



## **HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA REMAJA**

**Hoirunnisa, Uus Husni Mahmud, Riza Arisanty Latifah\***

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Jl. Tuparev No.70,  
Kedungjaya, Kedawung, Cirebon, Jawa Barat 45153, Indonesia

\*[rizaarisanty@umc.ac.id](mailto:rizaarisanty@umc.ac.id)

### **ABSTRAK**

Tahun ke tahun antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja. Perubahan fisiologis, psikologis, sosial, dan kognitif terjadi selama masa ini. Remaja rentan terhadap sejumlah masalah kesehatan, salah satunya gastritis. Kebiasaan makan yang tidak sehat merupakan penyebab umum gastritis, peradangan pada lapisan lambung. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain analisis korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Survei ini melibatkan 110 responden. Metode sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Stratified Random sample*. Penelitian ini menggunakan Uji *Chi-Square* untuk analisis statistik. Berdasarkan hasil tabulasi silang pola makan dengan gejala gastritis didapatkan hasil  $p$  sebesar  $0,002 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dapat diartikan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng.

Kata kunci: gastritis; pola makan; remaja

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND GASTRITIS SYMPTOMS IN ADOLESCENTS***

#### ***ABSTRACT***

*The years between childhood and maturity are known as adolescence. Physiological, psychological, social, and cognitive changes abound during this time. Teens are susceptible to a number of health issues, gastritis being one of them. Unhealthy eating habits are a common cause of gastritis, an inflammation of the lining of the stomach. This research aims to identify the relationship between diet and gastritis symptoms in adolescents at SMAN 1 Karangwareng in 2024. This research method is quantitative research with a correlation analytical design using a cross sectional approach. The number of respondents to this research was 110 respondents. The sampling technique in this research is Stratified Random Sampling. The statistical test for this research uses the Chi Square Test. Based on the results of cross tabulation of eating patterns with gastritis symptoms, the result was  $p$  of  $0.002 < 0.05$ , so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, which means that there is a relationship between eating patterns and gastritis symptoms in teenagers at SMAN 1 Karangwareng.*

*Keywords: diet; gastritis; teenagers*

#### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa bayi menuju masa dewasa. Periode ini meliputi beberapa transformasi fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Masa remaja berlangsung dari usia 11 hingga 20 tahun dan dikategorikan sebagai masa remaja awal (usia 11 hingga 13 tahun), masa remaja pertengahan (anak-anak berusia 14 hingga 16 tahun), dan masa remaja akhir (usia 17 hingga 20 tahun). Fase ini penting dalam pengembangan pribadi dan memiliki konsekuensi yang signifikan terhadap kesehatan (Ratukore *et al.*, 2022).

Diet adalah rencana untuk mengendalikan asupan kalori dengan membatasi kelompok makanan, waktu makan, dan ukuran porsi tertentu. Penetapan dan pengenalan menu seimbang yang ditetapkan dengan jelas dapat membantu mendorong kebiasaan makan sehat. Apa pun yang Anda lakukan secara teratur untuk mengendalikan apa yang Anda makan disebut kebiasaan makan. Gangguan pencernaan merupakan akibat langsung dari kebiasaan makan yang tidak sehat (Irianty *et al.*, 2020).

*United Nations Children's Fund* (2020) mengamati peningkatan dua kali lipat dalam asupan lemak dan makanan olahan di kalangan remaja di Indonesia. Keragaman pola makan remaja di Indonesia tergolong tidak memadai, dengan hanya 25% yang memperoleh zat besi dan zat gizi mikro esensial baik dari sumber hewani maupun nabati. Mengubah pH lambung dan meningkatkan produksi asam, yang menyebabkan radang pada lapisan lambung, adalah dua cara diet ini berdampak besar pada kesehatan. Gejala tukak lambung dapat disebabkan oleh makanan dan minuman yang merangsang produksi asam lambung, seperti makanan berlemak, asam, kafein, dan alkohol (Laily *et al.*, 2023).

Gastritis atau lebih sering disebut sebagai penyakit maag merupakan suatu peradangan akut, kronis, menyebar, atau terlokalisir yang disebabkan oleh infeksi *bacterial Helicobacter pylori* atau dapat disebabkan oleh faktor-faktor lainnya (Miftahussurur *et al.*, 2023). Meskipun tidak menular, *Helicobacter pylori* sering kali menyusup ke tubuh manusia melalui konsumsi makanan (Shalahuddin & Rosidin, 2018). Selain infeksi *H. pylori*, stres dan praktik diet yang buruk dianggap sebagai faktor risiko signifikan yang menyebabkan meningkatnya prevalensi tukak lambung di kalangan remaja. Gastritis meliputi gejala-gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan rasa kenyang yang dialami oleh mereka yang menderita kondisi ini (Syam *et al.*, 2020). Gastritis sebagian besar menyerang orang-orang di usia produktif. Kelompok usia produktif sangat rentan terhadap gastritis karena dampak dari aktivitas fisik, jadwal yang padat, dan gaya hidup yang tidak sehat, yang menyebabkan pola makan tidak teratur (Ratukore *et al.*, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 Juli 2024 dengan melibatkan 30 siswa kelas X, XI, dan XII di SMAN 1 Karangwareng, mengungkapkan bahwa 17 peserta didik melaporkan stres yang disebabkan oleh tugas yang berlebihan, kegiatan sekolah, dan komitmen eksternal. Orang-orang ini juga mengalami sakit perut dan gangguan makan yang sering, ditandai dengan pola makan kurang dari tiga kali sehari, preferensi untuk makanan cepat saji, dan konsumsi makanan pedas yang tinggi. Di antara mereka yang melaporkan keluhan, 7 orang berasal dari kelas XI, 5 orang dari kelas XII, dan 5 orang dari kelas X. Investigasi pendahuluan mengungkapkan bahwa kelas XI memiliki tingkat stres, masalah makan, dan gastritis yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelas X dan XII. Penelitian ini akan difokuskan pada remaja di SMAN 1 Karangwareng, khususnya kelas sebelas sebagai kelompok studi. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena dan uraian di atas tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain analisis korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di SMAN 1 Karangwareng. Responden yang disurvei sebanyak 110 orang. Metode yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner pola makan sebanyak 16 item dan kuesioner gejala gastritis sebanyak 14 item. Kuesioner diadopsi dari peneliti sebelumnya. Hasil uji validitas kuesioner pola makan diperoleh dari  $r$  hitung 0,353-0,784 item pertanyaan valid jika  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel yaitu 0,339 dengan demikian kuesioner pola makan dikatakan valid. Sedangkan untuk hasil

reliabilitas pada penelitian ini dilihat dari nilai Cronbach's Alpha. Dan hasil uji reliabilitas untuk kuesioner pola makan yang sudah valid menunjukkan nilai alpha 0,863, sehingga kuesioner pola makan telah terbukti layak untuk digunakan atau sudah reliabel. Hasil uji validitas untuk kuesioner gejala gastritis diperoleh r hitung 0,536, sehingga kuesioner tersebut terbukti valid dan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai Cronbach's Alpha 0,928, sehingga kuesioner tersebut telah terbukti layak untuk digunakan atau sudah reliabel (Fatchi, 2022). Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Chi-Square*.

## HASIL

Tabel 1.  
Pola Makan Remaja

	Kategori	f	%
Pola Makan	Baik	54	49,1
	Tidak baik	56	50,9

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas pola makan remaja berada pada kategori pola makan tidak baik yaitu sebanyak 56 responden (50,9%) dan pada kategori pola makan baik yaitu sebanyak 54 responden (49,1%). Nilai minimum pada pola makan adalah 24 dan nilai maximum 60 dan diperoleh nilai mean sebesar 43,47.

Tabel 2.  
Gejala Gastritis Remaja

	Kategori	f	%
Gejala Gastritis	Ada	55	50,0
	Tidak ada	55	50,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki gejala gastritis sebanyak 55 responden atau 50% dari jumlah seluruh responden. Responden yang tidak memiliki gejala gastritis sebanyak 55 responden atau 50%. Nilai maksimum pada gejala gastritis adalah 47, nilai minimum adalah 22 dan diperoleh nilai median yaitu 31,50.

Tabel 3.  
Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja  
(n=110)

Pola Makan	Gejala Gastritis				Total	$\rho$	
	Tidak Ada		Ada				
	f	%	f	%	f	%	
Baik	35	31,8	19	17,3	54	49,1	0,002
Tidak Baik	20	18,2	36	32,7	56	50,9	

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kebiasaan makan yang buruk menunjukkan gejala gastritis. Di antara 54 responden dengan pola makan sehat, 35 (31,8%) tidak menunjukkan tanda-tanda gastritis, sedangkan 19 (17,3%) melaporkan mengalami gejala tersebut. Di antara 56 individu dengan kebiasaan makan yang buruk, 20 (18,2%) tidak menunjukkan tanda- tanda gastritis, sedangkan 36 (32,7%) mengalami gejala tersebut. Uji *Chi-square* digunakan dalam SPSS untuk menilai hubungan antara makanan dan gejala gastritis. Hasil uji *Chi-square* antara pola makan dan gejala gastritis menunjukkan nilai p sebesar  $0,002 < 0,05$ , yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng.

## PEMBAHASAN

Pola makan merujuk pada strategi atau perilaku yang digunakan oleh individu atau kelompok dalam memilih atau menggunakan makanan yang mereka makan setiap hari (Sumbara, 2020). Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Karangwareng melibatkan 110 responden yang mengisi kuesioner pola makan sebanyak 16 item yang dibagi menjadi dua kategori, yaitu pola makan sehat dan pola makan tidak sehat. Analisis univariat kuesioner

pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 56 orang (50,9%), masuk dalam kelompok pola makan buruk. Menurut Triwahyuningsih *et al.*, (2023) menyatakan bahwa remaja lebih rentan terhadap kebiasaan makan yang buruk karena beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor gaya hidup dan lingkungan. Faktor gaya hidup seperti citra tubuh dan aktivitas fisik mempengaruhi jumlah makanan yang Anda makan dan asupan nutrisi Anda. Variabel lingkungan secara signifikan memengaruhi pola makan remaja, termasuk tekanan teman sebaya, tren makanan cepat saji, dan gaya hidup kontemporer, yang dapat memengaruhi pilihan makanan di kalangan remaja. Remaja sering memilih makanan yang mereka sukai, seperti makanan cepat saji, hidangan pedas dan asam, dan minuman beralkohol, yang sering kali mengandung banyak lemak, gula, dan garam serta rendah serat. Kurangnya kesadaran remaja tentang kebiasaan makan yang baik membuat mereka cenderung melakukan praktik diet yang buruk.

Gastritis adalah peradangan akut atau kronis pada lapisan lambung, yang dapat menyebar luas atau terlokalisasi. Penyakit tukak lambung dapat diidentifikasi berdasarkan gejala klinis termasuk anoreksia, mual dan muntah, perut kembung, ketidaknyamanan epigastrik, dan hematemesis. Gejala tukak lambung muncul dari beberapa keadaan, termasuk nutrisi yang tidak memadai dan tingkat stres yang meningkat (Artini *et al.*, 2022). Penelitian di SMAN 1 Karangwareng yang melibatkan 110 responden menggunakan kuesioner gejala gastritis yang terdiri dari 14 pertanyaan yang dikategorikan menjadi gejala dan bukan gejala. Analisis univariat menunjukkan bahwa 55 responden (50,0%) masuk dalam kategori gejala, sedangkan 55 responden (50,0%) tergolong tidak memiliki gejala gastritis. Kebiasaan makan remaja yang kurang ideal menjadi salah satu faktor utama meningkatnya kejadian tukak lambung, menurut Elys (2022). Orang-orang usia produktif merupakan korban gastritis yang paling umum. Orang-orang di usia produktif lebih mungkin mengalami gejala gastritis karena kesibukan hidup, kurangnya waktu untuk fokus pada kesehatan, dan stres dari sumber luar (Putri *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil tabel silang hubungan pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng menunjukkan bahwa dari 110 responden didapatkan hasil 56 responden (50,9%) memiliki pola makan tidak baik, 20 (18,2%) di antaranya tidak mengalami gejala gastritis, sedangkan 36 (32,7%) lainnya mengalami gejala gastritis. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan analisis uji *Chi square* didapatkan nilai  $p$  sebesar  $0,002 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap gejala gastritis. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyani *et al.*, (2021) yang memaparkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja di SMAN 1 Muaragembong dengan  $p$   $0,000 < \alpha$   $0,05$ .

Penyebab gastritis yang paling umum adalah pola makan yang tidak seimbang, yang menyebabkan pergerakan usus yang tidak sehat. Kemampuan untuk mencerna dan beradaptasi terganggu oleh sumber makanan yang tidak biasa. Peningkatan produksi asam lambung disebabkan oleh lamanya waktu yang mengakibatkan iritasi pada dinding lambung (Sitompul & Wulandari, 2021). Gastritis dapat disebabkan oleh mengonsumsi makanan yang terlalu asam, terlalu panas, atau keduanya (Sepdianto *et al.*, 2022). Mukosa lambung dapat mengalami gastritis akibat mengonsumsi terlalu banyak makanan dan minuman yang mengiritasi, seperti yang mengandung banyak kafein, alkohol, asam, atau karbonasi (Austrianti & Nurleni, 2019). Gastritis lebih umum terjadi pada remaja yang kebiasaan makannya tidak sehat; kondisi ini menyerang remaja dengan risiko dua kali lipat dibandingkan mereka yang kebiasaan makannya sehat (Diliyana, 2020). Jika lambung kosong terlalu lambat, yang mungkin memakan waktu dua atau tiga jam, hal itu dapat

mengiritasi mukosa lambung, yang pada gilirannya dapat menyebabkan mual, nyeri, dan ketidaknyamanan di daerah epigastrium (Liliandriani *et al.*,2021).

### **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 56 responden (50,9%) dari SMAN 1 Karangwareng memiliki pola makan yang buruk, sedangkan 55 responden (50%) mengalami gejala gastritis. Lebih lanjut, gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng berkorelasi signifikan dengan faktor pola makan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriyani, L., L, Meria & Puspitasari, I., (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja New Normal Di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Vol 1(1)
- Artini, Wijar Prasetyo, M. P. L. (2022). *Hubungan Pola Makan dan Stress terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review*. 6(1), 1–23.
- Ausrianti, R., Nurleni. (2019) Hubungan Pola Makan dan Faktor Stres Dengan Kejadian Gastritis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Medan Dr. M Jamil Padang Tahun 2018. *MENARA Ilmu*. XIII(4):105-12
- Diliyana, Y. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Baloweri Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5 (1), 19-24
- Elys, S. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Telukdalam Kabupaten Nias Selatan. Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Irianty, H., Hayati, R., Suryanti, D. (2020). Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 3(3): 251-258
- Laily, N., Hanik, U., Septianingrum, S. N. H. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Jurnal Biologi Dan Pendidikan Biolog*, 2(1), 21–30.
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., Inrawati. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang : Conference Saries JPCS*, Vol 3 (2)
- Miftahussurur, M., Rezkitha, Y. A., Itishom,R. (2023). *Buku Ajar Aspek Klinis Gastritis*,  
*Airlangga University Press. Airlangga University*
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(3), 58–64
- Ratukore, R. S. J. P., Manurung, I. F. E., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336–344. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1526>
- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien

Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>