebut diperkuat oleh teori Brunner & Suddarth (2014) yang menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan yang kurang baik bagi pencernaan dapat menimbulkan masalah kesehatan pada lambung, terlebih makanan yang bersifat iritasi pada mukosa lambung

dapat menimbulkan gastritis contohnya makanan pedas, asam, minuman bersoda. Sedangkan kebiasaan makan yang tidak tepat waktu akan menimbulkan peningkatan asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung yang menyebabkan gastritis. Selain pola makan gastritis juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya infeksi *Helicobacter Pylori*, penggunaan obat AINS (*Anti Inflamasi Non Steroid*), kopi, merokok, konsumsi alcohol, stress psikis dan stress fisik.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al- Musaddadiyah Garut (*P-value 0,043*). Hasil perhitungan OR menunjukkan responden yang pola makan buruk 0,393 kali lipat untuk mengalami gastritis dibandingkan pola makan baik (95% CI 0,158-0,981). Peneliti berpendapat bahwa kejadian gastritis ini dapat disebabkan karena pola makan yang tidak tepat, tidak teratur seperti kebanyakan responden hanya makan kurang dari 3 kali sehari bahkan ada juga responden yang makan 1 kali dalam sehari dengan porsi makan yang banyak. Selain itu jenis makanan yang dikonsumsi pun tidak diperhatikan misalkan makan pertama tidak boleh makanan yang pedas dan asam.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut dapat disimpulkan sebagai berikut: Pola makan pada Remaja Di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut untuk kelompok kasus sebagian responden memiliki kategori buruk dan untuk kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki kategori buruk, Pada remaja di Pondok Pesantren Al – Musaddadiyah Garut sebagian besar responden mengalami kejadian gastritis, serta ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut dengan *p-value* 0,043 < $\alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, U. W. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al asyariah Mandar. Peqguruang: Conference Series*. 3(September).
- Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Afifah, N., Nasution, A. S., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., Ibn, U., & Bogor, K. (2022). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun The Relationship Between Diet And Stress With Incident Of Gastritis In Student At Faculty Of Health Scienc Ibn Khaldun University*. 3.
- Almatsier, Sunita. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Sun.

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Cetakan 15). Rineka Cipta.
- Bangsa, U. H. (2021). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan*. 252–256.
- Bagas. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok AL-HIKMAH Trayon Karanggede Boyolali*.
- Bella, N. (2020) „Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas“, Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis.
- Black, J. M., Hawks, J.H. 2014. *Keperawatan medikal bedah* edisi 8. Jakarta: Salemba Medika.
- Brunner & Suddarth , (2014). *Buku ajar keperawatan Medikal-bedah*. Terjemahan Suzanne C. Smeltzer , edisi 12 vol 1. Penerbit buku kedokteran, EGC : Jakarta .
- Chrecenya., & Febriani, T. (2020). *Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang Tahun 2019*. 7, 196–202. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.ART.p196>
- Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). *Jurnal gizi aisyah*. 5(1). Duru, E. P., Pola, G., Dan, M., & Kejadian, R. (2020). Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang. 94(01501170211), 100–101.
- Hartati, (2018). *Hubungan Pola Makan dengan Resiko Gastritis pada Mahasiswa yang Menjalani Sistem KBK, JOM PSIK* Vol. 1 No.2 <https://garutkab.bps.go.id/statictable/201912/08/134/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kabupaten-garut-2018.html>. Diakses Tanggal 03 Februari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/> [infodatin-reproduksi-remaja.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf), Diakses Tanggal 22 Februari
- Irianty, H., Hayati, R. and Suryanto, D. (2020) „*Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan Article history* : in revised form 23 Juni2020 Universitas Muslim Indonesia Accepted 26 Juni 2020, (3),. 251–258.
- Kimberly, A.J. (2014). *Kapita selekta penyakit*. Jakarta: EGC
- Kusmiran, Eny. (2013). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta selatan: Salemba Medika.
- Kurdaningsih, S. V., & Firmansyah, M. R. (2021). *Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Khadijah Palembang* (2), 196–203.
- LeMone, P., dkk. 2016. *Keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC
- Mardalena. Ida. (2017). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguans Sistem Pencernaan*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Novitayanti, E. (2020). *IDENTIFIKASI KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA SMU MUHAMMADYAH 3 MASARAN Eka Novitayanti*. 10(1), 18–22.
- Sediaoetoma, A. 2012. *Ilmu Gizi* 1st ed. Jakarta : Dian Rakyat Remaja.
- P., Hurlock, E. B., & Ma, K. X. (2018). *Journal of Arabic Learning and Teaching*. 7(1), 1–7.
- Shofiyah, N. A., & Ali, H. (n.d.). *Model Pondok Pesantren di Era Milenial*. 4(1), 1–18. <https://doi.org/10.29240/belajea.v4i1.585>
- Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kristiastuti, D. (2021). *POLA KONSUMSI MAKAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19*. 10(1), 129–137.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan 2). Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan Ke). Rineka Cipta.

- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). Salemba Medika.
- Siregar, S. (2015). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif*. PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Wahyudin, W., & Perceka, A. (2019). Hubungan Pola Asuh dan Status Gizi Balita Dengan Angka Kejadian Diare di Ruang Nusa Indah Bawah RSUD dr. Slamet Garut. *Jurnal Medika Cendikia*, 6(01), 44-54. <https://doi.org/10.33482/medika.v6i01.101>
- Wahyudin, W., & Perceka, A. (2021). Tingkat Kepatuhan Protokol Kesehatan Masyarakat dalam Menerapkan Aturan Kesehatan Semasa Pandemi Covid-19. *Jurnal MedikaCendikia*, 8(2), 57-65. <https://doi.org/10.33482/medika.v8i2.164>
- Wahyuni, S. D., Eko, R., Lestariningsih, Juni 2017 ISSN 2503-5088 HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA2(2), 149–154.
- Zakaria, (2019). *Pengetahuan Tentang Pola Makan yang Benar dan Sikap dalam Mencegah Kekambuhan Gastritis Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Mlarak, Ponorogo*. KTI FIK Universitas Muahammadiyah. Ponorogo.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan

Krisis Monika¹, Tophan Heri Wibowo², Danang Tri Yudono³

^{1,2,3}Fakultas kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Indonesia
¹krisismonika13@gmail.com, ²bowo_4@yahoo.com, ³Danangty_85@yahoo.com

ABSTRACT

Most non-communicable diseases are caused by the modernization and globalization lifestyle, one of which is gastritis. Gastritis or ulcer is an inflammatory process in the stomach that occurs due to unhealthy eating patterns, such as irregular eating, drinking too much caffeine and eating spicy foods. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at SMA N 1 Paguyangan. This research is descriptive with cross sectional approach. Calculation of the sample using the Slovin formula so that the results obtained are 34 respondents. This study uses a google form questionnaire. The results of the data showed that most of the female characteristics were 27 respondents (79%), 18 years old as many as 18 respondents (53%, poor diet was 19 respondents (55.9%). The results of this study showed a relationship between diet and the incidence of gastritis. In conclusion, there is a significant relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents at SMA N 1 Paguyangan.

Keywords: Gastritis, Diet, Teenagers

ABSTRAK

Penyakit tidak menular kebanyakan disebabkan oleh gaya hidup modernisasi dan globalisasi salah satunya penyakit gastritis. Gastritis atau maag adalah proses peradangan pada lambung yang terjadi karena pola makan yang tidak sehat, seperti makan yang tidak teratur, terlalu banyak minum berkafein dan makan-makanan pedas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan. Penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan Cross sectional. Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan hasil responden sebanyak 34 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner google form. Hasil data didapatkan bahwa sebagian besar karakteristik perempuan sebanyak 27 responden (79%), usia 17 tahun sebanyak 18 responden (53%, pola makan yang kurang sebanyak 19 responden (55.9%). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan.

Kata Kunci: Gastritis, Pola Makan, Remaja

PENDAHULUAN

Kejadian gastritis terjadi karena pola hidup yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur. Menurut badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) mengadakan tinjauan terhadap 8 negara dan mendapatkan beberapa hasil presentase dari angka kejadian gastritis di dunia, dimulai dari negara yang angka kejadian gastritisnya yang paling tinggi yaitu Amerika dengan persentase mencapai 47% kemudian

diikuti India dengan persentase 43%, selain itu beberapa negara lainnya seperti Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Perancis 29,5%, dan khususnya Indonesia 40,8% (Kemenkes RI, 2019).

Kejadian penyakit gastritis meningkat sejak 5-6 tahun dapat menyerang semua jenis kelamin, kejadian gastritis disebabkan karena pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup yang tidak sehat

seperti mengkonsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung (Shalahuddin, 2018). Penyakit gastritis biasanya lebih menyerang pada usia remaja sampai dewasa didapatkan data bahwa penyakit gastritis yang menyerang pada usia remaja 12-21 tahun mencapai 25.5% dari 170 penderita gastritis yang mencakup seluruh golongan usia sehingga dapat disimpulkan bahwa usia remaja membutuhkan perawatan yang khusus karena dapat mengganggu masa tua kita semua, sehingga dibutuhkan pengetahuan untuk mengobati dan lebih baik lagi untuk mencegah terjadinya penyakit gastritis sejak dini (Novitayanti, 2020). Risiko penyakit gastritis ini masih sangat tinggi dan masalahnya belum terpecahkan, namun yang terjadi pada usia muda mau pun masyarakat luas masih sangat banyak yang tidak terlalu peduli, memperhatikan kesehatan dan menjaga gaya hidupnya (Syafi'i and Andriani, 2019).

Dampak dari luka gastritis yang tidak teratasi mengakibatkan terjadinya komplikasi salah satunya adalah tukak lambung. Selain terjadinya tukak lambung, luka gastritis yang dibiarkan akan berdampak pendarahan didalam dinding lambung sehingga dapat menyebabkan terjadinya kanker lambung dimana terjadinya pengikisan lambung yang menyebabkan luka dan pendarahan pada lambung. Sering kali gastritis dianggap penyakit ringan, sehingga banyak yang mengabaikannya, padahal penyakit ini bisa menyerang siapa saja dan dapat berakibat fatal dikemudian hari.

Usia produktif disebut usia yang sangat rentan terserang gejala gastritis karena tingkat kesibukan serta gaya hidup yang kurang serta tingkat kesadaran pada masyarakat Indonesia masih sangat rendah mengenai

pentingnya menjaga kesehatan lambung, padahal penyakit gastritis atau sakit maag akan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik bagi remaja maupun orang dewasa. Bahaya penyakit gastritis yang jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Bella et al 2020).

Gastritis yang sering terjadi pada remaja salah satunya karena tidak memperhatikan pola makan dengan baik akibat banyaknya kegiatan dan kesibukan mereka sehingga menyebabkan mereka mempunyai kebiasaan pola makan tidak teratur (Susilowati and Hariri, 2019). Kasus kejadian gastritis merupakan salah satu jenis kasus yang umumnya diderita oleh kalangan remaja, khususnya penyakit ini dapat meningkat pada kalangan pelajar karena disebabkan oleh berbagai faktor misalnya tidak teraturnya pola makan, gaya hidup yang salah dan meningkatnya aktivitas (tugas sekolah) sehingga mereka lupa waktu untuk makan (Nurmaidini *et al.*, 2020).

Dari data diatas maka peneliti merumuskan masalah "Apakah hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan". Tujuan penelitian ini dilakukan adalah mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitiannya deskriptif kuantitatif dengan pendekatan waktu Cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja di SMA N 1 Paguyangan sebanyak 34 responden yang didapatkan menggunakan rumus *slovin* dan dengan teknik *purposive sampling*.

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner yang dikirim melalui google form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keeratan Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan

Variabel	(f)	(%)
Baik	15	44.1%
Kurang	19	55.9%
Total	34	100.0%

Sumber 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja di SMA N 1 Paguyangan sebagian besar responden mempunyai pola makan yang kurang sebanyak 19 responden (55.9%). Apabila seseorang telat makan sampai 2-3 jam perut yang seharusnya diisi, tetapi dibiarkan kosong sehingga asam lambung akan meningkat dan mencerna lapisan mukosa akan menimbulkan rasa nyeri dan mudah terserang gastritis. Penelitian ini searah oleh Siska (2017) dengan hasil diperoleh

57 orang (95%) usia remaja dimana responden memiliki pola makan yang kurang baik.

Dapat dijelaskan bahwa usia remaja sangat rentan terkena gastritis seperti yang didapatkan data dari responden di SMA N 1 Paguyangan yang menderita gastritis pada remaja yang mengalami pola makan yang tidak sehat sebagian besar menyerang pada usia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan karena perempuan sering mengalami tekanan psikis dan mudah stress, selain itu perempuan juga lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki. Pada remaja perempuan mereka sangat menjaga penampilannya karena takut merasa gemuk sehingga menjalankan diet untuk menginginkan berat badan secara cepat bahkan sampai mengganggu pola makan, sering

Monika, Wibowo, & Yudono

melupakan sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali, hal itu yang menyebabkan terjadinya penyakit gastritis.

Menurut Wahyuni *et al.*, (2017) didapatkan hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja hal ini disebabkan karena pola makan sangat berpengaruh kejadian gastritis. Dalam hasil ini dapat disimpulkan

52 responden yang mempunyai pola makan tidak baik, hampir seluruh responden (96%) mengalami penyakit gastritis.

Irianty *et al.*, (2020) mengatakan didapatkan hasil penelitian, dari 46 orang (100%) responden yang pola makannya tidak baik sebanyak 42 orang (91.3%) yang mengalami gastritis. Hasil analisis statistik diperoleh p value 0.000, artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Sedangkan menurut Wahyuni *et al.*, (2017) didapatkan hasil hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja hal ini disebabkan karena pola makan sangat mempengaruhi kejadian gastritis. Dalam hasil ini dapat disimpulkan

52 responden yang mempunyai pola makan tidak baik, hampir seluruh responden (96%) mengalami penyakit gastritis.

Hasil yang sama juga dilakukan oleh Laurensius dkk., (2019) jumlah 25 responden (83,3%) mempunyai pola makan rendah sehingga mengakibatkan kejadian gastritis kronik kepada 22 responden (73,3%). Responden dengan pola makan rendah akan berhubungan dengan kebiasaan makan tidak baik, contohnya seperti satu hari makan tidak teratur dan makan pedas dan asam akan mempengaruhi gastritis.

Menurut asumsi peneliti memiliki dampak negatif terjadinya pola makan yang kurang baik pada remaja, dapat menyebabkan rasa sakit seperti nyeri, mual dan kembung, Ini disebabkan karena remaja sering memakan

makanan pedas atau asam, serta sering memunda waktu makan maka dapat menimbulkan faktor yang menyebabkan gastritis. Menurut asumsi peneliti respon negatif terhadap pola makan yang kurang baik yang dimiliki oleh remaja tersebut cenderung akan menimbulkan gejala seperti nyeri ulu hati, perut sering terasa sebah, mual dan perut kembung, hal itu terjadi karena kesukaan remaja mengkonsumsi makanan yang tidak bervariasi seperti mengkonsumsi makanan dengan rasa yang pedas atau asam, ditambah lagi dengan kebiasaan mereka yang menunda jadwal makan serta kesukaan mereka makan dalam porsi yang besar atau pun dengan makan- makanan yang pedas sehingga dapat menyebabkan terserangnya penyakit gastritis.

Dari hasil jawaban kuesioner dengan skor tertinggi bahwa kebanyakan responden menjawab memiliki pola makan yang tidak teratur, pola makan yang tidak teratur berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang baik dan jasehingga dapat memicu terjadinya penyakit gastritis. Dilihat dari hasil jawaban pada penelitian ini yaitu pola makan dimana responden

mengalami pola makan kurang sebanyak

28 responden (82.4%) menjawab tidak teratur dalam sarapan, makan siang, makan malam. Pola makan yang tidak teratur seperti kebiasaan pola makan responden yang buruk dan masih banyak responden yang tidak sarapan pagi atau terlambat makan, dalam sehari responden makan kurang dari 3 kali dalam sehari. Responden yang mengalami pola makan rendah berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang dalam satu hari atau jadwal makan yang tidak teratur.

Selain ketidakaturan pola makan, jam makan yang tidak teratur dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab jam makan yang tidak teratur sebanyak 30 (88.2%) responden, jam pola makan yang tidak teratur karena responden sering telat makan satu hari 3 kali, apabila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebihan sehingga dapat mengiritasi mukosa lambung kemudian akan mudah terserang penyakit gastritis atau magh. Jadwal makan seharusnya lebih teratur, lebih baik makan dalam porsi sedikit tapi sering daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur. Untuk mendapatkan energi, makanan harus menenpuh waktu 3-4 jam tergantung dari banyaknya makanan yang dimakan.

Pola makan yang kurang baik pada remaja di SMA N 1 Paguyangan disebabkan karena pada usia yang masih muda, banyak remaja yang memiliki pola makan tidak sehat seperti halnya melewatkan jam makan, sering mengonsumsi makan cepat saji (fastfood), porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis. Pola makan yang sehat tentunya akan mempertahankan kesehatan dan dapat mencegah timbulnya penyakit,

Monika, Wibowo, & Yudono

sedangkan pola makan yang salah memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan salah satunya adalah penyakit gastritis yang terjadi pada remaja SMA N 1 Paguyangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden di SMA N 1 Paguyangan sebagian besar berumur 17 Tahun (52.9%), berjenis kelamin perempuan (79.4%), memiliki pola makan yang kurang (55.9%) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makandengan kejadian gastritis pada remaja.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian yang dalam hal ini yaitu SMA N 1 Paguyangan semoga menjadi bahan masukan untuk sekolah dalam manajemen agar siswa dan siswi tidak mengalami kekambuhan pada penyakit gastritis. Bagi responden semoga menambah informasi dalam hal mencegah, menjaga pola makan yang baik dan teratur. Bagi peneliti semoga kedepanya dapat manajemen gastritis menggunakan terapi non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Baiturrahim, J. A. *et al.* (2016) „Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis“, 5(1), pp. 51-58.
- Bella, N. (2020) „Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas“, *Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis*.
- Blanchard, A. (2019) „Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan“, *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), pp. 26-27. doi: 10.1016/j.sasoi.2013.12.010.
- Demisew Gebru (2018) „Factors accotiated with gastric disease among students of Hawassa University: The case of collage of Agriculture students.“, 2018;7(6):
- Dwipayana, I. M. P. (2018) *Tanya Jawab*

- Seputar Kencing Manis (Diabetes Melitus) dan Sakit Maag (Gastritis)*. Edited by Funky. Ponorogo: Uwais Inspiransi Indonesia.
- Hasnidar (2020) *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Edited by A. Rikki. Medan: Yayasankita menulis.
- Irianty, H., Hayati, R. and Suryanto, D. (2020) „Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan Article history: in revised form 23 Juni 2020 Universitas Muslim Indonesia Accepted 26 Juni 2020 Address: Available Email: Phone: tahun 2017 jumlah penderita gastritis di seluruh ru“, 3(3), pp. 251-258.
- Jusup, L. (2010) *Masakan Sehat dan Lezat Untuk Penderita Gastritis (Tukak Lambung/Maag)*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Laurensius dkk (2019) „Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Pukesmas Dinoyo“, *Nursing News*, 4(1), pp. 237-247
- Mardalena, I. (2017) *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Maimakhova, M. (2016) „Food habit study in patients with chronic gastritis, living in Turkestan Region (South Kazakhstan).“, 36(4).
- Monica, T. (2019) „Hubungan Antara Pengetahuan Dan Tingkat Stres terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018“, XIII(5), pp. 176-184.
- Novitayanti, E. (2020) „Identifikasi Kejadian Gastritis pada Siswa SMU Muhammadiyah 3 Masaran“, *Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Mitra Husada Karanganyar*, 10(1), pp. 18-22.
- Saparina, T. and Sefrianti, S. R. (2020) „Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari“, 3(1), pp. 1-10.
- Shalahuddin, I. (2018) „Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut“, *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 18(1), p. 33. doi: 10.36465/jkbth.v18i1.303.
- Siska, H. (2017) „Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di smp negeri 1 sekayam kabupaten sanggau“.
- Susilowati, L. and Hariri, M. H. (2019) „Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pelajar Kelas X“, 2(2), pp. 58-65.
- Syafi'i, M. and Andriani, D. (2019) „Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat di Puskesmas“, 2(1).
- Wahyuni, S. D. et al. (2017) „Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis. Pada Remaja“, 2(2), pp. 149-154.
- Warguna (2016) „Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pencegahan Gastritis di SMA Kristen“, Volume 3.

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA MASA NEW NORMAL DI SMA NEGERI 1 MUARAGEMBONG

Lilis Apriyani¹, Meria Woro L², Indah Puspitasari³

^{1,2,3} STIKes Bani Saleh, Jawa Barat, Indonesia

lilisapriyani223@gmail.com

ABSTRACT

Background: The policy of the new normal era which requires everyone to maintain their health, one of which is by regulating their diet. Teenagers are an age group that needs to be considered in this new normal, because teenagers are often trapped in unhealthy and irregular eating patterns that make them experience gastric problems, namely gastritis. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and the incidence of gastritis in new normal adolescents at SMA Negeri 1 Muaragembong. **Methods:** The design of this study was descriptive with a cross sectional design on 167 adolescents using a random sampling technique. Statistical analysis used the chi-square test at the level of confidence ($\alpha=0.05$). **Results:** The results of this study were as many as (61.5%) adolescents with poor eating patterns experienced more gastritis than those without gastritis as many as (38.5%) and with a P value of $0.000 < \alpha = 0.05$. **Conclusion:** There is a relationship between diet and the incidence of gastritis in new normal adolescents at SMA Negeri 1 Muaragembong.

Keywords : Dietary Habit, Gastritis, Adolescents, New normal time

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebijakan masa new normal yang mengharuskan semua orang untuk menjaga kesehatannya salah satunya dengan mengatur pola makan. Remaja menjadi golongan usia yang perlu diperhatikan dimasa new normal ini, karena usia remaja seringkali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur yang membuat mereka mengalami masalah lambung yaitu gastritis. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan rancangan *cross sectional* pada 167 remaja menggunakan teknik *random sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* pada tingkat kepercayaan ($\alpha=0,05$). **Hasil :** hasil penelitian ini sebanyak (61,5%) remaja dengan pola makan buruk lebih banyak mengalami gastritis dibanding dengan tidak mengalami gastritis yakni sebanyak (38,5%) dan dengan nilai P value $0,000 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan

antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong.

Kata kunci : Pola makan, Gastritis, Remaja, Masa new normal

PENDAHULUAN

Kehidupan remaja pada masa *new normal* ini tentu perlu menjadi perhatian karena terpaksa melakukan semua aktivitas di dalam rumah termasuk sekolah dan tidak jarang terdapat remaja yang merasa bosan karena harus pembelajaran online yang rumit dan menyita waktu. Selain itu, di masa *new normal* ini semua kalangan salah satunya remaja harus mengubah kebiasaan-kebiasaan buruk misalnya kebiasaan pola makan, karena di

masa *new normal* COVID-19 ini sangat penting bagi kita untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik dengan memperhatikan pola makan (Nizmadilla *et al.* 2020; Asmiranti *et al.* 2021).

Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan penugasan sekolah pembelajaran online dan beban hidup lainnya, sehingga mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Gastritis merupakan suatu proses inflamasi atau juga gangguan kesehatan yang disebabkan oleh salah satu faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung (Tussakinah *et al.* 2018; Angkow *et al.* 2014).

Data yang di dapat dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 mencatat angka kejadian gastritis di dunia dari beberapa negara yaitu Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5%. Di dunia, Kejadian penyakit gastritis sekitar 1,8-2,1 juta penduduk dari setiap tahunnya. Pada Asia Tenggara sendiri, angka kejadian gastritis sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Tussakinah *et al.* 2018). Berdasarkan profil Kesehatan Indonesia, pada jumlah layanan Rawat Inap Tingkat Lanjut sampai dengan bulan desember 2016, masalah gangguan pencernaan berada pada urutan ketiga dari 10 gangguan penyakit lainnya dengan jumlah kasus mencapai 380.744 (Depkes 2017 dalam Rosiani *et al.* 2020). Menurut Kemenkes RI, (2015) angka kejadian gastritis remaja di Indonesia tepatnya di provinsi Jawa Barat penyakit gastritis mencapai 31,2 %.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa frekuensi makan, jumlah dan jenis makanan menjadi penyebab seseorang terjadi gastritis, dengan ini hal tersebut perlu diperhatikan untuk meringankan kinerja saluran pencernaan dan sebaiknya makan 3 kali dalam sehari dan tidak memakan jenis makanan yang dapat merangsang terjadinya gastritis.²

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Muaragembong pada tanggal 20 Februari 2021, terhadap 10 siswa siswi didapat kan 7 orang dari 10 siswa siswi memiliki riwayat gastritis, dimana karakteristik pada pola makan siswa siswi ini memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari, sarapannya kadang-kadang, terbiasa makan-makanan siap saji dan sering mengkonsumsi makanan asam dan pedas. Pada 3 dari 10 siswa siswi didapatkan tidak memiliki riwayat gastritis dan mempunyai pola makan dan kebiasaan makan yang baik dan teratur. Selain itu, tujuan peneliti memilih remaja menjadi target penelitian karena pada golongan usia ini mereka cenderung mempunyai gaya hidup yang kurang sehat seperti kurang memperhatikan kebiasaan makan, makanan yang biasa dikonsumsi baik dari pola makan maupun jenis makanan. Uraian, penjelasan, serta hasil studi pendahuluan pada siswa siswi SMA Negeri 1 Muaragembong diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri 1 Muaragembong”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif karena data dan informasi yang dikumpulkan merupakan data yang dinyatakan dengan angka. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional* yang berarti hanya diteliti di waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Muaragembong yang berjumlah 285 dari 5 kelas XI jurusan IPA dan 4 Kelas XI jurusan IPS. Besar sampel yang diperlukan untuk penelitian diperoleh dengan menggunakan rumus slovin adalah 167 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan

teknik *random sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 16-18 tahun bersekolah di SMA Negeri 1 Muaragembong kelas XI. Sedangkan, kriteria eksklusinya yaitu remaja yang memiliki komplikasi penyakit lain. Variabel penelitian ini terdiri dari variabel independen (bebas) yaitu pola makan pada remaja dan variabel dependen (terikat) yaitu gastritis. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, terdapat kuesioner pola makan dengan jumlah pertanyaan sebanyak 17 buah pertanyaan dan kuesioner gastritis dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 buah pertanyaan. Prosedur penelitian ini menggunakan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Pada tahap persiapan peneliti mencari topik dan fenomena, tahap pelaksanaan peneliti menyusun rencana penelitian yang akan dilakukan ditempat penelitian yang sudah ditentukan dan di tahap akhir ini peneliti mulai untuk pengolahan data. Analisa univariat penelitian berupa karakteristik dalam bentuk tabel frekuensi. Sedangkan analisa bivariat menggunakan Uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah dinyatakan layak etik sesuai 7 Standar WHO 2011 dengan No: EC.070/KEPK/STKBS/V/2021.).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 167 responden, didapatkan hasil analisa univariat dan bivariat sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	55	32.9%
Perempuan	112	67.1%
Total	167	100.0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak yakni perempuan sebanyak 112 responden (67,1%) dari 167 responden (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 Tahun	54	32.3%
17 Tahun	97	58.1%
18 Tahun	16	9.6%
Total	167	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan usia yang paling banyak yakni berusia 17 tahun sebanyak 97 responden (58,1%) dari 167 responden (100%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	76	45.5%
Buruk	91	54.5%
Total	167	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kategori pola makan, yang paling banyak yakni pola makan buruk sebanyak 91 responden (54,5%) dari 167 responden (100%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Gastritis

Gastritis	Frekuensi	Persentase (%)
tidak gastritis	78	46.7%
gastritis	89	53.3%
Total	167	100.0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan kejadian gastritis yang paling banyak yakni mengalami gastritis sebanyak 89 responden (53,3%) dari 167 responden (100%).

Tabel 5 Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada RemajaDimasa New Normal

Pola Makan	Kejadian Gastritis						p-value
	Tidak Gastritis		Gastritis		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	43	56,6	33	43,4	76	100	0,019
Buruk	35	38,5	56	61,5	91	100	
Jumlah	78	46,7	89	53,3	167	100	
Odds Ratio							2.085

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel .5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola makan yang baik berada pada kategori tidak mengalami gastritis yakni sejumlah 56,6% dan jumlah ini cukup besar dibandingkan dengan yang mengalami gastritis yakni 43,4%. Responden dengan pola makan yang buruk sebagian besar mengalami gastritis yakni sejumlah 61,5% lebih banyak dibandingkan tidak mengalami gastritis yakni sebanyak 38,5%. Uji *Chi Square* diperoleh nilai p 0,019 ($\alpha = 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja dimasa new normal, dan didapatkan nilai odds ratio yakni 2.085 yang berarti remaja dengan pola makan yang buruk

berisiko mengalami gastritis sebesar 2.085 kali lipat dibandingkan remaja dengan pola makan yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian diperoleh data mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 112 responden (67,1%) dan laki-laki yaitu 55 responden (32,9%). Didalam penelitian ini jumlah siswa perempuan lebih banyak dari pada siswa laki-laki yaitu 167 responden dari hasil perhitungan sampel pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Muaragembong. Penelitian ini didukung oleh penelitian Anggita (2012) dalam penelitiannya menyatakan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan masalah gangguan lambung dimana perempuan 3 kali lebih berisiko mengalami gangguan lambung dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan laki-laki bisa menahan sakit atau lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala gastritis daripada perempuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden lebih di dominasi oleh usia 17 tahun yaitu sebanyak 97 responden (58,1%), dibandingkan dengan usia 16 tahun sebanyak 54 responden (32,3%) dan untuk usia 18 tahun sebanyak 16 responden (9,6%). Pada usia ini remaja mengalami masa peralihan dimana sebelumnya mereka sangat tergantung pada orangtua tetapi di usia ini mereka mulai belajar untuk hidup mandiri dan bertanggung jawab serta mengatur pola makannya sendiri dari pemilihan makanan, frekuensi makan dan porsi makan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iwan Shalahudin (2018), hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan usia tersebut rentan untuk mengalami kejadian gastritis dikarenakan diusia tersebut remaja di tuntun untuk hidup mandiri tidak lagi bergantung pada orangtua baik dalam hal pemilihan makanan dan di usia ini juga remaja sering tidak sarapan pagi juga terlambat makan. Menurut Hartati *et al.* (2014), usia produktif merupakan golongan usia yang rentan terserang gejala gastritis karena tingkat aktivitas atau kesibukan serta gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Di Indonesia sendiri tingkat kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan lambung masih sangat rendah, padahal gastritis atau maag ini salah satu penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik bagi remaja maupun dewasa.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 167 responden didapatkan 76 responden (45,5%) mempunyai pola makan baik, sedangkan 91 responden (54,5%) mempunyai pola makan buruk. Hal ini menunjukkan bahwa di masa new normal ini kebiasaan remaja dalam pemilihan pola makan, frekuensi makan juga porsi makan masih sangat kurang dan remaja dengan pola makan yang buruk akan lebih berisiko mengalami kejadian gastritis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pondaa (2019). Menunjukkan bahwa diketahui dari 46 responden didapatkan 25 responden (54,3%) mempunyai pola makan yang kurang baik sedangkan 21 responden (45,7%) mempunyai pola makan yang baik. Menurut teori Oetoro (2018), gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, telat makan, mengkonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan akan merangsang peningkatan asam lambung, selain itu Hal ini akan mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai dengan mual muntah. Sedangkan pola makan yang baik pada remaja adalah pola makan dengan 3 komponen pola makan yang baik dari jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi, diantaranya yaitu jenis makanan yang mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak dan mineral, jumlah porsi makan yang cukup serta frekuensi makan yang teratur.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 167 responden didapatkan 78 responden (46,7%) tidak mengalami gastritis sedangkan 89 responden (53,3%) mengalami gastritis Hal ini menunjukkan bahwa di masa new normal ini remaja masih belum bisa

menjaga asupan pola makannya dengan baik yang menyebabkan kejadian gastritis tersebut bisa terjadi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syamsu *et al.* (2017), hasilnya menunjukkan bahwa dari 95 responden terdapat 62 responden (65,3%) yang terjadi gastritis, sedangkan 33 responden (34,7%) yang tidak gastritis. Menurut teori Brunner & Suddarth (2013), penyakit gastritis atau biasa dikenal dengan maag merupakan proses inflamasi pada mukosa dan submukosa lambung yang disebabkan oleh makanan yang dapat mengiritasi lambung. Salah satu faktor penyebab terjadinya gastritis adalah pola makan yang tidak baik, terlambat makan, kebiasaan merokok, mengonsumsi makanan dan minuman seperti asam, pedas, soda, alkohol dan kafein.

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja di masa *new normal*. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yudha & Utami (2020). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan menggunakan uji statistik chi-square di dapatkan hasil p value sebesar $0,048 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hipotesis menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Angkow *et al.* (2014). Pada penelitiannya mengatakan bahwa hasil penelitian yang diperoleh dari faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kejadian gastritis adalah pola makan, merokok, alkohol dan kopi sedangkan faktor yang tidak memiliki hubungan dengan kejadian gastritis adalah penggunaan OAINS.

Pola makan merupakan suatu gambaran perilaku seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan yang tidak teratur. Kebiasaan ini meliputi frekuensi makan, jenis makan dan jumlah porsi makan. Beberapa jenis makanan atau minuman yang dapat merangsang terjadinya gastritis yaitu makanan atau minuman siap saji (junk food), minuman alkohol atau bersoda, makan makanan pedas dan asam. Apabila makanan dikonsumsi dalam jumlah yang banyak akan menimbulkan iritasi pada lambung dan dapat memicu terjadinya gastritis Rahman *et al.* (2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa *new normal* di SMA Negeri 1 Muaragembong, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan paling dominan yaitu jenis kelamin perempuan, berdasarkan karakteristik usia menunjukkan usia yang paling dominan yaitu usia 17 tahun, berdasarkan pola makan pada remaja masa *new normal* yaitu remaja yang mempunyai pola makan buruk lebih banyak dibandingkan remaja dengan pola makan baik, berdasarkan kejadian gastritis pada remaja masa *new normal* yaitu remaja yang mengalami gastritis lebih banyak dibandingkan remaja yang tidak gastritis dan hasil uji *chi-square* dalam penelitian ini ada hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa *new normal* di SMA Negeri 1 Muaragembong. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Saran

saran yang dapat peneliti sampaikan adalah peneliti berharap hasil penelitian ini menjadi tambahan informasi mengenai menjaga pola makan yang baik untuk mengurangi terjadinya gastritis pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalam kepada Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Bani Shaleh dan pimpinan institusi SMA Negeri 1 Muaragembong atas kesempatan untuk melakukan penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, N. (2012). "Hubungan Faktor Konsumsi Dan Karakteristik Individu Dengan Persepsi Gangguan Lambung Pada Mahasiswa Penderita Gangguan Lambung Di Pusat Kesehatan Mahasiswa (PKM) Universitas Indonesia Tahun 2011." : 75.
- Angkow, Julia, Fredna Robot, Franly Onibala, (2014). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Bahu Kota Manado." *Jurnal Keperawatan*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/5277>.
- Diliyana, Yudha Fika, and Yeni Utami. (2020). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri." *Journal of Nursing Care & Biomolecular* 5(1): 19–24.
<http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>.
- Hartati, Sri, and Jumaini , Wasisto Utomo (2014). "Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani KBK." *JOM PSIK* 11.
- Iwan Shalahudin, Udin Rosidin (2018). "Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut." *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* 18: 33– 44.
- Nizmadilla, Yasmin, Amanda Rischa Ramadhina, Wulandari Rettob, and Savira Magituf (2020). "Peran Remaja Dalam Situasi New Normal." *Jurnal Abdi Masyarakat* 1(1): 119–26.
- Oetoro. (2018). *1000 Jurus Makan Pintar Dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Pondaa, Angelia. 2019. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melanguane Kabupaten Kepulauan Talaud." *Journal Of Community and Emergency* 7: 233–43. <http://ejournal.unpi.ac.id/index.php/JOCE/about/privacy>.
- Rahman, Nurdin, Nikmah Utami Dewi, and Fitra Armawaty (2016). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu." *Jurnal Preventif* 7: 43–52.
- RI, Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun (2015)*. Jakarta: Kemenkes RI : 2016.
- Rosiani, Novi, Bayhakki, and Rani Lisa Indra. 2020. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Dengan Motivasi Untuk Mencegah Kekambuhan Gastritis." *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9: 10–18.
- Suddarth, Brunner (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. 8th ed. Jakarta EGC.
- Tussakinah, Widiya, Masrul, and Ida Rahmah Burhan (2018). "Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017." *Jurnal Kesehatan Andalas* 7(2): 217–25..
- Wahyuni, Syamsu Dwi, Rumpiati, and Rista Eko Muji Lestariningsih (2017). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja." *Global Health Science* 2(2): 149–54

