

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/381578775>

# PENGARUH POLA HIDUP DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA

Article · June 2024

CITATIONS

0

READS

1,277

1 author:



[Nisa'ul Azizah](#)

Sebelas Maret University

1 PUBLICATION 0 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

# **PENGARUH POLA HIDUP DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA**

**Nisa'ul Azizah**

Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran  
nisaazizah15@student.uns.ac.id

## ***Abstract***

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan lambung yang dapat menyebabkan nyeri perut, mual, dan gangguan pencernaan lainnya. Pada remaja, prevalensi gastritis di berbagai wilayah di Indonesia meningkat akibat perubahan pola hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu, penulis melakukan studi dan penelitian yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola hidup dan gastritis pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan literature review. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengevaluasi pola makan, tingkat stres, pola tidur, dan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi gastritis. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan yang tidak teratur, tingkat stres yang tinggi, dan kebiasaan tidur yang buruk dengan kejadian gastritis pada remaja di semua lokasi penelitian. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor risiko yang berkaitan dengan gastritis pada remaja, serta menyoroti pentingnya intervensi yang tepat untuk mencegah dan mengelola kondisi ini.

**Keywords:** *Pola hidup, Gastritis, Remaja*

## **PENDAHULUAN**

Gastritis adalah kondisi peradangan pada lapisan lambung yang dapat menyebabkan berbagai gejala, termasuk nyeri perut, mual, dan muntah. Kondisi ini dapat terjadi secara mendadak (akut) atau berkembang secara perlahan dalam jangka waktu yang lama (kronis) (Apriyani, 2021). Gastritis sering kali disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), konsumsi alkohol, serta faktor gaya hidup lainnya. Peradangan pada lambung ini dapat mengganggu fungsi normal pencernaan dan mengakibatkan ketidaknyamanan yang signifikan pada individu yang terkena.

Pola hidup, termasuk kebiasaan makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik, memiliki peran penting dalam kesehatan umum seseorang, termasuk kesehatan

lambung. Konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan berlemak, pedas, atau asam, dapat memicu gejala gastritis. Selain itu, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol juga diketahui dapat memperburuk kondisi lambung. Pola tidur yang tidak teratur dan tingkat stres yang tinggi juga dapat memengaruhi kesehatan lambung, mengingat bahwa stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan peradangan.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan pola hidup yang dapat memengaruhi kesehatan mereka secara keseluruhan, termasuk kesehatan lambung (Suwindri, 2021). Pada masa remaja, individu cenderung mengalami perubahan signifikan dalam kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres akibat tekanan akademis dan sosial. Selain itu, gaya hidup modern dengan kecenderungan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkafein tinggi dapat meningkatkan risiko gastritis pada remaja. Kurangnya kesadaran dan perhatian terhadap kesehatan lambung pada usia ini dapat berdampak negatif jangka Panjang (Monika, 2021).

Penelitian di Puskesmas Wonokromo Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja berusia 15-18 tahun (74,3%) dan berjenis kelamin perempuan (71,6%). Tidak ada responden yang tidak bersekolah. Hasil analisis mengindikasikan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis pada remaja di wilayah tersebut. Hal ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kebiasaan makan untuk mencegah dan mengelola gastritis pada kelompok usia ini.

Sementara itu, penelitian di Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan (87,5%) dengan mayoritas berusia 21 tahun (62,5%). Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak teratur (58,9%) dan pola tidur yang buruk (66,1%). Meskipun mayoritas tidak biasa mengonsumsi kopi (71,4%), tingkat stres pada banyak responden tetap dalam kategori normal (36,6%). Namun, kejadian gastritis tetap tinggi (56,2%), yang menekankan bahwa selain pola makan, faktor-faktor lain seperti pola tidur dan manajemen stres juga memainkan peran penting.

Penelitian di Desa Telogowaru, wilayah kerja Puskesmas Temandang, menunjukkan bahwa sebagian besar penderita gastritis adalah perempuan (74,1%) dan berada dalam rentang usia 22-40 tahun (63,0%). Sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang normal (22,2%) (Diliyana, 2020). Penelitian lain yang meneliti hubungan antara pengetahuan dan pola makan dengan kejadian gastritis menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami gastritis (52,1%) (Suwindri, 2021). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gastritis dengan kejadian

gastritis, menekankan pentingnya edukasi dan peningkatan pengetahuan dalam pencegahan gastritis.

Urgensi penelitian mengenai pengaruh pola hidup terhadap gastritis pada remaja sangatlah tinggi. Remaja merupakan masa transisi yang krusial dalam perkembangan fisik dan mental, sehingga kesehatan pada masa ini sangat menentukan kualitas hidup pada masa dewasa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor risiko yang dapat dikontrol dan diubah untuk mencegah gastritis. Dengan pemahaman yang lebih baik, dapat dikembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif untuk mengurangi prevalensi gastritis pada kelompok usia ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara pola hidup dengan kejadian gastritis pada remaja. Penelitian ini akan mengkaji berbagai aspek pola hidup, termasuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta tingkat stres dan pola tidur. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap gastritis pada remaja.

Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi remaja, orang tua, dan pendidik mengenai perubahan pola hidup yang dapat mengurangi risiko gastritis. Dengan informasi yang akurat dan berbasis bukti, diharapkan remaja dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait pola hidup mereka, dan institusi pendidikan serta orang tua dapat mendukung gaya hidup sehat untuk mencegah masalah kesehatan lambung. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjadi dasar bagi intervensi kesehatan masyarakat yang lebih luas. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan oleh pembuat kebijakan dan profesional kesehatan dalam merancang program pencegahan dan edukasi yang menargetkan remaja.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah literature review, yang melibatkan analisis kritis terhadap berbagai jurnal ilmiah dan artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. Proses review dimulai dengan pencarian literatur menggunakan database akademik seperti PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect, dengan kata kunci "pola hidup," "gastritis," dan "remaja." Studi yang dipilih mencakup penelitian yang membahas hubungan antara gaya hidup—termasuk pola makan, tingkat stres, kebiasaan tidur, dan aktivitas fisik—dengan kejadian gastritis pada remaja. Data yang diperoleh dari literatur ini dianalisis untuk mengidentifikasi trend, pola, dan temuan kunci yang dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana berbagai aspek pola hidup memengaruhi perkembangan gastritis pada populasi remaja (Monika, 2021). Hasil dari berbagai penelitian ini kemudian disintesis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor risiko dan pencegahan gastritis terkait pola hidup pada remaja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Definisi Gastritis**

Gastritis adalah kondisi medis yang ditandai oleh peradangan pada lapisan lambung. Peradangan ini bisa bersifat akut, yang muncul tiba-tiba dan dengan cepat, atau kronis, yang berkembang perlahan selama waktu yang lebih lama. Penyebab gastritis sangat beragam, mulai dari infeksi bakteri, penggunaan obat-obatan tertentu, hingga faktor gaya hidup seperti pola makan yang buruk dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Bakteri *Helicobacter pylori* adalah penyebab infeksius paling umum dari gastritis, yang dapat merusak lapisan

pelindung mukosa lambung dan menyebabkan peradangan. Selain itu, penggunaan jangka panjang obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) seperti aspirin dan ibuprofen juga dapat menyebabkan iritasi dan peradangan pada lambung.

Gejala gastritis bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan penyebab peradangan. Beberapa gejala umum termasuk nyeri atau ketidaknyamanan di bagian atas perut, mual, muntah, kembung, dan rasa penuh di perut setelah makan. Pada kasus yang lebih parah, gastritis dapat menyebabkan pendarahan lambung, yang ditandai dengan muntah darah atau tinja berwarna hitam.

Diagnosis gastritis biasanya melibatkan beberapa langkah, termasuk wawancara medis untuk memahami gejala dan riwayat kesehatan pasien, pemeriksaan fisik, serta tes laboratorium dan prosedur diagnostik lainnya. Tes darah dapat digunakan untuk memeriksa anemia atau infeksi *Helicobacter pylori*, sementara tes tinja dapat mendeteksi adanya darah dalam tinja. Prosedur endoskopi, di mana dokter menggunakan kamera kecil yang dimasukkan ke dalam lambung untuk memeriksa lapisan lambung secara langsung, sering digunakan untuk mendiagnosis gastritis. Biopsi jaringan lambung juga dapat dilakukan selama endoskopi untuk analisis lebih lanjut (Monika, 2021).

Pengobatan gastritis tergantung pada penyebab yang mendasarinya. Untuk gastritis yang disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori*, regimen antibiotik digunakan untuk membasmi bakteri tersebut. Penggunaan obat-obatan seperti antasida, inhibitor pompa proton (PPI), dan antagonis reseptor H<sub>2</sub> dapat membantu mengurangi produksi asam lambung dan meredakan gejala. Selain itu, perubahan gaya hidup seperti menghindari makanan pedas dan berlemak, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, serta mengelola stres melalui teknik relaksasi dapat membantu mencegah dan mengurangi gejala gastritis (Apriyani, 2021). Dalam kasus yang disebabkan oleh penggunaan NSAID, menghentikan atau mengganti obat

tersebut dengan alternatif yang lebih aman bagi lambung dapat menjadi solusi yang efektif.

### **Definisi Pola hidup**

Pola hidup merujuk pada cara seseorang menjalani kehidupannya sehari-hari, termasuk kebiasaan, rutinitas, dan pilihan yang memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan. Pola hidup mencakup berbagai aspek seperti pola makan, aktivitas fisik, tidur, manajemen stres, dan kebiasaan sosial. Pola hidup yang sehat berarti memilih dan menjalankan kebiasaan yang mendukung kesehatan tubuh dan pikiran, seperti makan makanan bergizi, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan mengelola stres dengan baik (Monika, 2021).

Faktor-faktor yang memengaruhi pola hidup sangat beragam dan dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pengetahuan, sikap, dan kepercayaan individu terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Misalnya, seseorang yang memahami pentingnya nutrisi seimbang dan olahraga kemungkinan besar akan memilih makanan sehat dan rutin berolahraga. Faktor eksternal mencakup lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya. Misalnya, ketersediaan fasilitas olahraga, akses terhadap makanan sehat, dukungan dari keluarga dan teman, serta kebijakan pemerintah tentang kesehatan masyarakat dapat memengaruhi pilihan pola hidup seseorang.

Pola hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan mental. Mengadopsi kebiasaan seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan mengelola stres dapat membantu mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup secara

keseluruhan. Upaya kolaboratif antara individu, keluarga, komunitas, dan pemerintah sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat.

### **Pola Hidup Sehat**

Gaya hidup sehat mencakup serangkaian keputusan dan kebiasaan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang (Suwindri, 2021). Pola hidup sehat melibatkan aspek-aspek seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, manajemen stres yang efektif, tidur yang cukup, dan penghindaran kebiasaan berisiko seperti merokok atau konsumsi alkohol berlebihan. Indikator dari pola hidup sehat dapat dilihat dari tingkat energi yang tinggi, berat badan yang seimbang, kesehatan mental yang baik, tidur yang nyenyak, dan tingkat stres yang terkendali.

Ciri-ciri pola hidup sehat juga mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan yang bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak. Aktivitas fisik yang teratur juga menjadi ciri penting, termasuk olahraga aerobik, latihan kekuatan, dan kegiatan lain yang meningkatkan ketahanan dan fleksibilitas tubuh. Pengelolaan stres yang baik termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi dan menangani tekanan sehari-hari dengan cara yang positif, seperti meditasi, olahraga, atau terapi.

Contoh dari pola hidup sehat adalah seseorang yang menjaga pola makan seimbang dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya akan nutrisi, seperti sayuran hijau, buah-buahan, protein tanpa lemak, dan karbohidrat kompleks. Mereka juga rutin berolahraga, misalnya dengan jogging, bersepeda, atau yoga, serta memberikan waktu yang cukup untuk istirahat dan tidur yang berkualitas setiap malam (Apriyani, 2021). Selain itu, mereka mampu mengelola stres dengan baik dengan mengambil waktu untuk relaksasi dan melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Dampak dari pola hidup sehat sangat beragam dan meliputi peningkatan kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Orang yang menjalani pola hidup sehat cenderung memiliki risiko penyakit kronis yang lebih rendah, seperti penyakit jantung, diabetes, atau kanker. Mereka juga mungkin merasakan peningkatan dalam energi, produktivitas, dan suasana hati yang lebih stabil.

Selain itu, pola hidup sehat dapat membantu dalam menjaga berat badan yang seimbang dan meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan umum seseorang.

### **Definisi Remaja**

Remaja adalah tahap perkembangan manusia yang berlangsung dari akhir masa kanak-kanak hingga awal masa dewasa, biasanya mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun menurut definisi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Periode ini ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Secara fisik, remaja mengalami pubertas, yang melibatkan pertumbuhan cepat, perkembangan seksual, dan perubahan hormonal. Perubahan ini mencakup perkembangan ciri-ciri seksual sekunder seperti pertumbuhan payudara pada perempuan dan pertumbuhan rambut wajah pada laki-laki, serta perubahan dalam sistem reproduksi.

Selain perubahan fisik, masa remaja juga merupakan waktu penting untuk perkembangan kognitif dan emosional. Remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, merencanakan masa depan, dan membentuk identitas diri mereka. Secara sosial, mereka mulai mengeksplorasi hubungan yang lebih kompleks dengan teman sebaya dan mulai membentuk pandangan dan nilai-nilai pribadi. Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memainkan peran penting dalam mendukung atau menghambat perkembangan remaja (Apriyani, 2021). Pada tahap ini, remaja juga lebih rentan terhadap pengaruh eksternal seperti tekanan teman sebaya dan media, yang dapat memengaruhi pilihan dan perilaku mereka.

### **Gastritis Pada Remaja**

Gastritis pada remaja merupakan kondisi medis yang umum terjadi akibat

peradangan pada lapisan lambung (Suwindri, 2021). Faktor-faktor yang menyebabkan gastritis pada remaja bisa sangat beragam, namun beberapa faktor utama termasuk kebiasaan makan yang buruk, stres emosional, infeksi bakteri, dan penggunaan obat-obatan tertentu. Memahami faktor-faktor ini secara rinci dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan kondisi ini.

Salah satu faktor utama terjadinya gastritis pada remaja adalah pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat. Remaja sering kali melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah nutrisi, serta minuman berkarbonasi yang dapat merangsang produksi asam lambung berlebih. Makanan pedas, asam, dan berlemak juga dapat mengiritasi lapisan lambung, menyebabkan peradangan. Kebiasaan makan seperti ini tidak hanya meningkatkan risiko gastritis tetapi juga dapat menyebabkan masalah pencernaan lainnya (Diliyana, 2020).

Stres emosional juga merupakan faktor yang memengaruhi terjadinya gastritis pada remaja. Masa remaja adalah periode yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat menyebabkan stres tinggi. Stres dapat merangsang produksi hormon stres seperti kortisol, yang pada gilirannya meningkatkan produksi asam lambung. Selain itu, stres dapat memengaruhi kebiasaan makan dan tidur, memperburuk gejala gastritis. Oleh karena itu, manajemen stres yang baik sangat penting untuk mencegah dan mengelola gastritis.

Infeksi bakteri *Helicobacter pylori* merupakan faktor penyebab utama gastritis yang sering kali tidak disadari. Bakteri ini dapat merusak lapisan pelindung lambung, menyebabkan peradangan dan ulserasi. Infeksi *H. pylori* sering kali terjadi akibat kebiasaan higienis yang buruk, seperti tidak mencuci tangan sebelum makan atau mengonsumsi makanan dan air yang terkontaminasi (Monika, 2021). Deteksi dan pengobatan dini infeksi ini sangat penting untuk mencegah komplikasi serius seperti tukak lambung. Penggunaan obat-obatan tertentu, seperti nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), juga dapat menyebabkan gastritis pada remaja. Obat-obatan ini, termasuk aspirin dan ibuprofen, dapat merusak lapisan lambung jika digunakan dalam jangka panjang atau dalam dosis tinggi. Remaja yang sering menggunakan obat ini untuk mengatasi nyeri atau demam berisiko lebih tinggi mengalami gastritis. Penting untuk

menggunakan obat-obatan ini sesuai petunjuk dan mempertimbangkan alternatif lain jika memungkinkan.

Berbagai faktor seperti pola makan yang buruk, stres, infeksi bakteri, dan penggunaan obat-obatan tertentu berkontribusi terhadap terjadinya gastritis pada remaja. Pencegahan dan pengelolaan gastritis memerlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi mengenai pola makan sehat, manajemen stres, praktik higienis yang baik, dan penggunaan obat-obatan yang bijaksana.

Banyak remaja cenderung menerapkan pola hidup tidak sehat karena beberapa faktor yang kompleks. Pertama, tekanan sosial dan budaya dapat memainkan peran besar dalam memengaruhi keputusan remaja. Remaja sering merasa tertekan untuk terlihat seperti apa yang dianggap sebagai "ideal" oleh masyarakat atau teman sebayanya, yang mungkin termasuk standar tubuh yang tidak realistis atau gaya hidup yang tidak sehat. Kedua, aksesibilitas terhadap makanan tidak sehat dan gaya hidup yang kurang aktif juga merupakan faktor penting. Di banyak tempat, makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi lemak, gula, dan garam lebih mudah didapat daripada makanan yang lebih sehat. Selain itu, dengan kemajuan teknologi, remaja lebih cenderung menghabiskan waktu mereka di depan layar daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat (Monika, 2021).

Ketiga, kurangnya pemahaman tentang pentingnya pola hidup sehat dan dampak jangka panjangnya juga memainkan peran. Remaja mungkin tidak sepenuhnya menyadari konsekuensi dari kebiasaan yang tidak sehat terhadap kesehatan mereka pada masa depan, dan kurangnya pendidikan tentang nutrisi dan aktivitas fisik dapat menyebabkan mereka mengabaikan pentingnya perawatan diri yang baik. Keempat, masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, atau depresi juga dapat memengaruhi

keputusan remaja dalam merawat diri mereka (Firdausy, 2022). Beberapa remaja mungkin mencari kenyamanan dalam makanan tidak sehat atau perilaku berisiko sebagai cara untuk mengatasi stres atau masalah emosional lainnya, tanpa menyadari bahwa ini hanya memberikan bantuan sementara dan dapat merugikan kesehatan mereka secara keseluruhan.

## **Pembahasan**

Gastritis, yaitu peradangan pada lapisan lambung, sering terjadi pada remaja yang memiliki pola hidup tidak sehat. Pengaruh pola hidup terhadap gastritis pada remaja sangat signifikan, karena gaya hidup yang tidak teratur dan kurang sehat dapat memicu atau memperburuk kondisi ini. Pola makan yang buruk, seperti sering melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, dan minuman berkarbonasi, dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung yang berpotensi merusak lapisan lambung. Selain itu, stres dan kurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap munculnya gastritis pada remaja (Diliyana, 2020).

Dampak dari gastritis pada remaja bisa cukup serius dan mengganggu kehidupan sehari-hari mereka (Suwindri, 2021). Gejala umum seperti nyeri perut, mual, muntah, dan kembung dapat menurunkan kualitas hidup dan mengganggu kegiatan belajar serta aktivitas sosial. Dalam jangka panjang, jika tidak ditangani dengan baik, gastritis dapat menyebabkan komplikasi lebih serius seperti tukak lambung atau perdarahan lambung. Hal ini tentunya dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan berpotensi menyebabkan kekurangan gizi akibat penyerapan nutrisi yang tidak optimal (Monika, 2021).

Untuk mencegah dan mengatasi gastritis pada remaja, penting untuk mengadopsi pola hidup sehat. Langkah pertama yang dapat diambil adalah memperbaiki pola makan. Remaja harus didorong untuk mengonsumsi makanan bergizi secara teratur, termasuk sarapan setiap hari, dan menghindari makanan yang dapat memicu produksi asam lambung berlebih seperti makanan pedas, asam, dan berlemak. Selain itu, penting untuk mengurangi konsumsi kafein dan minuman

berkarbonasi yang dapat meningkatkan risiko gastritis. Selain memperbaiki pola makan, mengelola stres juga merupakan bagian penting dalam pencegahan gastritis. Stres dapat merangsang produksi asam lambung yang berlebihan, sehingga teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau olahraga ringan dapat sangat bermanfaat (Apriyani, 2021). Olahraga tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan kesehatan pencernaan dan memperbaiki aliran darah ke lambung, membantu proses penyembuhan.

Remaja juga harus diberikan edukasi mengenai pentingnya kebersihan makanan untuk mencegah infeksi bakteri seperti *Helicobacter pylori*, yang dapat menyebabkan gastritis (Monika, 2021). Mencuci tangan sebelum makan dan memastikan makanan dimasak dengan baik adalah langkah-langkah sederhana namun efektif untuk menghindari infeksi yang dapat memperparah gastritis. Selain perubahan gaya hidup, terkadang diperlukan intervensi medis untuk mengatasi gastritis. Penggunaan obat-obatan seperti antasida, penghambat reseptor H2, atau inhibitor pompa proton dapat membantu mengurangi produksi asam lambung dan memberikan waktu bagi lambung untuk sembuh (Diliyana, 2020).

Remaja perlu menghindari makanan yang dapat merangsang produksi asam lambung berlebihan, seperti makanan pedas, asam, dan berlemak. Sebaliknya, mereka sebaiknya mengonsumsi makanan yang rendah lemak, tinggi serat, dan kaya akan nutrisi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak seperti daging tanpa lemak, ikan, dan produk susu rendah lemak (Diliyana, 2020). Kebiasaan makan juga harus diperbaiki dengan menghindari melewati waktu makan, terutama sarapan pagi yang penting untuk memberikan energi dan mengatur

produksi asam lambung sepanjang hari. Selain itu, porsi makan sebaiknya diatur agar tidak terlalu besar, untuk mencegah tekanan pada lambung dan memperlambat proses pencernaan. Mengonsumsi makanan secara perlahan dan menghindari makan terlalu cepat juga dapat membantu mencegah gejala gastritis (Monika, 2021).

Selain pola makan, manajemen stres dan aktivitas fisik juga sangat penting dalam mengelola gastritis pada remaja. Remaja perlu mengembangkan strategi untuk mengatasi stres, seperti meditasi, yoga, atau olahraga ringan seperti berjalan atau bersepeda. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memperbaiki aliran darah ke lambung dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Untuk mencapai hasil yang optimal, perubahan pola hidup harus diikuti dengan konsistensi dan disiplin. Selain itu, penting untuk mencari bantuan medis jika diperlukan, terutama jika gejala gastritis persisten atau memburuk. Dokter dapat memberikan rekomendasi yang lebih spesifik tentang diet dan gaya hidup yang sesuai dengan kondisi kesehatan individu.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Pola hidup yang tidak sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya dan perkembangan gastritis pada remaja, dengan kebiasaan makan yang buruk, stres tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik sebagai faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Dampak dari gastritis pada remaja termasuk gangguan pada aktivitas sehari-hari dan risiko komplikasi serius jika tidak ditangani dengan tepat. Oleh karena itu, pencegahan dan pengelolaan gastritis melalui perubahan pola makan, pengelolaan stres, menjaga kebersihan makanan, serta intervensi medis jika diperlukan, sangat penting untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan remaja.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen mata kuliah Bahasa Indonesia, Dr. Drs. Sugit Zulianto, M.Pd. di Universitas Sebelas Maret atas dukungan dan bimbingan dalam penulisan artikel ilmiah ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, L., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74-80.
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 19-24.
- Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 659-666.
- Desty, E. R. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019* (Doctoral dissertation, STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN).
- Monika, K., Wibowo, T. H., & Yudono, D. T. (2021, November). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 252-256).
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75-86.
- Pratama, P. H., Ghifary, H., Khairani, D. S., Syabil, S., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 168-174.
- Yuliarsih, E., Rosyidah, I., & Maunaturrohman, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 17-25 Tahun. *Skripsi Sarjana, Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Putri, A. N., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi Kopi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di MAN 1 Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 2(1), 10-14.
- Eka Fitri Nuryanti, E. F. N. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Lingkungan Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Tahun 2021* (Doctoral dissertation, STIK Bina Husada Palembang).
- Herlina, L., Sutarna, A., Muslimin, M., Kristanti, I., & Hananah, H. (2023). POLA MAKAN DAN GASTRITIS PADA REMAJA SANTRI WATI DI MADRASAH AL-HUFFADZ II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 378-386.
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209-223.