

## Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja

**Tati Karyawati**

Akademi Keperawata Al Hikmah 2 Brebes

**Slamet Wijaya Biantoro**

Akademi Keperawata Al Hikmah 2 Brebes

Ponpes Al Hikmah 2 Brebes Desa Benda Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes 52272

Korespondensi penulis: [tatikarya4@gmail.com](mailto:tatikarya4@gmail.com)

*Abstract: Teenagers are often trapped in unhealthy and irregular eating patterns, even to the point of experiencing eating disorders. Eating disorders due to being busy with school assignments and other life burdens, make them tend to experience stomach problems, namely ulcers or gastritis. The aim of this research is to determine the relationship between eating patterns and the incidence of gastritis in adolescents at SMA Al Hikmah 2 Brebes. This research is a quantitative research with a descriptive correlation design using a cross sectional approach. The sampling technique in this research is Simple Random Sampling. The number of samples in this research was 71 respondents using the Slovin formula, the measuring tool used in this research was a questionnaire. The research results showed that 45 respondents (63.4%) had good eating patterns and 26 respondents (36.6%) had poor eating patterns. From the results of statistical testing using the chi Square statistical test, the  $p$ -value = 0.000 ( $p < 0.005$ ) was obtained, so there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in teenagers at SMA Al Hikmah 2 Brebes. Suggestions from research are that teenagers can pay attention to their diet to prevent gastritis.*

**Keywords:** Adolescents, Diet, Gastritis

Abstrak : Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Gangguan pola makan dikarenakan disibukkan dengan penugasan sekolah dan beban hidup lainnya, membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 responden dengan rumus slovin, alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pola makan baik 45 responden (63,4%) dan buruk 26 responden (36,6%). Dari hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji statistik *chi Square*, diperoleh nilai  $p$ -value = 0.000 ( $p < 0.005$ ) maka terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes. Saran dari penelitian yaitu remaja dapat memperhatikan pola makan agar dapat mencegah terkena penyakit gastritis.

**Kata Kunci :** Remaja, Pola Makan, Gastritis

### LATAR BELAKANG

Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan (Angelia, 2019). Remaja sering mengalami gangguan pola makan hal ini dikarenakan aktivitas kehidupan sehari-hari mereka disibukkan dengan penugasan sekolah 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 (Apriyani dkk, 2021).

Kejadian penyakit gastritis di dunia mencapai 1.8 juta hingga 2.1 juta penduduk setiap tahunnya (Azer & Akhondi, 2020). Data profil kesehatan Indonesia pada tahun 2018 juga mencatat bahwa terdapat 30.154 kasus gastritis dan masuk sebagai sepuluh besar penyakit terbanyak pada klien rawat inap di rumah sakit Indonesia. Data prevalensi gastritis Jawa Tengah cukup tinggi mencapai 79,3% (Rikesdas, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Al Hikmah 2 Brebes, terhadap 10 siswa siswi didapatkan 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. Berdasarkan uraian teori dan fenomena di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja”.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Remaja**

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) remaja (*adolescence*) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun (Restiana, 2019).

### **2. Pola Makan**

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam kondisi pangan setiap hari yang meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup (Angelia, 2019).

### **3. Gastritis**

Gastritis adalah proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Meningkatnya asam lambung di luar batas normal akan menyebabkan terjadinya iritasi dan kerusakan pada lapisan mukosa dan submukosa lambung jika peningkatan asam lambung dibiarkan maka akan menyebabkan kerusakan lapisan lambung atau penyakit gastritis (Tussakinah dkk, 2017).

### **4. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja**

Pola makan yang buruk dapat menyebabkan terjadinya gastritis karena pola makan yang buruk, berlebihan dan tak teratur akan mengakibatkan meningkatnya pengeluaran cairan lambung. Pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis yaitu waktu makan yang tidak teratur

dan kandungan makanan atau jenis makanan yang dimakan. Ada beberapa jenis makanan yang sebaiknya dikurangi untuk dikonsumsi terutama makanan yang pedas dan mengandung lemak berlebihan (Angelia, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes. Penelitian cross sectional merupakan suatu penelitian dimana pengukuran atau observasi variabel-variabel dilakukan hanya satu kali dan dalam satu waktu (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa di SMA Al Hikmah 2 Brebes sebanyak 240 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 71 orang. Untuk teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Pola makan**

Tabel 5.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan di SMA Al Hikmah 2 Brebes dari tanggal 20 sampai 21 Juni 2023 (n=71)

Pola makan	Frekuensi	persentase
	(f)	(%)
Baik	45	63,4
Buruk	26	36,6
Jumlah	71	100,0

Berdasarkan dari tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 71 responden, sebagian besar responden memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 45 responden (63,4%), sedangkan responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak 26 responden (36,6%).

#### **b. Kejadian Gastritis**

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes dari tanggal 20 sampai 21 Juni 2023 (n=71)

Kejadian Gastritis	Frekuensi	persentase
	(f)	(%)
Tidak gastritis	43	60,6
Gastritis	28	39,4
Jumlah	71	100,0

Berdasarkan dari tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 71 responden, 43 responden (60,6%) tidak mengalami gastritis dan 28 responden (39,4%) mengalami gastritis.

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 5.3. Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes.dari tanggal 20 sampai 21 Juni 2023 (n=71)

Pola makan	Kejadian Gastritis				Jumlah		<i>p-value</i>
	Tidak gastritis		Gastritis				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	39	55,0	6	8,4	45	63,4	
Buruk	4	5,6	22	31,0	26	36,6	0.000
Jumlah	43	60,6	28	39,4	71	100,0	

Berdasarkan hasil analisa diatas menunjukkan bahwa dari 45 responden yang mempunyai pola makan baik sebagian besar tidak mengalami gastritis yaitu sebanyak 39 responden (55,0%) sedangkan responden yang memiliki pola makan baik yang mengalami gastritis sebanyak 6 responden (8,4%) dan dari 26 responden yang mempunyai pola makan buruk sebagian besar mengalami gastritis yaitu sebanyak 22 responden (31,0%), sedangkan responden yang memiliki pola makan buruk yang tidak mengalami gastritis sebanyak 4 responden (5,6%).

Dari hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji statistik *chi Square*, diperoleh nilai *p-value* = 0.000 ini berarti lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. Penelitian dilakukan terhitung mulai tanggal 20 – 21 Juni 2023 dengan sampel sebanyak 71 responden. Hasil uji chi-square didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  yang dimana jika nilai value lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menunjukkan bahwa ada hubungan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Restiana (2019) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan hasil koefisien kontingen sebesar 0,617 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan hubungan antar variabel pada tingkat kuat (Restiana, 2019). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh oleh Monika et

al (2021) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja (Monika et al, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yg diperoleh, peneliti berasumsi bahwa semakin baik pola makan maka semakin kecil terjadinya kejadian gastritis pada remaja.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji chi-square maka kesimpulan Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Al Hikmah 2 Brebes. Diharapkan remaja dapat memperhatikan pola makan agar dapat mencegah terkena penyakit gastritis.

## **DAFTAR REFERENSI**

- 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>
- Apriyani dkk.(2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Volume 1 Nomor 1, Mei 2021.
- Azer & Akhondi.(2020). Gastritis -StatPearls -NCBI Bookshelf. In NCBIBookshelf..<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>.
- Rikesdas (2018). Kementerian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Restiana .(2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019. Skripsi: STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Tussakinah, dkk.(2017). 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.
- Nursalam .(2013). Metodologi penelitian :pendekatan praktis. Jakarta: Salemba medika
- Monika dkk. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) Purwokerto, Indonesia, 06 Oktober 2021. ISSN 2809-2767.