

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN RESIKO GASTRITIS PADA REMAJA KELAS XII DI SMAI ASYAFI'YAH 02 BEKASI

Nuniek Setyo Wardani¹, Yoanita Hijriyati², Erika Lubis³, Mawardah Alivia⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

*e-mail korespondensi: ¹nuniek@binawan.ac.id, ²yoanita@binawan.ac.id,

³mawardah.012111001@student.binawan.ac.id

Abstract

Acute, persistent, and either localized or diffuse inflammation of the gastric mucosa is referred to as gastritis. Individuals with irregular eating patterns or who consume foods that provoke excessive gastric acid secretion are more likely to develop this condition. Eating behaviors—including meal timing, food choices, and portion sizes—affect the likelihood of gastritis. Adolescents with poor dietary patterns are particularly susceptible. This study aimed to examine the relationship between dietary patterns and the risk of gastritis among twelfth-grade students at SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi. A quantitative correlational cross-sectional design was employed. The study population comprised twelfth-grade students at SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi, and stratified random sampling was used to select the sample. A total of 61 students were included. Results: Sixty-seven point two percent (67.2%) of students exhibited poor eating habits, and 62.3% were classified as at risk for gastritis. The Chi-square test produced a p-value of 0.005, indicating statistical significance; the alternative hypothesis was accepted and the null hypothesis rejected. Conclusion: Twelfth-grade students at SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi are at risk of gastritis.

Keywords: Gastritis, diet, adolescents

Abstrak

Peradangan mukosa lambung yang akut, persisten, lokal atau meluas dikenal sebagai gastritis. Orang dengan pola makan yang tidak teratur atau mengonsumsi makanan akan menyebabkan lambung menghasilkan asam lambung berlebihan besar kemungkinan akan menderita penyakit ini. Kebiasaan makan seseorang, termasuk rutinitas waktu makan, pilihan makanan, dan ukuran porsi makanan akan mempengaruhi terjadi Gastritis. Remaja yang memiliki pola makan yang buruk rentan menderita penyakit ini. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan resiko gastritis pada remaja kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi. Metodologi penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional korelasi. Populasi penelitian adalah siswa kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi, dan stratified random sampling digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Sampel yang diambil berjumlah 61 siswa. Hasil penelitian yang didapatkan adalah 67,2% siswa memiliki kebiasaan makan yang buruk dengan 62,3% beresiko Gastritis. Berdasarkan uji Chi Square diperoleh nilai pvalue 0,005 yang menunjukkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak. Simpulan yang didapatkan adalah remaja kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi mengalami resiko gastritis.

Kata kunci : Gastritis, pola makan, remaja

PENDAHULUAN

Gastritis adalah radang mukosa lambung yang disebabkan oleh kuman *helicobakteri pylori*. Itu dapat menjadi akut, kronik, difus, atau lokal. Gejala umum yang muncul meliputi nyeri di area ulu hati, sakit perut, perut terasa kembung, mual, muntah, dan gejala lainnya. Sejumlah hal, termasuk makanan tertentu, penggunaan obat-obatan atau bahan kimia, stres, atau infeksi bakteri, dapat menyebabkan gastritis, penyakit radang pada lapisan lambung. Kondisi ini dapat terjadi secara tiba-tiba dan dapat berlangsung dalam waktu lama, menyebar ke seluruh bagian lambung, atau hanya terbatas pada area tertentu (Putra, 2023).

Gastritis, yang sering dikenal sebagai penyakit maag atau tukak lambung di Indonesia, merupakan kondisi yang cukup mengkhawatirkan apabila kambuh. Orang dengan kebiasaan makan tidak teratur atau rutin mengonsumsi makanan yang merangsang pembentukan asam lambung lebih besar kemungkinannya terkena gastritis. Selain itu, gejala maag juga bisa disebabkan oleh berbagai penyakit mikroba. Menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan nutrisi, dan mencegah atau membantu pemulihan penyakit semuanya dilakukan melalui pola makan (Apriyani, 2024).

Secara global, gastritis dan tukak lambung masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan dengan prevalensi seumur hidup mencapai sekitar 10% populasi dunia dan insidensi tahunan 0,1–0,2% . Di Indonesia, gastritis termasuk dalam sepuluh besar penyakit rawat inap, dengan prevalensi nasional sekitar 40,8% atau lebih dari 274 ribu kasus dari total populasi, dan angka kejadian di beberapa kota besar mencapai lebih dari 50% . Secara lokal, data Dinas Kesehatan DKI Jakarta menunjukkan bahwa wilayah Jakarta Timur melaporkan hampir 95 ribu kasus gastritis pada tahun 2020, menempatkannya sebagai salah satu daerah dengan beban kasus tertinggi di ibu kota . Kondisi ini menegaskan bahwa gastritis bukan hanya

masalah klinis individual, tetapi juga beban kesehatan masyarakat yang berdampak pada produktivitas, kualitas hidup, dan potensi komplikasi serius seperti perdarahan, perforasi, hingga risiko kanker lambung bila tidak ditangani secara tepat.

Pola makan adalah suatu strategi dan tindakan untuk mengendalikan jenis dan jumlah makanan yang dimakan guna menjaga kesehatan, menjamin kecukupan asupan zat gizi, dan menunda atau mencegah timbulnya penyakit. Pola makan seseorang mencerminkan perilaku terkait kebiasaan makan, seperti frekuensi, jenis, dan porsi makanan yang dikonsumsi. Beberapa jenis makanan yang berpotensi memicu gastritis antara lain makanan olahan cepat saji, minuman beralkohol atau bersoda, serta makanan yang memiliki cita rasa pedas dan asam. Jika jenis makanan ini dikonsumsi secara berlebihan, dapat terjadi iritasi pada lambung yang berpotensi memicu terjadinya gastritis (Amaliyah, 2021).

Pada tahun 2020, Badan Penelitian Kesehatan WHO melaporkan bahwa beberapa negara memiliki prevalensi gastritis yang tinggi: Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. WHO menyatakan bahwa prevalensi gastritis di Indonesia adalah 40,8% (Mustakim, 2022). World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 melaporkan bahwa kasus gastritis di seluruh dunia mencapai antara 1,8 juta hingga 2,1 juta orang setiap tahunnya (Nirmalarumsari, 2020).

Pada tahun 2020, WHO melaporkan bahwa persentase kasus gastritis di Indonesia mencapai 40,8%, dengan 274.396 kasus yang terdeteksi dari total populasi 238.452.952 orang di berbagai wilayah di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, angka kasus gastritis di Provinsi Jawa Barat adalah 31,2% pada tahun 2015, namun mengalami peningkatan signifikan menjadi 61,6% pada tahun 2020 (Hadinata, 2020). Angka kejadian gastritis yang tinggi juga tercatat di beberapa kota, seperti Jakarta dengan



persentase 50%, Denpasar 46%, Palembang 35,4%, Aceh 31,7%, Pontianak 31,2%, dan Surabaya 31,2%. (Kementrian Kesehatan, 2020). Menurut data Profil Kesehatan Kota Bekasi tahun 2020, tercatat 3.464 kasus penyakit gastritis dan duodenitis. Di antara kelompok usia 15 hingga 44 tahun, yang mencakup remaja hingga dewasa, jumlah kasus penyakit gastritis dan duodenitis mencapai 1.453 kasus (Bekasi, 2020).

Resiko terjadinya penyakit gastritis ini di usia remaja termasuk pelajar dapat terjadi akibat perubahan pola hidup yang tidak sehat, kebiasaan makan, dan aktivitas di lingkungan sekolah yang padat termasuk tugas sekolah, sehingga menimbulkan banyak gangguan kesehatan, termasuk penyakit lambung seperti gastritis. Penyakit gastritis bisa menyerang pada semua tingkat usia, tetapi Remaja menjadi golongan usia yang pengidap gastritis lebih banyak, sesuai dengan penelitian oleh (Apriyani, 2021) menyebutkan bahwa remaja sedang melalui masa transisi yang sebelumnya mereka tergantung pada orang tua namun di usia remaja mereka sudah bersikap mandiri dan bertanggung jawab serta mengatur kebiasaan makan. Pola makan tergantung pada jenis makanan yang dipilih, frekuensi makan, serta waktu makan yang ditetapkan. Remaja (usia 12–21 tahun) mengalami perubahan fisik, psikologis, dan pola identifikasi dalam transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan sensitivitas terhadap perubahan lingkungan, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pola konsumsi makanan. Perubahan perilaku makan pada remaja dapat berkembang ke arah yang sehat maupun tidak sehat (Amaliyah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Apriyani, 2021) yang berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muara Gembong." Menyebutkan beberapa siswa sebelumnya memiliki riwayat gastritis, Siswa sering makan makanan cepat saji, sarapan yang tidak teratur, dan makan kurang dari tiga kali sehari. Peneliti

memilih remaja sebagai subjek penelitian karena mereka cenderung menjalani gaya hidup dan pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 167 orang yang menjawab, 76 (45,5%) memiliki pola makan yang baik, sementara 91 (54,5%) memiliki pola makan yang buruk. Dari 167 orang yang menjawab, 78 (46,7%) tidak mengalami gastritis, dan 89 (53,3%) mengalaminya. Gastritis yang terjadi pada remaja karena tidak memperhatikan pola makan yang teratur, sering mengonsumsi makanan pedas, asam dan makanan cepat saji yang dapat merangsang dan meningkatkan asam lambung serta dapat meningkatkan resiko gastritis.

Berdasarkan hasil studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi pada tanggal 26 Juni 2024, kepada siswa kelas XII terhadap 10 siswa di dapatkan Sebanyak 6 dari 10 siswa memiliki riwayat gastritis. Pola makan mereka mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, sering mengonsumsi makanan pedas dan asam, serta makan kurang dari tiga kali sehari. Peneliti juga memilih remaja sebagai subjek penelitian karena kelompok ini cenderung menjalani gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya perhatian terhadap apa yang mereka dan jenis makanan yang mereka konsumsi.

Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Remaja Kelas XII Di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan resiko gastritis pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan sebagai bahan referensi mengenai pola makan terhadap timbulnya resiko gastritis pada remaja.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi pada bulan Oktober 2024. Pada penelitian ini, menggunakan penelitian deskriptif analisis dengan



pendekatan Cross Sectional. Populasi pada penelitian ini merupakan remaja kelas XII di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi sebanyak 129 remaja. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling yaitu menggunakan spinner untuk melakukan random sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 61 responden. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu pola makan dan variabel dependen yaitu resiko gastritis.

Pengambilan data penelitian dilakukan di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi setelah mendapatkan surat keterangan Ethical Approval bernomor 177/KEPK-UBN/IX/2024. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Instrument kuesioner yang diadopsi dari renzy avionita, 2016 dalam (Buulolo, 2022) untuk mengukur pola makan. Instrument pola makan Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 17 pertanyaan, menggunakan skala guttman dengan nilai tidak = 0, ya = 1, Dikategorikan atas 2 yaitu Pola makan dianggap baik dengan skor 0–8, dan buruk dengan skor 9–17.

Pada Kuesioner gastritis instrument kuesioner yang diadopsi dari renzy avionita, 2016 untuk mengukur gastritis. Dalam penelitian ini instrument gastritis menggunakan Kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan menggunakan skala guttman yang menyediakan pilihan jawaban tertentu, yaitu tidak = 0, ya = 1, Dikategorikan atas 2 yaitu resiko gastritis positif dan negatif dimana skor Positif (6-10) Negatif (0-5).

Kuesioner yang diterapkan pada penelitian ini telah terstandarisasi karena kuesioner pola makan yang digunakan telah diuji sebelumnya. Validitas kuesioner pola makan yang telah diuji oleh Renzi Avionita (2016). Hasil validitas menunjukkan nilai r hitung berkisar antara 0,571-0,895. Pertanyaan-pertanyaan tersebut dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar dari r

tabel, yaitu 0,444. Hasil reliabilitas untuk kuesioner pola makan dengan kompetensi signifikan 5% ditunjukkan dengan nilai alpha cronbach 0,956 yang menunjukkan bahwa semua item valid.

Validitas kuesioner gastritis yang telah diuji oleh Renzi Avionita (2016). Hasil uji validitas kuesioner untuk gastritis menunjukkan nilai r hitung berkisar antara 0,355-0,655. untuk r tabel 0,349. Hasil reliabilitas untuk kuesioner Gastritis Alat dikatakan dapat dipercaya kalau nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,6. Berdasarkan temuan uji reliabilitas, nilai Cronbach's alpha untuk kuesioner gastritis adalah 0,729 yang menunjukkan bahwa semua item valid.

HASIL

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 61 responden kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan usia bahwa hasil didapatkan dari 61 responden				
No.	Variabel	Karakteristik	Frekuensi (n)	Perse ntase (%)
1.	Usia	16 tahun	9	14,8
		17 tahun	41	67,2
		18 tahun	11	18,0
	TOTAL (N)		61	100
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	23	37,7
		Perempuan	38	62,3
	TOTAL (N)		61	100

usia tertinggi adalah 18 tahun sebesar 18,0% dan usia terendah 16 tahun sebesar 14,8%. Pada distribusi frekuensi jenis kelamin dari 61 responden mayoritas adalah remaja perempuan sebesar 62,3%.



Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	20	32,8
Buruk	41	67,2
TOTAL (N)	61	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari 61 responden penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada pola makan kategori buruk sebesar 67,2%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa remaja di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi memiliki pola makan buruk lebih banyak dari pada pola makan yang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Resiko Gastritis Pada Remaja Kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi

Resiko Gastritis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Negatif	23	37,7
Positif	38	62,3
TOTAL (N)	61	100

Tabel 3 didapatkan hasil dari 61 responden penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada resiko gastritis kategori positif sebesar 62,3%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa remaja di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi lebih banyak yang mengalami resiko gastritis positif daripada remaja yang resiko gastritis negatif.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Remaja Kelas XII di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi

Pola Makan	Resiko Gastritis				Total		OR (95% CI)	P value
	Negatif		Positif					
	n	%	n	%	n	%		

Baik	13	65,0	7	35,0	20	100	5,757 (1,800 - 18,418)	0,005
Buruk	10	24,4	1	75,6	4	100		
Total	23	37,7	38	62,3	61	100		

Tabel 4 hasil analisa hubungan antara pola makan dengan resiko gastritis pada remaja kelas XII di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi. Di dapatkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa pola makan baik dengan resiko gastritis negatif sebesar 65,%, pola makan baik dengan resiko gastritis positif sebesar 35%. Kemudian Pola makan buruk dengan resiko gastritis negatif sebesar 24,4%, pola makan buruk dengan resiko gastritis positif sebesar 75,6%.

Hasil uji Chi-Square di atas menunjukkan nilai p sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Pada penelitian ini menggunakan tabel kontingensi 2×2 jadi yang dilihat pada SPSS chi-square testnya yaitu nilai continuity correction sebesar 0,005 dimana ($p < 0,05$) yang berarti mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan resiko gastritis pada remaja kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi. 0,005 digunakan sebagai p-value karena Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai OR = 5,757, yang berarti remaja dengan pola makan yang buruk memiliki risiko 5,757 kali lebih besar untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan

remaja yang memiliki pola makan yang baik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil didapatkan dari 61 responden usia tertinggi adalah 18 tahun sebesar 18,0% dan usia terendah 16 tahun sebesar 14,8%. Pada jenis kelamin dari 61 responden mayoritas adalah remaja perempuan sebesar 62,3%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 61 responden didapatkan hasil sebanyak 41 responden (67,2%) memiliki pola makan buruk, Hal ini dapat dilihat dari isi kuesioner responden yaitu responden mengonsumsi makanan kurang dari tiga kali dalam sehari, memiliki Jadwal makan yang tidak konsisten, beberapa responden menjawab kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan menyukai makanan asam, sering mengonsumsi makanan instant dan mengonsumsi minuman bersoda. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan remaja dalam pemilihan pola makan masih sangat kurang dan remaja yang mengalami pola makan buruk akan lebih beresiko mengalami gastritis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arianto, 2024). Pada 66 responden di SMK Fahd Islamic School, mendapatkan hasil sebanyak 45 (68,2%) remaja memiliki pola makan buruk. Menurut Norlita (2023), gastritis biasanya terjadi akibat terlalu banyak makan yang dapat meningkatkan asam lambung atau karena asam lambung dalam jumlah tinggi. Salah satu kondisi yang biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak diatur adalah maag. Penyebabnya yaitu sering makan dalam porsi besar, makan dengan tergesa-gesa, atau mengonsumsi makanan tinggi rempah-rempah. Kebiasaan makan yang tidak konsisten, sering makan makanan pedas atau asam, dan minuman yang mengiritasi lambung adalah beberapa penyebab yang mungkin menyebabkan gastritis.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan dari 61 responden penelitian

menunjukkan sebagian besar responden berada pada resiko gastritis kategori positif sebanyak 38 responden (62,3%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja belum bisa menjaga asupan pola makannya dengan baik sehingga dapat mengakibatkan resiko gastritis. Berbagai faktor resiko yang lebih sering berkontribusi pada terjadinya gastritis meliputi pola makan yang buruk, kondisi psikologis dan stres, faktor usia, merokok, minum alkohol, kopi, atau keduanya (Sakina, 2023). Remaja lebih rentan terhadap gastritis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Juliani, 2020) pada 81 responden dengan hasil mayoritas responden beresiko gastritis mencapai 45 orang (54,9%). Menurut (Rosiani, 2020) Gastritis adalah peradangan pada lapisan mukosa lambung yang bisa bersifat sementara (akut) atau jangka panjang (kronis). Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan risiko berkembang menjadi kanker lambung atau menyebabkan kematian. Asam lambung dapat meningkat karena pola makan yang tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan. Selain itu, mengonsumsi makanan pedas, asam, berminyak, atau bersantan yang dimakan terlalu banyak dapat memperburuk peradangan pada mukosa lambung, yang menjadi faktor utama terjadinya gastritis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan resiko gastritis. Di dapatkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa pola makan baik dengan resiko gastritis negatif sebesar 65%, pola makan baik dengan resiko gastritis positif sebesar 35%. Kemudian Pola makan buruk dengan resiko gastritis negatif sebesar 24,4%, pola makan buruk dengan resiko gastritis positif sebesar 75,6%.

Hasil uji Chi-Square di atas menunjukkan nilai p sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Pada penelitian ini menggunakan tabel kontingensi 2×2 jadi yang dilihat pada SPSS chi-square testnya yaitu nilai continuity correction sebesar 0,005 dimana ($p < 0,05$) yang berarti mengindikasikan

adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan resiko gastritis pada remaja kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi. 0,005 digunakan sebagai p-value karena Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai OR = 5,757, yang berarti remaja dengan pola makan yang buruk memiliki risiko 5,757 kali lebih besar untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juliani dkk (2020), mengenai hubungan pola makan dengan risiko gastritis pada remaja . Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis. Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $P = \text{value } 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko gastritis pada remaja.

Menurut (Amri, 2020) Individu yang mengonsumsi makanan tidak sehat memiliki peluang yang Lebih rentan mengalami gastritis dibandingkan dengan mereka yang mengikuti pola makan sehat. Pola makan yang tidak baik dapat meningkatkan resiko gastritis, sementara pola makan yang sehat dapat mengurangi resiko tersebut. Gastritis dapat dialami oleh semua kelompok usia, namun remaja merupakan kelompok yang paling banyak mengalaminya. Kondisi ini sering dialami oleh remaja yang memiliki menunda makan, mengonsumsi makanan cepat saji, yang berbumbu pedas dan asam, serta pola makan yang tidak teratur atau kurang sehat, dapat memicu timbulnya gejala gastritis, seperti nyeri pada area ulu hati, mual, dan muntah (Putri, 2023).

Menurut peneliti bahwa remaja dapat melakukan pola makan yang sehat melibatkan makan 3x sehari dengan jadwal yang teratur dan membatasi makanan yang kurang gizi. Selain itu, Orang tua sangat penting dalam membantu remaja menjaga pola makan yang sehat. Mengajarkan remaja tentang pentingnya menjadwalkan makan yang teratur, memilih makanan yang

bergizi, dan membatasi makanan instan, pedas, dan asam, dapat membantu mengurangi resiko gastritis. Remaja, dengan dukungan keluarga, dapat lebih mudah mengikuti pola makan yang sehat, yang tidak hanya menjaga kesehatan lambung tetapi juga meningkatkan energi dan fokus mereka dalam kegiatan sehari-hari. Pola makan yang sehat diharapkan dapat mengurangi resiko gastritis, sehingga remaja memiliki kondisi fisik yang lebih baik untuk berprestasi di sekolah dan dalam aktivitas lainnya.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan resiko gastritis pada remaja hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan remaja kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi sebagian besar berada dalam kategori buruk. Dari 61 responden terdapat 41 remaja (67,2%) memiliki pola makan buruk. Selain itu, resiko gastritis pada remaja juga tergolong tinggi. Dari 61 responden, 38 remaja (62,3%) berada dalam kategori resiko gastritis positif. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,005, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan resiko gastritis pada remaja kelas XII di SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi.

Saran

Disarankan bagi Institusi kesehatan dapat bekerja sama dengan pusat pelayanan kesehatan untuk memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan pencegahan gastritis bagi siswa kelas XII SMAI Asyafi'iyah 02 Bekasi. Bagi Institusi pendidikan diharapkan juga berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan sehat melalui program edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Bagi Remaja diharapkan lebih sadar akan pentingnya pola makan yang sehat dengan memperhatikan frekuensi, jenis, porsi, dan waktu makan untuk



mengurangi resiko gastritis. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas kajian dengan menambah variabel lain dan mempertimbangkan faktor lain seperti stres, kebiasaan merokok, dan konsumsi minuman berkafein yang juga berkontribusi terhadap risiko gastritis pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, Maya. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi COVID- 19. *Jurnal Tata Boga*, 130.
- Amri, Siska Wati. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 660-661.
- Apriyani, Lilis, Meria Woro L, Indah Puspitasari. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri 1 MuaraGembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 74-76.
- Apriyani, Trisna, Putra Apriadi Siregar. (2024). gambaran Pola makan Dengan Kejadian Gastritis Pada mahasiswa UINSU. *IJOH : Indonesian Journal Of Public Health*, 77.
- Arianto, Riko, Siti Aminah. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di Fahd Islamic School. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 485.
- Bekasi, D. K. (2020). *Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2020*. Bekasi: Dinkes Kota Bekasi.
- Buulolo, Elys Sri Putri H. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan Tahun 2022. *Stikes Santa Elisabeth Medan*.
- Hadinata, D. (2020). Hubungan Faktor risiko Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Berobat jalan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rajagaluh Kabupaten Majalengka Tahun 2018. *Junal Kampus STIKes YPIB Majalengka* , 91-104.
- Juliani, Fista, Herlina, Sofiana Nurchayati. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Gastritis Pada Remaja. *JOM FKp*, 648.
- Kementrian Kesehatan, j. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kementrian Kesehatan RI.
- Mustakim, Mustakim, Yazika Rimbawati, Ria Wulandari. (2022). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 38-39.
- Nirmalarumsari, Chrecencya, Febriani Tandipasang. (2020). Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Bantilang Tahun 2019. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 196-202.
- Norlita, Wiwik dan Nurmayanti. (2023). Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 1-9.
- Putra, Pima Sony dan Kesuma Wardhani. (2023). Gambaran karakteristik Gastritis Kronis Di Poli Penyakit Dalam Rumah Sakit Haji Medan Pada Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 76.
- Putri, Della Amelia Permana, Hendri Hadiyanto, Kartika Tarwati. (2023). Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 129-131.



Rosiani, Novi, Bayhakki Bayhakki, Rani Lisa Indra. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Gastritis Dengan Motivasi Untuk Mencegah Kekambuhan Gastritis. Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences) , 10-12.

