



## Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Febbi Adha Hardiani<sup>1\*</sup>, Amir Hamzah<sup>2</sup>, Egi Mulyadi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Indonesia

Alamat: JL. R. Syamsudin, S.H. No. 50, Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 4411

Korespondensi penulis: [adhafebbi@gmail.com](mailto:adhafebbi@gmail.com)\*

**Abstract.** *Eating patterns are a person's way or effort in organizing and choosing and using food ingredients every day, including types of food, frequency of eating and portions of food by paying attention to health factors and nutritional status. Students are often trapped in unhealthy and irregular lifestyles, even experiencing eating disorders. Eating disorders can cause gastritis symptoms ranging from mild to severe. This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in health faculty students at Muhammadiyah University, Sukabumi. This research method uses a quantitative method with descriptive correlation using a cross sectional approach on 83 health faculty students using purposive sampling techniques. statistical analysis using the chi-square test. The results of this study were 43 out of 83 people (51.8%) with poor eating patterns with a P value of  $0.000 < 0.005$ . The conclusion is that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in health faculty students at Muhammadiyah University, Sukabumi.*

**Keywords:** *Eating patterns, Gastritis, Student*

**Abstrak.** Pola makan merupakan suatu cara atau usaha seseorang dalam mengatur dan memilih serta memanfaatkan bahan makanan setiap harinya meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan besar porsi dengan mempertimbangkan faktor kesehatan dan status gizi. Mahasiswa seringkali terjebak pada pola hidup yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan makan. Gangguan makan dapat menimbulkan gejala gastritis mulai dari yang ringan sampai yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *Cross Sectional* terhadap 83 mahasiswa Fakultas Kesehatan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini adalah 43 dari 83 orang (51,8%) memiliki pola makan yang buruk dengan nilai P sebesar  $0,000 < 0,005$ . Kesimpulannya adalah terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

**Kata kunci:** Pola Makan, Gastritis, Mahasiswa

### 1. LATAR BELAKANG

Pada era perkembangan teknologi saat ini sudah banyak sekali teknologi yang dapat memudahkan kehidupan manusia, kemudahan yang dinikmati menyebabkan manusia kurang memperhatikan gaya hidup yang dapat merugikan dirinya sendiri. misalnya saja perilaku menonton *screen time* yang tinggi, hal ini dapat mengganggu pola makan. Berdasarkan hasil penelitian (Mega Kumala et al., 2019.) didapatkan hasil yang signifikan antara hubungan *screen time* menonton dengan pola makan. Biasanya hal ini umum terjadi pada kehidupan manusia di usia 13-24 tahun. Karena pada usia 13-24 tahun manusia sudah mulai produktif dalam beraktivitas.

Pola makan merupakan suatu upaya atau cara seseorang dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu

penyembuhan penyakit. Pola makan merupakan perilaku yang dilakukan seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan, saat mengonsumsi makanan setiap hari, meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, besar porsi, dan frekuensi makan dalam sehari (Mufidah & Soeyono, 2021). Pola makan yang tidak teratur akan mempengaruhi sistem pencernaan, mengonsumsi makanan yang merangsang asam lambung meningkat akan membuat lambung sulit beradaptasi jika kebiasaan tersebut terus berlanjut maka produksi asam lambung akan meningkat sehingga dapat mengiritasi mukosa dalam lambung. Salah satu gangguan pencernaan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah gejala gastritis. Gastritis atau yang biasa disebut penyakit lambung memiliki beberapa gejala yang dapat mengganggu aktivitas, antara lain nyeri ulu hati yang dapat disertai mual dan muntah, lemas, keringat dingin, kehilangan nafsu makan, perut terasa kembung, sesak napas dan pada kasus yang lebih parah dapat menyebabkan muntah darah bahkan dapat menyebabkan kanker lambung (Liliandriani et al., 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2018 hasil dari beberapa negara yang telah diteliti didapatkan presentase kejadian gastritis global sebesar 7-45% dengan data tahunan kejadian gastritis di seluruh dunia sekitar 1,8-2,1 juta, setiap tahunnya (Liliandriani et al., 2021). Sedangkan di Indonesia menurut data tahun 2018 menurut Kementerian Kesehatan RI presentase gastritis sebesar 40-50%. Kejadian gastritis di Indonesia cukup besar dari jumlah penduduk sebanyak 2.84.542.952 jiwa prevalensi gastritis sebesar 274.396 kasus. Menurut Dinas Kesehatan Kota Sukabumi tahun 2019 presentase kejadian gastritis sebesar 5% dengan jumlah kasus sebanyak 23.234 kasus dan merupakan penyakit yang menduduki peringkat ke 7 dari 20 penyakit tertinggi di Kota Sukabumi (Amelia Permana Putri et al., 2022).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan gastritis, salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur seperti mengonsumsi makanan yang merangsang asam lambung naik, seperti makanan yang terlalu asin, makanan asam, atau makanan pedas. Selain pola makan yang dapat menyebabkan gastritis kronis atau akut, dapat juga disebabkan oleh infeksi bakteri. Biasanya bakteri yang paling sering menyebabkan gastritis adalah infeksi *helicobacter pylori*. Penyebab lainnya adalah kebiasaan merokok, minum kopi lebih dari 3 cangkir per hari, mengonsumsi minuman beralkohol atau soda, faktor stres, dan mengonsumsi obat yang mengandung *aspirin* atau obat *antiinflamasi nonsteroid*. Untuk mencegah penyakit gastritis, usaha yang dapat dilakukan yaitu menjaga pola makan yang baik dengan membiasakan sarapan pagi, cukup minum air putih, tidak tidur larut malam, serta mengonsumsi makanan yang cukup gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang terdapat pada sayur dan buah (Viantri Kurdaningsih et al., 2021). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan

pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Pola makan merupakan upaya atau strategi seseorang dalam mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan dengan mempertimbangkan aspek kesehatan, status gizi, serta pencegahan dan penyembuhan penyakit. Pola makan juga mencerminkan kebiasaan seseorang dalam memilih serta mengonsumsi makanan setiap hari, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, porsi makanan, dan frekuensi makan dalam sehari (Mufidah & Soeyono, 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan cara atau kebiasaan yang diterapkan oleh individu atau kelompok dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Pola ini mencakup jenis makanan, porsi, serta frekuensi makan yang dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya di lingkungan tempat individu atau kelompok tersebut tinggal.

Menurut (Fatchi Rohiya, 2022.) terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola makan yaitu faktor ekonomi, faktor sosial budaya, faktor pendidikan, faktor lingkungan, faktor agama dan faktor kebiasaan makan. Ada 3 komponen yang dapat mempengaruhi pola makan berdasarkan penelitian Amaliyah et al., 2021 yaitu porsi makan, jenis makanan dan frekuensi makan. Ada beberapa anjuran menurut Istiany & Dr. ruslanti, 2013 yang dapat membuat pola kebiasaan makan sehat untuk remaja yaitu, mendorong remaja untuk menikmati makanan, mencoba makanan baru, mengonsumsi makan di pagi hari diiringi dengan mencoba makan bersama keluarga, menyiapkan data dasar tentang pangan dan gizi agar remaja dapat menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi, memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik seperti perbaikan vitalitas dan ketahanan fisik, membernarkan makanan pada pilihan makanan selingan yang bergizi dan menjelaskan kekeliruan tentang memilih makanan yang tidak bergizi, melatih tanggung jawab remaja dalam perencanaan makanan seperti pembelian bahan makanan, memasak dan penanaman dalam gizi seimbang.

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan mukosa lambung yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi akibat proses pencernaan yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini dapat dialami oleh semua kelompok usia, termasuk remaja dan orang dewasa. Gejala gastritis biasanya meliputi kehilangan nafsu makan, perasaan penuh di perut, ketidaknyamanan, mual, serta muntah (Varentina Nafisa et al., 2023). Klasifikasi gastritis secara umum dapat terbagi menjadi 2 yaitu gastritis akut yaitu gastritis yang disebabkan oleh kerusakan yang parah pada mukosa lambuh dan gastritis kronis yaitu gastritis yang terjadi karena peradangan secara menahun dan berulang (Tiranda & Astuti Cahya Ningrum, 2021).

Etiologi gastritis dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu OAINS (Obat Anti Inflamasi Non Steroid), pola makan yang tidak teratur, aktivitas yang terlalu padat, mengkonsumsi alkohol, merokok, stres, *helicobacter pylori*, autoimun. Untuk tanda dan gejala penderita gastritis menurut Fatchi Rohiya, 2022 yaitu anoreksia, nyeri epigastrium, mual muntah, hematemesis melena, gejala anema, perut terasa kembung, cepat merasa kenyang, perasaan panas pada perut sampai dada. Patofisiologi dari gastritis menurut Rokhman et al., 2020 mukosa pada lambung berfungsi sebagai pelindung terhadap pencernaan oleh enzim dan asam lambung. Prostaglandin berperan dalam menjaga integritas mukosa. Jika mukosa lambung ini rusak akan terjadi inflamasi atau gastritis. Kerusakan mukosa menyebabkan terbentuknya lesi yang diperburuk oleh pelepasan histamin dan stimulasi saraf kolinergik. Gangguan integritas mukosa memungkinkan asam klorida (HCl) berdifusi kembali ke dalam mukus, merusak pembuluh darah kecil dan memicu edema, perdarahan, serta erosi lambung. Faktor seperti alkohol, aspirin, dan refluks isi duodenal dapat melemahkan barier ini, meningkatkan risiko kerusakan lebih lanjut. Gastritis berkembang secara bertahap dengan tanda-tanda awal berupa kongesti vaskular, edema, dan inflamasi mukosa superfisial. Mukosa lambung mengalami penebalan dan kemerahan, lalu dinding lambung menjadi lebih tipis, menyebabkan atrofi gastrik progresif. Kerusakan mukosa kronis mengganggu fungsi sel parietal yang menghasilkan asam lambung dan faktor intrinsik, sehingga menyebabkan defisiensi vitamin B12 dan anemia. Sel utama dan parietal mengalami degenerasi, mengakibatkan penurunan produksi asam lambung. Gastritis kronis yang berlangsung lebih dari 10 tahun meningkatkan risiko kanker lambung. Jika penyembuhan tidak sempurna, gastritis dapat menyebabkan perdarahan atau ulkus lambung akibat iritasi mukosa yang berulang.

Menurut (Suzanne C & Brenda G, 2002) faktor resiko yang dapat menyebabkan gastritis adalah pola makan, *helicobacter pylori*, terlambat makan, makan makanan yang pedas, usia, stres psikis, dan stres fisik. Komplikasi pada penderita gastritis dapat bermacam macam. Pada gastritis akut komplikasi dapat terjadi berupa hematemesis dan melena serta dapat mengakibatkan kematian. Pada gastritis kronis komplikasi yang dapat timbul yaitu atrofi lambung yang dapat menyebabkan kurangnya menyerapan B12 sehingga dapat terjadi anemia dan penyempitan daerah pylorus (Liliandriani et al., 2021). Ada beberapa macam penatalaksanaan yang dapat dilakukan oleh penderita gastritis secara umum yaitu pengobatan, merubah gaya hidup, dan memodifikais pola makan.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional. Cross sectional merupakan metode penelitian dimana pengukuran hanya dilakukan satu kali pada waktu tertentu yang relative pendek dan tempat tertentu (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini melihat korelasi antara hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis dengan cara pendekatan, observasi dan pengumpulan data di suatu wilayah.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Univariat

#### a. Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Perempuan	66	79,5%
Laki – laki	17	20,5%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden di dominasi oleh perempuan sebanyak 66 orang (79,5%)

#### b. Pola Makan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pola Makan**

Pola Makan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Pola Makan Baik	40	48,2%
Pola Makan Buruk	43	51,8%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 hasil tingkat pola makan pada mahasiswa fakultas kesehatan dengan total sampel 83 orang, mayoritas memiliki pola makan yang buruk sebanyak 43 orang (51,8%).

#### c. Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

**Tabel 3 Distribusi Fakultas Kejadian Gastritis**

Kejadian Gastritis	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Terdapat Gejala Gastritis	49	59%
Tidak Terdapat Gejala Gastritis	34	41%
<b>Total</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 hasil kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan dengan total sampel sebanyak 83 orang, mayoritas terdapat gejala gastritis sebanyak 49 orang (59%).

### Analisis Bivariat

Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

**Tabel 4 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis**

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		P Value
	Terdapat Gejala Gastritis		Tidak Terdapat Gejala Gastritis				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	6	7,2%	34	16,4%	40	48,2%	0,000
Buruk	43	51,8%	0	0,0%	43	51,8%	
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>59%</b>	<b>34</b>	<b>41%</b>	<b>83</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel 4 diatas hasil uji statistic dengan chi-square nilai P value yang di hasilkan sebesar  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan di universitas Muhammadiyah sukabumi.

### Pembahasan

#### Jenis kelamin pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Berdasarkan hasil penelitian jenis kelamin pada mahasiswa fakultas kesehatan di universitas Muhammadiyah sukabumi dengan total sampel 83 orang, mayoritas jenis kelamin responden didominasi oleh Perempuan sebanyak 66 orang (79,5%) dan laki laki terdapat 17 orang (20,5%). Pada hasil penelitian ini mayoritas Perempuan dikarenakan mahasiswa yang ada di fakultas kesehatan di didominasi oleh perempuan. Setelah melakukan informed consent pada mahasiswa didapatkan pula yang bersedia menjadi responden mayoritas Perempuan.

Sejalan dengan penelitian (Shalahuddin et al., 2018) dari hasil penelitian nya didapatkan hasil responden dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 101 responden. Menurut hasil pengamatan nya Perempuan adalah yang paling banyak menderita gastritis. Penyebab awal biasanya Perempuan terkena gastritis ialah menjalankan diet dengan pola makan yang kurang benar karena takut merasa gemuk. Biasanya diet yang dijalankan adalah menghindari sarapan dan makan siang, makan hanya 1 hari dalam sekali atau bahkan tidak makan sama sekali dan merasa cukup dengan jajan diluar. Berdasarkan hasil penelitian lainnya didapatkan hasil mayoritas responden sebanyak 61,4% mengalami kekambuhan. Hal ini dapat disebabkan karena Sebagian besar responden yaitu Perempuan.

Dalam penelitian (Tussakinah & Rahmah Burhan, 2018) menunjukkan terjadinya perbedaan pola makan antara laki – laki dengan perempuan pada usia dewasa. Hal tersebut dapat terjadi karena antara laki – laki dan Perempuan adanya perbedaan aktivitas, komposisi tubuh, dan kebutuhan gizi. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian (Nolita et al., 2023) didapatkan hasil jenis kelamin Perempuan lebih mayoritas menjadi responden yaitu sebanyak 31 orang. Terdapat persepsi gangguan asam lambung memiliki hubungan dengan jenis kelamin Dimana Perempuan 3 kali lebih beresiko terkena gejala gastritis dibanding laki – laki, karena hal ini dapat dikaitkan dengan laki - laki biasanya lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala gastritis dibandingkan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian dengan judul hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis mahasiswa akper pemkab ngawi, jenis kelamin Perempuan kemungkinan mempunyai pola makan yang tidak sehat dikarenakan mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi dibanding laki – laki.

Bersumber pada pemaparan diatas peneliti berasumsi jenis kelamin merupakan salah satu faktor untuk menentukan pola makan, kebutuhan asupan, dan terjadinya kejadian gastritis. melihat pada penelitian yang sudah dilakukan dan penelitian sebelumnya terlihat bahwa perbedaan jenis kelamin adalah sebagai salah satu faktor penentuan pola makan dan kejadian gastritis. pada Perempuan gastritis dapat rentan terjadi karena mereka lebih mementingkan citra tubuhnya sehingga melakukan diet yang belum tentu benar yang dapat menyebabkan tubuh merespon sinyal stres secara psikologis. Dalam teori psikologis menyebutkan bahwa Perempuan biasanya banyak menggunakan emosi dan perasaan sehingga rentan mengalami stress psikologis. Disamping itu jenis kelamin juga berpengaruh pada seberapa padat aktifitas yang mahasiswa jalani karena dapat menyebabkan kekambuhan gastritis.

### **Pola makan pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi**

Berdasarkan hasil penelitian pola makan pada mahasiswa fakultas kesehatan dengan total sampel 83 orang, dengan mayoritas memiliki pola makan buruk sebanyak 43 orang (51,8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan pola makan dengan peristiwa gastritis pematang di daerah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri (2020) didapatkan hasil pada kelompok kasus mempunyai pola makan buruk sebanyak 12 orang (35,2%) serta pada kelompok kontrol didapatkan pola makan buruk sebanyak 22 responden (44,0%). hasil penelitian ini sejalan dengan hasil riset saat sebelumnya yang sudah dilakukan oleh (Fajariyah et al., 2023) di miliki hasil dari 205 orang responden yang mempunyai pola

makan baik sebanyak 76 orang (37,1%) serta remaja yang mempunyai pola makan kurang baik sebanyak 129 orang (62,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Shalahuddin et al., 2018) yang merumuskan bahwa pola makan yang kurang baik sebanyak 99 responden (70,7%), serta responden dengan pola makan yang baik sebanyak 41 responden (29,3%) dikarenakan kerap tidak makan 3 kali satu hari, porsi makan yang tidak menentu serta tipe santapan yang terbilang kurang penuh gizi ataupun terkadang bisa disebabkan sebab cenderung bosan dengan menu yang diberikan. Perihal ini sejalan dengan penelitian Liliandriani, dkk. (2021) bahwa penelitian nya membuktikan sebagian besar mahasiswa sebanyak 32 orang (48,5%) mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik disebabkan mahasiswa mempunyai aktivitas yang produktif baik di kampus ataupun diluar kampus serta sering nya memakan makanan cepat saji, apalagi makanan yang pedas serta makanan yang berlemak, minuman yang mengandung kafein ataupun bisa disebabkan dari terlambatnya makan. Bagi teori hidu dalam penelitian (Eka Restiana, 2019) hal diatas bisa mempengaruhi pola makan.

### **Kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi**

Berdasarkan hasil penelitian kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan universitas Muhammadiyah sukabumi dengan total sampel sebanyak 83 orang, dengan mayoritas kejadian gastritis sebanyak 49 orang (59%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fajariyah et al., 2023) yang menyatakan bahwa angka kejadian gastritis pada SMA Negeri 93 Jakarta Timur ada kejadian gastritis sebanyak 127 orang (47,9%) dan tidak ada kejadian gastritis sebanyak (52,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat di al asyariah mandar (Liliandriani et al., 2021) didapatkan hasil ada kejadian gastritis sebanyak 34 sampel (51,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amalia dan Suprayitno (2020) didapatkan hasil di wilayah kerja puskesmas Bengkuring dengan usia 20 -45 tahun yang menderita gastritis sebanyak 20,6%. Menunjukkan Sebagian besar sebanyak 92 orang (65,7%) mengalami gastritis.

Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada mukosa lambung karena lambung mengalami iritasi dan infeksi akibat proses peremasan yang terjadi secara terus menerus. Gastritis ini dapat bersifat kronis, lokal maupun akut (Nolita et al., 2023). Gejala yang dialami penderita gastritis sangat bermacam – macam seperti anoreksia, nyeri pada epigastrium,

perasaan penuh pada perut, perut terasa kembung, cepat kenyang, bahkan sampai mual muntah dan gejala anemia. Faktor penyebab kejadian gastritis dapat bermacam – macam seperti pola makan yang buruk, aktifitas yang padat, usia, dan stress fisik dan psikis (Fatchi Rohiya, 2022).

Berdasarkan pemaparan diatas menurut asumsi peneliti masih banyak mahasiswa yang belum bisa mengontrol penyebab yang dapat menyebabkan gastritis salah satunya masih belum bisa mengontrol pola makan dalam sehari – hari. kejadian gastritis pada mahasiswa bertambah biasanya dipengaruhi oleh pengaturan pola makan yang tidak sehat, pemilihan menu yang kurang bergizi, dengan prinsip 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari karbohidrat, lauk pauk, sayur, buah serta susu, yang meski terkadang tidak lengkap namun diperlukan.

### **Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi**

Berdasarkan hasil uji statistic dengan chi-square nilai p value yang dihasilkan sebesar  $0,000 < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amelia Permana Putri et al., 2022) tentang hubungan pola makan dan stress dengan kejadian gastritis pada siswa di SMPN 14 kelurahan baros kota sukabumi menunjukkan bahwa dari 51 responden mendapatkan hasil 27 responden dengan pola makan buruk mengalami gastritis dan 13 responden dengan pola makan baik mengalami gastritis. hasil uji chi square sehingga didapatkan nilai P value sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan ada nya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa.

Pola makan dengan kejadian gastritis mempunyai hubungan yang erat. Hal ini disebabkan karmahasiswa dengan pola makan yang buruk akan berpeluang satu kali lebih besar dibandingkan dengan anak muda yang mempunyai pola makan sehat. Buruk nya pola makan akan lebih beresiko terbentuknya gastritis dan begitu juga sebaliknya jika pola makan baik kejadian gastritis akan sangat berkurang (Fajariyah et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dnegan penelitian Nuria, dkk (2021) didapatkan hasil dari 20 orang dengan frekuensi makan yang teratur didapatkan 12 orang menderita gastritis dan dari 15 orang dengan frekuensi makan yang jarang 14 diantaranya menderita gastritis. hasil statistic dengan menggunakan chi-square antara hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada Perempuan usia 18 – 25 tahun dipuskesmas rawat inap kemiling kota bandar lampung menunjukkan hasil P value  $0,040 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan.

Dalam penelitian lain tentang pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di puskesmas setu I (Muliani et al., 2021) didapatkan hasil 42 orang dari 98 responden menderita

gastritis karena frekuensi makan yang tidak teratur dengan hasil uji statistic nilai P – value  $0,043 < 0,05$  yang berarti ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis. Berdasarkan jenis makanan didapati yang sering mengkonsumsi jenis makanan yang merangsang asam lambung juga mengalami kejadian gastritis sebanyak 37 orang dan yang mengkonsumsi jenis makanan yang tidak merangsang asam lambung ada 23 orang dengan hasil uji statistic nilai P – value  $0,015 < 0,05$  yang berarti ada hubungan antara jenis makanan yang merangsang asam lambung dengan kejadian gastritis. berdasarkan porsi makan didapati yang porsi makan nya salah juga mengalami kejadian gastritis ada 46 orang dan yang porsi makan nya benar juga mengalami gastritis ada 24 orang dengan hasil uji statistic nilai P – Value  $0,023 < 0,05$  yang berarti ada hubungan antara porsi makan dengan kejadian gastritis di Pukesmas Setu I.

Berdasarkan paparan diatas menurut asumsi peneliti kejadian gastritis banyak disebabkan oleh faktor pola makan yang kurang baik seperti makan makanan yang merangsang peningkatan asam lambung seperti makan makanan yang pedas, yang terlalu banyak berbumbu, makanan yang berlemak, makan dengan porsi yang sedikit atau makan dengan porsi yang banyak dalam 1 kali makan, dan hanya makan 1 – 2 kali dalam sehari dengan menyampingkan jumlah kandungan gizi yang seimbang.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian pola makan pada mahasiswa fakultas kesehatan universitas Muhammadiyah sukabumi dengan total sampel 83 orang, mayoritas pola makan buruk sebanyak 43 orang (51,8%). Berdasarkan hasil penelitian kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan universitas Muhammadiyah sukabumi dengan total sampel 83 orang, mayoritas terdapat gejala gastritis 49 orang (59%). Berdasarkan hasil uji statistic dengan chi – square nilai P – value yang dihasilkan sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas kesehatan universitas Muhammadiyah sukabumi.

Saran bagi universitas Muhammadiyah sukabumi, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan sehingga dapat digunakan sebagai media acuan referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.

Saran bagi responden, hasil yang telah didapatkan diharapkan menjadi bahan bacaan agar mahasiswa dapat menjaga pola makan baik dilingkungan kampus maupun di lingkungan keluarga agar tidak terjadi kekambuhan yang lebih parah sehingga dapat menekan angka kejadian gastritis.

Saran bagi peneliti selanjutnya, untuk penelitian selanjutnya diharapkan mengembangkan variabel lain yang menjadi faktor kejadian gastritis selain pola makan serta membantu memperdalam faktor – faktor dalam kejadian gastritis pada mahasiswa.

## DAFTAR REFERENSI

- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Amelia Permana Putri, D., Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan kejadian gastritis pada siswa SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 125–134.
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (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>
- Eka Restiana, D. (n.d.). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun.
- Fajariyah, N., Argarini, D., & Chastiti, A. L. (2023). Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 9(1), 13–14.
- Fatchi Rohiya, H. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada remaja di MA Ibnul Qoyyim Putri Sleman (Skripsi). Diajukan kepada [Nama Universitas].
- Istiany, A. M. S., & Ruslanti, M. S. (2013). *Gizi terapan* (E. Kuswandi, Ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Lusiana, A., & Suprayitno. (2020). Hubungan jenis makanan dengan kejadian gastritis pada kelompok usia 20-45 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019. *Borneo Student Research*, 1(2), 1221–1226.
- Mega Kumala, A., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (n.d.). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik, dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa program studi gizi Unesa. *Jurnal Gizi Unesa*, 01.

- Muliani, N., Irianto, G., & Kurniawan, T. (2021). Frekuensi makan dan stres dengan kejadian gastritis pada perempuan usia 18-25 tahun di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(2), 101. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i2.278>
- Nolita, W., Isnaniar, & Nurmayanti. (2023). Pola makan mahasiswa yang mengalami gastritis di Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan* (pp. 144). PT Rineka Cipta.
- Rokhman, O., Ningsih, A. N., Augia, T., Dahlan, H., Rosyada, A., Putri, D. A., Fajar, N. A., Yuniarti, E., Vinnata, N. N., Pujiwidodo, D., Ju, J., Wei, S. J., Savira, F., Suharsono, Y., Aragão, R., Linsi, L., & Reeger, U. (2020). Asuhan keperawatan pada Ny. R D dengan masalah gastritis di Puskesmas Rawat Inap Kampar Kiri. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(1), 90–96. <https://core.ac.uk/download/pdf/235085111.pdf>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., & Jayaraga, F. (2018). Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18.
- Suzanne C. S., & Brenda G. B. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* Brunner & Sudarth.
- Tiranda, Y., & Astuti Cahya Ningrum, W. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2).
- Tussakinah, W., & Rahmah Burhan, I. (2018). Hubungan pola makan dan tingkat stres terhadap kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Varentina Nafisa, Z., Aisyah, S., Ardhani, S. P., Rahmawati, A. T., Ananti, R., Pangestu, A., & Putra, D. (2023). Hubungan pola makan dengan penyakit gastritis pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Viantri Kurdaningsih, S., Ramadhani Firmansyah, M., Siti Khadijah, S., & Ramadhani Firmansyah, M. (2021). Pola makan dan stres dengan kejadian gastritis mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah. *JKSP*, 4, 196. <https://doi.org/10.32524/jksp.v4i2.266>