

**Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Di
Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang**
*Relationship Between Dietary Patterns And Gastritis Occurrences In Female
Adolescents At Al-Fuad Islamic Boarding School Seruway
Aceh Tamiang District*

Nurhafizah Musyafra¹, Dedi Irawan², Yusuf³
^{1,2,3}Universitas Sains Cut Nyak Dhien Langsa, Provinsi Aceh

* Corresponding Author: nurhafizahmusyafra1@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 15 November 2024

Revised : 21 November 2024

Accepted : 25 November 2024

Available online

Kata Kunci:

Pola Makan, Gastritis, Remaja

Keywords:

Diet, Gastritis, Adolescent Girls

ABSTRAK

Pada umumnya gastritis bisa menyerang semua orang dengan berbagai usia namun dari data penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebagian besar gastritis dialami oleh remaja terutama pada remaja putri. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan jumlah penderita gastritis pada remaja. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. Metode : Desain penelitian ini menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang sebanyak 88 orang dengan teknik *total sampling*.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri tidak mengalami gastritis sebanyak 52 responden (59,1%). Sebagian besar remaja putri menerapkan pola makan yang kurang baik sebanyak 48 responden (54,5%). Ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri dengan *p-value* 0,003 ($p < 0,05$). Kesimpulan : Ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. Saran : Bagi Dinas Kesehatan setempat agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui penyuluhan-penyuluhan mengenai pola makan yang baik dan gastritis di sekolah-sekolah, mengaktifkan fungsi UKS di sekolah dan melakukan deteksi dini terkait gejala gastritis pada remaja di sekolah.

ABSTRACT

In general, gastritis can attack anyone of any age, but previous research data states that most gastritis is experienced by adolescents, especially adolescent girls. Unhealthy eating patterns can increase the number of gastritis sufferers in adolescents. Objective: This study aims to determine the relationship between eating patterns and the incidence of gastritis in adolescent girls at the Al-Fuad Seruway Islamic Boarding School, Aceh Tamiang Regency. Method: This study design uses a cross-sectional analytic type. The sample in this study was all students at the Al-Fuad Seruway Islamic Boarding School, Aceh Tamiang Regency, totaling 88 people with a total sampling technique. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the chi-square test. Research Results:

The results showed that most adolescent girls did not experience gastritis as many as 52 respondents (59.1%). Most adolescent girls applied poor eating patterns as many as 48 respondents (54.5%). There was a relationship between eating patterns and the incidence of gastritis in adolescent girls with a p-value of 0.003 ($p < 0.05$). Conclusion: There is a relationship between diet and the incidence of gastritis in female adolescents at the Al-Fuad Seruway Islamic Boarding School, Aceh Tamiang Regency. Suggestion: For the local Health Office to improve the quality of health services through counseling on good diet and gastritis in schools, activating the UKS function in schools and conducting early detection related to gastritis symptoms in adolescents in schools.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



PENDAHULUAN

Gastritis sering disebut dengan penyakit maag, yaitu peradangan dari mukosa lambung akibat iritasi atau infeksi, dimana lambung dapat mengalami kerusakan oleh proses peremasan apabila terjadi secara terus-menerus. Hal ini menyebabkan lecet dan terjadinya luka yang dapat mengakibatkan inflamasi. Masyarakat sering menganggap penyakit gastritis bukanlah sesuatu hal yang serius, sehingga dianggap tidak memerlukan penanganan segera. Padahal gastritis lanjut dapat beresiko menimbulkan kanker, dan juga mengakibatkan pengikisan lambung (Anjani dkk, 2023).

Kejadian penyakit gastritis di Dunia diperkirakan sekitar 1,8-2,1 juta penduduk setiap tahunnya mengalami penyakit ini, kejadian penyakit gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), tahun 2019 angka kejadian gastritis di dunia dari beberapa negara yaitu Inggris dengan angka persentase 22%, China dengan angka persentase 31%, Jepang dengan angka persentase 14,5%, Kanada dengan angka persentase 35% dan Perancis dengan angka persentase 29,5% (Simbolon, 2022). Menurut *global burden of disease* tahun 2020 kejadian gastritis dapat terjadi pada usia remaja hingga tua yaitu paling banyak pada usia 20-45 tahun dengan prevalensi 22%, usia 14-19 tahun dengan insiden 15% dan usia 46-64 tahun sebanyak 10%.

Menurut data dari Kementerian Kesehatan RI (2020), angka persentase dari kejadian penyakit gastritis di Indonesia adalah 40,8%. Angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia itu sendiri cukup tinggi dengan prevalensi persentase 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk. Sedangkan insiden gastritis pada remaja menempati urutan ke-10 penyakit terbanyak, yaitu sebanyak 60,8%. Sementara itu prevalensi gastritis pada masyarakat berusia ≥ 18 tahun di Provinsi Aceh menempati urutan ke-6 dari seluruh Provinsi yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 31,7% (Riskesdas, 2018).

Pada umumnya gastritis bisa menyerang semua orang dengan berbagai usia namun dari data penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sebagian besar gastritis dialami oleh remaja terutama pada remaja putri. Gastritis lebih sering terjadi pada remaja dengan rentang usia 14-24 tahun. Banyaknya aktivitas pada usia produktif ini membuat remaja kurang memperhatikan gaya hidup dan pola makannya. Pola makan yang tidak sehat seperti mengkomsumsi makanan yang dapat merangsang peningkatan asam lambung, seperti asinan, cuka, sambal dapat meningkatkan jumlah penderita gastritis pada remaja (Habsari dan Ambarwati, 2023).

Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan, sehingga aktivitas sehari-hari mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Seperti halnya remaja perempuan yang seringkali menghadapi kesulitan dalam menjaga pola makan karena berbagai alasan, seperti kekhawatiran akan peningkatan berat badan, keterbatasan waktu untuk makan, serta pengawasan keluarga yang ketat atau kurang harmonis bila kondisi berlangsung terus menerus hendak mempengaruhi terhadap kerutinan makan tiap harinya (Apriyani dkk, 2021).

Pola makan yang memicu gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dan mengkomsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makanan yang kurang bervariasi atau menarik akan menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan dan minuman cepat saji seperti makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung sehingga dapat menyebabkan seseorang dengan mudah menderita penyakit ini (Habsari dan Ambarwati, 2022).

Pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat ini akan membuat lambung sulit beradaptasi, dan jika berlangsung lama, asam lambung akan menumpuk di lambung dan dapat mengiritasi mukosa lambung sehingga menyebabkan nyeri tumpul, menusuk, seperti terbakar di perut bagian atas dan punggung tengah, dan menyebabkan mual dan muntah. Biasanya penyakit ini terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan tidak teratur sering telat makan dan biasanya makan cuma 2 kali dalam sehari, bahkan pernah makan cuma 1 kali dalam porsi makan yang sedikit (Purnamasari, 2022).

Dampak gastritis berpengaruh terhadap kesehatan, misalnya nyeri pada ulu hati, mual, rasa terbakar, muntah, lemas, kehilangan nafsu makan serta keluhan lainnya, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika gastritis ini tidak dapat diobati secara optimal

dan dibiarkan menjadi kronis, maka gastritis akan berkembang menjadi ulkus peptikus (tukak lambung), yang pada akhirnya menimbulkan komplikasi perdarahan, perforasi lambung, peritonitis bahkan kematian. Selain itu dampak penyakit gastritis ini juga dapat mengganggu status gizi remaja. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal atau gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi (Andreas dkk, 2022).

Mengingat besarnya dampak buruk dari penyakit gastritis, maka perlu adanya suatu pencegahan atau penanganan yang serius terhadap bahaya komplikasi gastritis. Upaya untuk meminimalisasi bahaya tersebut dapat dilakukan dengan biasakan makan dengan teratur, kunyah makanan dengan baik, jangan makan terlalu banyak, jangan berbaring setelah makan, kurangi makanan yang pedas dan asam, kurangi menyantap makanan yang menimbulkan gas, jangan makan makanan yang terlalu dingin dan panas, mengurangi makanan yang digoreng, kurangi konsumsi kafein, merokok dan kurangi stress yang berlebihan (Simbolon, 2022).

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang eksistensinya telah teruji oleh waktu, sehingga pesantren masih hidup hingga saat ini dengan berbagai macam dinamika. Rutinitas dengan hampir tidak ada waktu luang membuat santri meninggalkan atau menunda makan. Santri harus benar-benar meluangkan waktu untuk mengantri dengan teman lainnya dalam melakukan kegiatan pribadi seperti mengaji, mandi, menyetrika pakaian, mengambil makanan, dan lainnya. Remaja santri sekolah biasanya mempunyai banyak perhatian dan aktivitas di pesantren dan juga di sekolah sehingga sering melupakan waktu makan sehingga hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan seperti gastritis (Pramesti dan Riyadi, 2022).

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang, jadwal makan santriwati yaitu 3 kali dalam sehari. Menu makanan yang di sajikan yaitu nasi, ikan, telur, ayam, tahu-tempe, sayur-sayuran dan buah-buahan. Dapat saya lihat bahwa daftar makanan di Pondok Pesantren Al-Fuad sangat baik dan penyajian makanan bersih. Namun masih saja terdapat santriwati yang tidak makan secara teratur dan terkadang meninggalkan sarapan, meninggalkan makan siang, bahkan makan malam. Santriwati lebih memilih untuk membeli makanan di luar pesantren. Terdapat beberapa alasan bahwa mereka tidak menyukai atau tidak nafsu dengan makanan pondok dikarenakan lauk dan sayur yang tidak mereka sukai dan terkadang karena lauk yang membosankan sehingga mereka lebih memilih membeli makanan cepat saji diluar pondok.

Hasil wawancara terhadap 10 santriwati dimana sebanyak 7 santri memiliki riwayat gastritis, dengan karakteristik pada pola makan santriwati ini memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari, sarapannya kadang-kadang, terbiasa makan-makanan siap saji, mie instan dan sering mengkonsumsi makanan asam dan pedas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina dkk (2023), dengan judul pola makan dan gastritis pada remaja santriwati di Madrasah Al-Huffadz II. Hasil penelitian didapatkan $p\text{ value} = 0,046 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmal dan Zuriyati (2022), dengan judul hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas XI di SMA Negeri 56 Jakarta, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan $p\text{-value} = 0,002$.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional* dimana variabel independen dan variabel dependen diteliti secara bersamaan. Populasi dalam penelitian ini seluruh santriwati di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang sebanyak 88 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Total Sampling* dimana keseluruhan anggota populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2016). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 09 hingga 13 Agustus tahun 2024. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 09 hingga 13 Agustus tahun 2024 terhadap 88 remaja putri yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang.

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2024

| No | Karakteristik | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------|---------------|------------------|-------------------|
| Usia | | | |
| 1 | 15 Tahun | 7 | 8 |
| 2 | 16 Tahun | 62 | 70,5 |
| 3 | 17 Tahun | 19 | 21,6 |
| Total | | 88 | 100 |
| Tingkat | | | |
| 1 | I | 44 | 50 |
| 2 | II | 23 | 26,1 |
| 3 | III | 21 | 23,9 |
| Total | | 88 | 100 |
| Suku | | | |
| 1 | Aceh | 23 | 26,1 |
| 2 | Melayu | 54 | 61,4 |
| 3 | Jawa | 11 | 12,5 |
| Total | | 88 | 100 |

Sumber Data Primer diolah Tahun 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 62 responden (70,5%), berdasarkan kelas sebagian besar tingkat I sebanyak 44 responden (50%) dan berdasarkan suku sebagian besar suku melayu sebanyak 54 responden (61,4%).

b. Kejadian Gastritis

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2024

| No | Kejadian Gastritis | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|--------------------|------------------|-------------------|
| 1 | Ya | 36 | 40,9 |
| 2 | Tidak | 52 | 59,1 |
| Jumlah | | 88 | 100 |

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 5.2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar tidak mengalami gastritis sebanyak 52 responden (59,1%).

c. Pola Makan

Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2024

| No | Pola Makan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|-------------|------------------|-------------------|
| 1 | Baik | 40 | 45,5 |
| 2 | Kurang Baik | 48 | 54,5 |
| Jumlah | | 88 | 100 |

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 5.3 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar menerapkan pola makan yang kurang baik sebanyak 48 responden (54,5%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 5.4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang Tahun 2024

| No | | Pola Makan | Kejadian Gastritis | | | | | | <i>p-Value</i> |
|--------|-------------|------------|--------------------|----|-------|----|--------|-------|----------------|
| | | | Ya | | Tidak | | Jumlah | | |
| | | | f | % | f | % | f | % | |
| 1 | Baik | 9 | 22,5 | 31 | 77,5 | 40 | 100 | 0,003 | |
| 2 | Kurang Baik | 27 | 56,2 | 21 | 43,8 | 48 | 100 | | |
| Jumlah | | 36 | 40,9 | 52 | 59,1 | 88 | | | |

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2024)

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa responden yang menerapkan pola makan yang baik sebagian besar tidak mengalami gastritis sebanyak 31 responden (77,5%) dan responden yang menerapkan pola makan kurang baik sebagian besar mengalami gastritis sebanyak 27 responden (56,2%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,003 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri

Pembahasan

1. Kejadian Gastritis

Hasil penelitian terhadap 88 remaja putri didapatkan bahwa sebagian besar tidak mengalami gastritis sebanyak 52 responden (59,1%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina dkk (2023), pola makan dan gastritis pada remaja santriwati di Madrasah Al-Huffadz II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dan tidak mengalami gastritis sebesar 137 (80,1%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pondaa dkk (2019), hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa kejadian gastritis berjumlah 24 responden dan yang tidak terjadi berjumlah 22 responden. Hal tersebut dikarenakan remaja dapat menjaga pola makannya dengan baik seperti jadwal makan yang teratur dan menghindari makanan pemicu asam lambung seperti makanan instan, pedas, kafein, lemak tinggi dan lainnya.

Gastritis merupakan suatu keadaan peradangan atau pendarahan mukosa lambung yang dapat bersifat akut dan kronik. Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan saluran pencernaan yang paling sering terjadi. Akhir-akhir ini peningkatan penyakit gastritis atau yang secara umum dikenal dengan istilah sakit “maag” atau sakit ulu hati meningkat sangat pesat dan banyak di keluhkan masyarakat. Kejadian penyakit *gastritis* terjadi karena pola hidup yang bebas hingga berdampak pada kesehatan tubuh. Gastritis terjadi pada semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai tua (Sepdianto, dkk, 2022).

Penyakit gastritis atau yang lebih dikenal sebagai penyakit maag adalah proses nflamasi pada lapisan mukosa dan sub mukosa lambung. Secara histopastologi 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 bisa meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian (Duru dkk, 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. Untuk mencegah penyakit gastritis sebaiknya pasien 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 (Nugraha dan Huda, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini tidak mengalami gastritis dikarenakan mereka dapat menjaga pola makannya dengan.

Sedangkan sebagian kecil remaja putrid dalam penelitian mengalami gastritis karena tidak dapat menjaga pola makannya dengan baik seperti waktu makan yang tidak teratur, sering makan makanan instan, makanan pedas dan asam. Hal tersebutlah yang menjadi pemicu remaja putri mengalami gastritis yang ditandai gejala seperti nyeri epigastrium, nyeri ulu hati, mual dan terkadang muntah.

2. Pola Makan Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 responden sebagian besar menerapkan pola makan yang kurang baik sebanyak 48 responden (54,5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmal dan Zuriyati (2022), hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas XI di SMA Negeri 56 Jakarta. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa dari 77 responden didapatkan responden yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 41 orang (53,2%).

Penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan Herlina dkk (2023), pola makan dan gastritis pada remaja santriwati di Madrasah Al-Huffadz II. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lebih dari setengahnya memiliki pola makan baik terdapat 87 (50,9%) responden.

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 tersebut dikonsumsi dalam jumlah yang banyak akan menimbulkan iritasi pada lambung dan dapat memicu terjadinya gastritis (Apriyani dkk, 2021).

Pola makan yang baik di pengaruhi oleh kebiasaan yang di konsumsi secara sehat, dan pola makan yang tidak baik terjadi dari kebiasaan yang mengkonsumsi makanan kurang sehat. Sedangkan pola makan yang kurang baik juga bisa disebabkan akibat mengkonsumsi makanan yang terkadang dalam porsi kecil, menunggu makan saat lapar dan seringkali makan dengan terburu - buru. Hal ini dapat membuat lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal itu berlangsung lama produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa pada lambung yang berisiko menyebabkan gastritis (Herlina dkk, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar remaja putri menerapkan pola makan yang kurang baik. Hal tersebut dikarenakan santriwati yang ada di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway sering menunda waktu makan dan tidak makan secara teratur dan

terkadang meninggalkan sarapan, makan siang dan makan malam, melakukan diet yang tidak tepat, mengonsumsi berbagai jenis makanan atau minuman yang bersifat mengiritasi seperti makanan yang sangat pedas atau asam, minuman yang sangat asam, makan terlalu banyak makanan yang mengandung minyak, santan, dan penyedap makanan seperti MSG, mengonsumsi makanan terlalu banyak atau terlalu sedikit dan tidak sesuai dengan porsi.

3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Putri

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa responden yang menerapkan pola makan yang baik sebagian besar tidak mengalami gastritis sebanyak 31 responden (77,5%) dan responden yang menerapkan pola makan kurang baik sebagian besar mengalami gastritis sebanyak 27 responden (56,2%). Hasil uji statistik *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,003 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akmal dan Zuriyati (2022), hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas XI di SMA Negeri 56 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan *p Value* = 0,002, nilai OR (*Odd Ratio*) = 4,871 dan nilai CI 95% (*Credible Incident*) 1,831-12,96.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina dkk (2023), mengenai pola makan dan gastritis pada remaja santriwati di Madrasah Al-Huffadz II. Hasil penelitian didapatkan hasil uji statistik *chi-square* dengan nilai *p-value* = 0,046 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al-Huffadz II.

Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan, sehingga aktivitas sehari-hari mereka cenderung kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik waktu dan jenis makanannya yang membuat mereka mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Seperti halnya remaja perempuan yang seringkali menghadapi kesulitan dalam menjaga pola makan karena berbagai alasan, seperti kekhawatiran akan peningkatan berat badan, keterbatasan waktu untuk makan, serta pengawasan keluarga yang ketat atau kurang harmonis bila kondisi berlangsung terus menerus hendak mempengaruhi terhadap kerutinan makan tiap harinya (Apriyani dkk, 2021).

Pola makan yang memicu gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur dengan porsi makan sedikit, dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makanan yang kurang bervariasi atau menarik akan menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan dan minuman cepat saji seperti makanan dan minuman yang dapat mengiritasi lambung sehingga dapat menyebabkan terjadinya gastritis (Habsari dan Ambarwati, 2022).

Pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat ini akan membuat lambung sulit beradaptasi, dan jika berlangsung lama, asam lambung akan menumpuk di lambung dan dapat mengiritasi mukosa lambung sehingga menyebabkan nyeri tumpul, menusuk, seperti terbakar di perut bagian atas dan punggung tengah, dan menyebabkan mual dan muntah. Biasanya penyakit ini terjadi pada orang yang mempunyai pola makan tidak teratur sering telat makan dan biasanya makan cuma 2 kali sehari, bahkan pernah makan cuma 1 kali dalam porsi makan yang sedikit (Purnamasari, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa pola makan akan berpengaruh terhadap kejadian gastritis, hal ini terlihat dari hasil penelitian dimana responden yang memiliki pola makan baik cenderung tidak mengalami gastritis sementara responden yang memiliki pola makan tidak baik cenderung mengalami gastritis hal ini dikarenakan pola makan atau frekuensi, waktu yang tidak teratur selain karena faktor isi atau jenis makanan yang iritatif terhadap mukosa lambung, makanan yang terkontaminasi dengan mikroorganisme juga dapat menyebabkan gastritis, beberapa responden mengatakan bahwa sering mengkonsumsi jenis makanan berminyak, asam, pedas dan berbumbu. Sehingga yang perlu dilakukan oleh santri adalah menjaga pola makan yang teratur dan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji dan harus lebih sering mengonsumsi makanan yang bernilai gizi tinggi yang bertujuan untuk menghindari hal yang menimbulkan gastritis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Adapun beberapa kesimpulan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja putri tidak mengalami gastritis sebanyak 52 responden (59,1%).
2. Sebagian besar remaja putri menerapkan pola makan yang kurang baik sebanyak 48 responden (54,5%).

3. Ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri dengan *p-value* 0,003 ($p < 0,05$).

Saran

1. Kepada Institusi Pendidikan, diharapkan agar lebih memfasilitasi peneliti lanjutan yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri.
2. Kepada Pondok Pesantren, diharapkan untuk memberikan edukasi kesehatan kepada santri mengenai pentingnya makan makanan bergizi seimbang. Selain itu, diharapkan pihak pesantren juga dapat memberikan menu sehat kepada santri dan memperingatkan santri untuk selalu menjaga pola makannya dengan baik.
3. Kepada Dinas Kesehatan setempat agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui penyuluhan-penyuluhan mengenai pola makan yang baik dan gastritis di pondok pesantren, mengaktifkan fungsi UKS di dan melakukan deteksi dini terkait gejala gastritis pada remaja.
4. Kepada peneliti selanjutnya melakukan penelitian lebih mendalam dengan metode yang berbeda dan mempertimbangkan faktor risiko lain terhadap kejadian gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, I.P, dan Zuriyati, M. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 56 Jakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Andreas, Tambunan, Lensi Natalia., Baringbing, Eva Prilelli. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 1-7.
- Anjani, D.M, Safitri, A, dan Sari, R.P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada Remaja di Desa Sepatan Pondok Jaya RT 05 RW 01. *An-Najat : Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1(2), 160-170.
- Apriyani, L, L, Meria, dan 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.
- Armini, S dkk. (2020). *Gastritis dan Pengobatannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Black dan Hawks. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Batubara J, dkk. (2018). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari Pediatri*, 12(1), 21-30.
- Budiman, A, dan Arisyadi, F. (2021). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: CV. Pena Persada.

- Cakrawati, Dewi. (2019). *Bahan pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Dadu, F.D, dan Bura, A. (2020). *Penyakit Gastritis*. Jawa Timur: IIK Strada Indonesia.
- Gainau, M. B. (2021). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Habsari, S.D, dan Ambarwati, R. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pola Makan Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Yang Memiliki Riwayat Gastritis di Desa Balepanjang. *Jurnal Keperawatan GSH*, 12(2), 47-54.
- Hastono. (2018). *Analisa Data Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Herlina, L, Sutarna, A, Muslimin, M, Kristanti, dan Hananah, H. (2023). Pola Makan dan Gastritis pada Remaja Santriwati di Madrasah Al-Huffadz II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 378-386.
- Hulu, V.T., dan Sinaga, T.R. (2019) *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL (Sebuah Pengantar Untuk Kesehatan)*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lemone. P, Burke. KM, Bauldoff. G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah (Gangguan Kardiovasuler)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mardalena. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pencernaan*. Yogyakarta Pustaka baru Press.
- Mertajaya, I.M. (2019). *Modul Keperawatan Dasar*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Megawati, A, dan Nosi, H. (2022). Beberapa Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang di Rawat di RSUD Labuang Baji Makassar, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 4(6), 709-715.
- Mulyono, S. (2020). Karakteristik Remaja yang Memanfaatkan Layanan Kesehatan Reproduksi Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 1. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Monks, F.J. (2018). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Edisi 8. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Okviani, W. (2021). Pola Makan Gastritis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*.
- Pramesti, W.G, dan Riyadi, M.E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECP)*, 2(1), 52-59.
- Prita, M. (2020). *Pola Makan Dan Gaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnamasari, E.P. (2022). Hubungan *Health Literacy* dengan Pola Makan pada Penderita Gastritis. *Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(9), 307-312.

- Purwanti, S. (2021). *Sains Dasar*. Yogyakarta: K-Media.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Safi'i, M, dan Andriani, D. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis pada Pasien yang Berobat di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 2(1), 52-60.
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Gravido Persada.
- Sepdianto, T, Habiddin, A, dan Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Di Rs Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220-223.
- Setiadi, S. (2017). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Sibagariang, E.E. (2018). *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta: Trans Info Media.
- Simbolon, P. (2022). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12-20.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suratun, L. (2018). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Gastrointestinal*. Jakarta: Trans Info Media.
- Uripi, V. (2017). *Menu Untuk Penderita Gastritis*. Jakarta: Puspa Swara.
- Wijoyo. (2019). Konsep Dasar Pola Makan Pada Gastritis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.