

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA SMK  
KELAS XI DAN XII DI FAHD ISLAMIC SCHOOL****Riko Arianto<sup>1\*</sup>, Siti Aminah<sup>2</sup>**<sup>1-2</sup>STIKes Abdi Nusantara Jakarta

Email Korespondensi: rikoa9650@gmail.com

Disubmit: 04 Juli 2023

Diterima: 07 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10796>**ABSTRACT**

*Gastritis, also known as ulcer disease, is a condition in which inflammation or bleeding occurs in the mucosal lining of the stomach. Gastritis is one of the diseases that usually occur among adolescents, the main cause is irregular eating patterns. The purpose of conducting this study was to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. Data collection by distributing questionnaire sheets, this research design is descriptive with a cross sectional approach. Based on the results of bivariate tests on the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents of SMK class XI and XII, the majority of respondents with poor diet were 45 (68.2%), with gastritis of 34 (51.5%), and not as many as 11 (16.7%) of respondents while good diet of 21 respondents (31.8%) with gastritis of 7 (10.6%) and not as many as 14 (21.2%) respondents. It can be concluded that there is a significant relationship on diet and the number of gastritis cases. From the results of this study, it is expected for all students of class Xi and XI SMK Fahd Islamic School to prioritize a good diet to avoid gastritis.*

**Keywords:** *Dietary Habit, Gastritis***ABSTRAK**

Gastritis, yang juga dikenal sebagai penyakit maag, adalah suatu kondisi di mana terjadi peradangan atau perdarahan pada lapisan mukosa lambung. Gastritis merupakan salah satu penyakit yang biasanya terjadi dikalangan remaja penyebab utamanya ialah pola makan yang tidak teratur. Tujuan dalam melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makandengan kejadian gastritis pada remaja. Pengambilan data dengan menyebarkan lembar kuesioner, desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Berdasarkan hasil uji bivariat mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII didapatkan mayoritas responden dengan pola makan tidak baik sejumlah 45 (68.2%), dengan menderita gastritis sejumlah 34 (51.5%), dan tidak sebanyak 11 (16.7%) responden sedangkan pola makan baik sebanyak 21 responden (31,8%) dengan menderita gastritis sejumlah 7 (10.6%) dan tidak sebanyak 14 (21.2%) responden. Dapat disimpulkan yaitu ada hubungan yang signifikan pada pola makan dan jumlah kasus gastritis. Dari hasil penelitian ini, diharapkan bagi seluruh siswadan siswi kelas Xi dan XI SMK Fahd Islamic School untuk lebih mengutamakan pola makan yang baik untuk menghindari terjadinya gastritis.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Gastritis

## PENDAHULUAN

Gastritis adalah kondisi di mana terjadi peradangan pada lapisan mukosa lambung, yang ditandai dengan sensasi nyeri dan gejala yang terkait. Gastritis, yang juga dikenal sebagai penyakit maag adalah suatu kondisi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dengan sangat signifikan. umumnya penyakit ini dapat terjadi pada individu yang memiliki kebiasaan makan tidak seimbang serta sering terjadi pada mereka yang sering mengonsumsi makanan yang meningkatkan produksi asam lambung. (Brunner & Suddart, 2020).

Hasil tinjauan (WHO) World Health Organization menunjukkan bahwa presentase angka kejadian gastritis di beberapa negara adalah sebagai berikut: Inggris 22%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, serta Perancis 29,5%. Setiap tahun, secara global terdapat sekitar 1,8 hingga 2,1 juta kasus gastritis yang terjadi dalam populasi, sedangkan di kawasan Asia Tenggara insiden gastritis mencapai sekitar 583.635 kasus setiap tahunnya, dengan memperhitungkan jumlah penduduk di wilayah tersebut. Tingkat gastritis yang terkonfirmasi memakai endoskopi di Shanghai sekitar 17,2%, yang jauh lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan populasi di negara-negara Barat yang memiliki tingkat sekitar 4,1%. Selain itu, gastritis pada populasi tersebut cenderung bersifat asimtomatik. Gastritis sering dianggap sepele, padahal sebenarnya gastritis merupakan awal dari suatu penyakit yang dapat menyebabkan banyak kesulitan dan gangguan bagi kita. Prevalensi gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan angka kejadian sebanyak 274.369 kasus dari total populasi sebanyak 238.452.952 jiwa (WHO, 2020).

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, angka kejadian gastritis di provinsi Jawa Barat mencapai 31,2%, sementara di kota Bandung, jumlah penderita gastritis mencapai 15,37%. Berdasarkan data 2 tahun terakhir dari Dinas Kesehatan Kota Bandung, jumlah kasus penyakit gastritis di kota tersebut sebanyak 15,37%, yang merupakan setengah dari total kasus gastritis di seluruh provinsi Jawa Barat (Kemenkes, 2022).

Menurut, Lestari (2016) Malnutrisi menjadi salah satu faktor yang sering menyebabkan terjadinya gastritis. Menurut, Ni Made Ari Pradnyanita (2019) Diet merupakan perilaku manusia yang mempengaruhi komposisi dan frekuensi konsumsi makanan sehari-hari. Faktor-faktor yang termasuk dalam diet meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, dan jumlah porsi makanan. Belakangan ini, remaja cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Beberapa kebiasaan tersebut termasuk sering mengonsumsi mie, begadang, minum kopi, minum bersoda, mengonsumsi alkohol, junk food, serta makan di lingkungan yang kurang bersih, terdapat kekhawatiran yang timbul mengenai makanan dan nilai gizi yang terkait dengan gastritis. Jika tidak diobati dapat mengakibatkan perdarahan pada saluran pencernaan bagian atas, seperti muntah darah, serta meningkatkan risiko terjadinya kanker kulit, kondisi ini juga dapat menyebabkan syok hemoragik yang dapat mengakibatkan terbentuknya luka dan bahkan kematian pada pasien yang mengalami gastritis akut (Desty Eka Restiana, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMK Fahd Islamic School

wawancara pada 10 remaja yg memiliki penyakit gastritis di kelas XI dan XII didapatkan data bahwa dari 5 remaja mengalami gastritis mengatakan bahwa mereka suka makan makanan pedas seperti seblak, mie pedas, dan jajanan pedas lainnya. 2 diantaranya mengatakan bahwa sering makan asam, 3 diantaranya sering begadang dan konsumsi kopi 2-3 kali sehari. Oleh karenanya, peneliti tertarik melakukan penelitian disekolah tersebut guna mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dan penyakit gastritis.

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Gastritis

#### Definisi

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang biasanya terjadi dikalangan remaja penyebab utamanya ialah pola makan yang tidak teratur, ditandai dengan sindrom dyspepsia yaitu adanya nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, pusing, atau bersendawa serta dapat juga terjadi pendarahan saluran cerna (Novitasary, 2020).

Gastritis dapat disebabkan oleh faktor internal yang dapat mengundang produksi asam lambung berlebihan dan faktor eksternal yang mengundang iritasi serta infeksi seperti penggunaan obatan tiinflamasi non steroid, infeksi kuman *Helicobacter pylori*, kebiasaan konsumsi alkohol, kopi, merokok dan (Selviana, 2020).

Bakteri *Helicobacter pylori* adalah penyebab utama kanker lambung dan dapat meningkatkan risikonya sebanyak 2 hingga 16 kali, bakteri ini dapat menyebabkan peradangan kronis yang berubah menjadi gastritis kronis yang memiliki sifat karsinogenik dengan memperbanyak stress oksidatif, pembentukan radikal bebas, sitokin proinflamasi, pergantian sel, dan

perbaikan DNA yang tidak sempurna ialah faktor yang dapat dipicu oleh infeksi dan menyebabkan peradangan kronis dalam gastritis, kondisi ini juga dapat berkembang menjadi ulkus gaster.

### Faktor Risiko Gastritis

Gastritis adalah suatu kondisi peradangan yang terjadi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung. Ini dapat dikonfirmasi secara histopatologi melalui adanya infiltrasi sel-sel peradangan di daerah tersebut. Secara umum, gastritis merupakan salah satu jenis penyakit yang dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis yang berbeda :

#### 1. Gastritis Akut

Gastritis akut adalah kondisi peradangan yang parah pada lapisan mukosa lambung dengan adanya kerusakan erosi (Soeparman, dalam Ida, 2019).

Gastritis akut adalah suatu kondisi peradangan yang bersifat akut dan umumnya terjadi secara singkat pada lapisan mukosa lambung. Kondisi ini sering kali terkait dengan penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (terutama aspirin) dalam dosis tinggi dan dalam waktu panjang, konsumsi alkohol yang berlebihan, serta kebiasaan merokok. Selain itu, tekanan atau stres berat seperti luka bakar dan pembedahan, kondisi iskemia dan syok juga dapat menjadi pemicu gastritis akut. Hal yang sama berlaku untuk penggunaan kemoterapi, kondisi uremia, infeksi sistemik, paparan zat asam atau alkali melalui penelannya, terapi radiasi pada lambung, trauma mekanik, serta tindakan gastrektomi distal.

## 2. Gastritis Kronis

Gastritis kronis merupakan kondisi inflamasi pada lambung yang berlangsung dalam waktu yang berkepanjangan serta penyebabnya dapat bervariasi, diantaranya: ulkus lambung baik yang bersifat jinak maupun ganas, serta infeksi bakteri *Helicobacter pylori* (Soeparman dalam Ida, 2019).

Gastritis kronis adalah suatu kondisi di mana terjadi peradangan kronis pada mukosa lambung yang mengakibatkan terjadinya atrofi mukosa dan metaplasia epitel. Keadaan ini dapat menjadi faktor pemicu terjadinya dysplasia dan karsinoma dalam lambung (Robbins, 2019)

### Tanda dan Gejala Gastritis

Salah satu gejala yang paling sering muncul adalah adanya rasa nyeri di sekitar daerah perut. Nyeri ini umumnya terlokalisasi di bagian tengah perut, di atas pusar, dan di bawah tulang dada. Rasa nyeri yang dirasakan sering kali memiliki sensasi seperti terbakar atau menggerogoti, dan bisa menjalar hingga ke belakang. Nyeri ini biasanya muncul beberapa waktu (2 hingga 3 jam) setelah makan, terutama ketika lambung dalam keadaan kosong.

### Faktor Risiko Gastritis

Menurut (Smetzer dalam Bagas, 2019), beberapa faktor risiko yang sering menjadi penyebab gastritis, diantaranya :

#### 1. Pola Makan

Orang yang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur rentan terhadap gastritis. Ketika perut tidak diisi dengan makanan secara teratur atau makan ditunda, asam lambung dapat mengiritasi lapisan mukosa lambung dan menyebabkan rasa nyeri.

#### 2. *Helicobacter Pylori*

*Helicobacter pylori* merupakan jenis bakteri gram negatif yang memiliki bentuk melengkung atau batang dan merupakan penyebab peradangan kronis pada lapisan lambung manusia (gastritis)

#### 3. Telat Makan

Secara alami, lambung secara terus-menerus menghasilkan asam lambung dalam jumlah kecil, sekitar 4 hingga 6 jam setelah makan, kadar glukosa dalam darah sudah banyak diserap dan digunakan oleh tubuh, sehingga rasa lapar dirasakan. Pada saat ini, produksi asam lambung akan terstimulasi.

#### 4. Makanan Pedas

Mengonsumsi makanan pedas dalam jumlah berlebihan akan memicu kontraksi sistem pencernaan, terutama pada lambung dan usus. Dampaknya adalah timbulnya sensasi panas serta rasa nyeri di daerah ulu hati yang kemudian diiringi oleh gejala mual dan muntah.

### Komplikasi

Dalam kasus gastritis akut, terdapat komplikasi yang meliputi perdarahan pada saluran pencernaan bagian atas yang ditandai dengan muntah darah (hematemesis) dan feses yang mengandung darah (melena). Jika perdarahan tersebut cukup banyak, dapat menyebabkan syok hemoragik yang berpotensi fatal, serta meningkatkan risiko terjadinya ulkus.

Komplikasi yang muncul pada gastritis kronis adalah terjadinya atrofi pada lambung, yang dapat mengganggu penyerapan vitamin B12. Kurangnya penyerapan B12 ini dapat menyebabkan anemia pernisiiosa. Selain itu, penyerapan zat besi juga terganggu dan terdapat

kemungkinan terjadinya penyempitan pada daerah pylorus atrum (Masjoer, 2019).

## Konsep Remaja

### Definisi

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan, termasuk perubahan hormonal, psikologis, fisik dan sosial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja adalah fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada periode remaja kita tidak dapat membandingkan dengan masa kanak-kanak, namun masa remaja juga dapat dibandingkan dengan masa dewasa (Abrori & Qurbaniah, 2017)

### Klasifikasi Remaja

Menurut Ibnu, 2018 masa remaja dapat diidentifikasi menjadi beberapa kategori :

1. Masa Pra-Remaja (Remaja awal)  
Masa remaja awal dikatakan sekitar 12 hingga 15 tahun. Namun, berlangsung dalam periode yang relatif singkat. Masa ini sering kali dikaitkan dengan perilaku negatif yang khas bagi seorang remaja, sehingga sering dikenal gejala-gejala seperti gelisah, mengganggu, pesimis, dan lain-lain.
2. Masa Remaja (Remaja Madya)  
Pada umumnya, remaja madya sering diartikan sebagai kelompok usia antara 16 hingga 18 tahun. Saat ini sudah berkembang pada artian bahwa anak muda memiliki kebutuhan hidup, kebutuhan untuk memiliki teman sebaya yang dapat memahami dan memberikan dukungan kepada mereka, membutuhkan teman sebaya yang dapat berbagi kebahagiaan dan kesedihan

bersama. Di masa ini, remaja madya sedang mencari hal yang membuat mereka merasa dihargai, dihormati dan dipuja, ini adalah masa kerinduan dan gejala kemudaan.

### 3. Masa Remaja Akhir

Remaja akhir merupakan ketika Anda berusia antara 19 dan 22 tahun. Saat ini adalah saat seseorang menemukan dasar-dasar kehidupan dan kemudian memasuki masa dewasa.

## Konsep Pola Makan

### Definisi

Pola makan merupakan strategi atau upaya untuk mengatur banyaknya dan jenis makanan dalam keterangan deskriptif yang mencakup pemeliharaan kesehatan, status gizi dan pencegahan/penyembuhan penyakit (Dapartemen Kesehatan, 2019).

### Faktor-faktor yang mempengaruhi makan

1. Faktor Genetik
2. Faktor Lingkungan
3. Faktor Psikososial
4. Faktor Kesehatan
5. Faktor Perkembangan
6. Faktor Sosial Budaya
7. Faktor Psikologis
8. Faktor Lingkungan Keluarga
9. Faktor Individu
10. Faktor Umur
11. Faktor Pendapatan Keluarga
12. Faktor Kebiasaan Makan Keluarga

### Macam-Macam Pola Makan

#### 1. Frekuensi Makan

Sering seringkali dipahami sebagai fakta bahwa seseorang melakukan aktivitas di siang hari, baik itu makanan berat maupun ringan. Banyaknya makan dianggap baik jika makan sehari adalah 5x makan berat dengan 1x makan ringan/tambahan. Normalnya makan 3x

dalam sehari, baik makanan berat/ ringan.

## 2. Jenis Makanan

Pola makan yang sehat merupakan pola makan yang mengandung pola makan seimbang, banyak serat juga zat yang diperlukan untuk perkembangan tubuh. Dari segi kandungan, nutrisi makanan yang sehat terdiri dari lemak tak jenuh, protein, karbohidrat, mineral, serta vitamin (Susiyanti, 2019).

## 3. Porsi Makan

Kuantitas atau porsi adalah takaran makanan yang dikonsumsi setiap makan. Porsi makan sinkron pada saran gizi remaja. Menurut (Hudha dalam Bagas, 2019) meliputi: makan pokok seperti nasi, roti serta mie instan. Porsi makan pokok meliputi: Ada dua kelompok lauk yaitu nasi 100 gram dan nasi ukuran kecil 60 gram, setiap kelompok memiliki bagian makanan seperti: 50 gram daging, 50 gram telur, dan 50 gram tempe.

### Tujuan Penelitian Tujuan Umum

Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada Remaja Smk kelas XI dan XII Di Fahd Islamic School tahun 2023.

### Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan remaja
2. Mengidentifikasi kejadian gastritis pada remaja
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja

### Pertanyaan Penelitian

Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada Remaja Smk kelas XI dan XII Di Fahd Islamic School tahun 2023

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Fahd Islamic School Bekasi. Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja kelas XI dan XII sebanyak 171 siswa. Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan ialah *random sampling* yang merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan secara acak. Untuk penelitian ini peneliti menggunakan rumus slovin didapatkan besar sampel yang dibutuhkan sebanyak 66 responden. Kriteria inklusi adalah Remaja kelas XI dan XII SMK Fahd Islamic School, Mau jadi responden dan Hadir pada saat penelitian. Kriteria eksklusi adalah remaja yang tidak mau menjadi responden dan tidak hadir saat penelitian. Alat penelitian ini menggunakan kuesioner. Teknik Analisa data meliputi Analisa Univariat dan Analisa Bivariat. Analisa univariat menjelaskan karakteristik masing-masing tabel yang mencakup karakteristik responden. Analisa Bivariat pada penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis remaja. untuk menguji hubungan kedua variabel tersebut, dilakukan uji-chi square dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) setelah itu bisa melihat apakah ada hubungan signifikan atau tidak. Apabila nilai *p-value*  $> 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel independen dan dependen, apabila nilai *p-value*  $< 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang mengindikasikan adanya hubungan antara variabel independen dan dependen.



**HASIL PENELITIAN****Analisa Univariat****1) Karakteristik Responden****Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Hasil karakteristik responden berdasarkan umur sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja di SMK Fahd Islamic School**

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1.	15-17 tahun	34	51.5
2.	18-19 tahun	32	48.5
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100</b>

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan kategori usia dari 66 responden, terdapat

data bahwa 34 (51,5%) usia 15-17 tahun, 32 (48,5%) usia 18-19 tahun.

**Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMK Fahd Islamic School**

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	20	69.7
2.	Perempuan	46	30.3
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100</b>

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dari

66 responden, terdapat data yang menunjukkan bahwa 20 (30,3%) laki-laki, lalu 46 (69,7%) perempuan.

**Karakteristik Berdasarkan Suku Bangsa**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Suku Bangsa Pada Remaja di SMK Fahd Islamic School**

No	Suku Bangsa	Frekuensi	Persentase
1.	Jawa	36	54.5
2.	Sunda	17	25.8
3.	Suku lainnya	13	19.7
<b>Total</b>		<b>66</b>	<b>100%</b>

Sumber: Pengolahan Data SPSS versi 25

Pada tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan suku bangsa dari 66 responde, terdapat data responden dengan suku bangsa Jawa

sebanyak 36 responden (54,5 %), Sunda 17 responden (25,8 %) dan suku lainnya 13 responden (19,7 %)

### Karakteristik Berdasarkan Penghasilan Orangtua

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Orangtua di SMK Fahd Islamic School

No	Penghasilan Orangtua	Frekuensi	Presentase
1.	< UMR	32	48.5
2.	> UMR	34	51.5
Total		66	100

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 4 distribusi frekuensi berdasarkan penghasilan orangtua dari 66 responden, terdapat data dengan penghasilan orang tua < UMR sejumlah 32 (48.5%) dan > UMR sejumlah 34 (51.5%).

### Karakteristik Berdasarkan Frekuensi Makan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Makan di SMK Fahd Islamic School

No	Frekuensi Makan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	28	42.4
2.	Tidak Baik	38	57.6
Total		66	100

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 5 didapatkan data frekuensi makan dari 66 responden yang mempunyai frekuensi makan baik sejumlah 28 (42.4%) serta tidak baik sejumlah 38 (57.6%).

### Karakteristik Berdasarkan Jenis Makan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Makan di SMK Fahd Islamic School

No	Jenis Makanan	Frekuensi	Presentasi
1.	Baik	31	47
2.	Tidak Baik	35	53
Total		66	100

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 6 distribusi frekuensi responden jenis makanan dari 66 responden, terdapat data yang memiliki jenis makanan baik sejumlah 31 (47%) serta tidak baik sejumlah 35 responden (53%).



### Karakteristik Berdasarkan Porsi Makan

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Porsi Makan di SMK Fahd Islamic School

No	Porsi Makan	Frekuensi	Presentasi
1.	Baik	48	72.7
2.	Tidak Baik	18	27.3
Total		66	100

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 7 distribusi frekuensi berdasarkan porsi makan dari 66 responden, terdapat data yang mempunyai porsi makan baik sejumlah 48 (72.7%) serta tidak baik sejumlah 18 (27.3%).

### Karakteristik Berdasarkan Pola Makan

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan di SMK Fahd Islamic School

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	21	31.8
2.	Tidak Baik	45	68.2
Total		66	100

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 8 distribusi frekuensi berdasarkan pola makan dari 66 responden, terdapat data yang mempunyai pola makan baik sejumlah 21 (31.8%) serta tidak baik sejumlah 45 (68.2%).

### Karakteristik Berdasarkan Kejadian Gastritis di SMK Fahd Islamic School

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Gastritis di SMK Fahd Islamic School

No	Kejadian Gastritis	Frekuensi	Persentase
1.	Iya	41	62.1
2.	Tidak	25	37.9
Total		66	100

Sumber : Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 9 distribusi frekuensi berdasarkan kejadian gastritis dari 66 responden, terdapat data yang memiliki gastritis sejumlah 41 (62.1%) serta tidak sejumlah 25 (37.9%).

## Analisa Bivariat

Tabel 10. Gambaran Distribusi Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja SMK Kelas XI dan XII

No	Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		P Value
		Iya		Tidak		n	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	7	10.6%	14	21.2%	21	31.8%	
2.	Tidak Baik	34	51.5%	11	16.7%	45	68.2%	
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>62.1%</b>	<b>25</b>	<b>37.9%</b>	<b>66</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 25

Pada tabel 10 terlihat hasil mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII, didapatkan yang memiliki pola makan baik sejumlah 21 (31.8%), dengan menderita gastritis sejumlah 7 (10.6%), tidak sebanyak 14 (21.2%), sedangkan responden dengan pola makan tidak baik sejumlah 45 (68.2%), dengan

menderita gastritis sejumlah 34 (51.5%), dan tidak sejumlah 11 (16.7%).

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,001 < 0,05 Dengan demikian, dapat disimpulkan yaitu, Ada hubungan signifikan antara pola makan dan jumlah kasus gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII di SMK FADH *Islamic School*.

## PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

##### a. Usia

Berdasarkan tabel 1 mengunjukkan karakteristik usia dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, hampir keseluruhan responden berusia 15- 17 tahun berjumlah 34 (51.5%) lalu, usia 18-19 tahun sejumlah 32 (48.5%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Iwan Shalahudi, 2018) yaitu remaja pada rentang usia tersebut memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gastritis karena pada masa ini mereka didorong untuk hidup mandiri dan tidak bergantung pada orang tua, termasuk dalam hal pemilihan makanan.

Selain itu, remaja pada usia ini sering kali melewatkan sarapan pagi dan makan terlambat, yang juga dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis.

##### b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 mengunjukkan karakteristik jenis kelamin dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, hampir keseluruhan berjenis kelamin perempuan sejumlah 46 (69.7%) lalu, laki-laki 20 (30.3%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Apriyani et al., 2021) yaitu menunjukkan bahwa siswi perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian ini pun didukung

dengan penelitian (Anggita, 2012) yang menyimpulkan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan dengan masalah gangguan lambung, di mana perempuan memiliki risiko tiga kali lebih tinggi mengalami gangguan lambung dibandingkan laki-laki. Dari penjelasan tersebut bahwasannya laki-laki cenderung dapat menahan rasa sakit atau lebih toleran terhadap gejala dan sakit yang terkait dengan gastritis dari pada perempuan.

#### c. Suku Bangsa

Berdasarkan tabel 3 mengunjukkan karakteristik suku bangsa dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas bersuku jawa sebanyak 36 responden (54.5%), sunda 17 responden (25.8%) sedangkan suku lainnya 13 responden (19.7%).

Menurut (Farhan, 2017) Suku bangsa merupakan kelompok manusia yang mengenali diri mereka sebagai anggota kelompok yang sama berdasarkan warisan keturunan yang dianggap serupa. Identifikasi ini didasarkan pada ciri-ciri khas yang mencakup, tempat asal serta kebudayaanya.

#### d. Penghasilan Orangtua

Berdasarkan tabel 4 mengunjukkan karakteristik penghasilan orangtua dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas penghasilan orang tuanya > UMR sebanyak 34 responden (51.5%) sedangkan < UMR 48.5%).

Penghasilan orang tua merupakan pendapatan yang diperoleh yang digunakan

untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, pendapat ini diperoleh pada suatu periode balas jasa terhadap produksi yang diberikannya (Nurhayati, 2017).

#### e. Frekuensi Makan

Berdasarkan tabel 5 mengunjukkan karakteristik frekuensi makan dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas memiliki frekuensi makan tidak baik sebanyak 38 (57.6%) sedangkan frekuensi makan baik sebanyak 28 (42.4%) responden.

Menurut (Oetoro, 2018) frekuensi makan mengacu pada jumlah makanan yang dikonsumsi dalam satu hari. Secara alami, makanan yang masuk ke dalam tubuh manusia akan mengalami proses pencernaan melalui sistem saluran pencernaan.

Penelitian yang dilakukan di puskesmas Ranotara Weru Kota Manado terhadap 124 responden remaja menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dan gastritis. Hasil penelitian ini yaitu *p-value*:  $0,165 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada bukti yang cukup untuk mendukung adanya hubungan antara frekuensi makan dan gastritis pada populasi remaja yang menjadi fokus penelitian ini (Rantung dkk, 2019).

#### f. Jenis Makan

Berdasarkan tabel 6 mengunjukkan karakteristik jenis makanan dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas responden lebih memilih jenis makanan

tidak baik sebanyak 35 responden (53%) sedangkan jenis makanan baik sebanyak 31 responden (47%).

Jenis makanan merujuk pada variasi makanan yang dikonsumsi secara rutin. Jenis makanan mencakup makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah. Di Indonesia, makanan pokok/ makanan utama yang umum dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat individu meliputi beras, jagung, umbi-umbian, sagu, dan tepung (Sulistyoningsih, 2011).

#### g. Porsi Makan

Berdasarkan tabel 7 mengajukan karakteristik porsi makan dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas memiliki porsi makan baik sejumlah 48 (72.7%) sedangkan tidak baik sejumlah 18 (27.3%) responden.

Porsi makanan yang sehat harus disesuaikan dengan ukuran yang dibutuhkan oleh tubuh. Bagi individu yang memiliki berat badan ideal, tidak perlu mengurangi atau menambah porsi makanan mereka. Cukup dengan mengonsumsi makanan sehat sesuai dengan porsi yang dianjurkan. Namun, bagi individu dengan berat badan berlebih, porsi makanan sehat yang dikonsumsi harus dikurangi (Oetoro, 2018).

#### h. Pola Makan

Berdasarkan tabel 8 mengunjukan karakteristik pola makan dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas memiliki pola makan tidak baik sejumlah 45 (68.2%)

sedangkan baik sejumlah 21 (31.8%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ponda, 2019) yang mengindikasikan bahwa dari 46 responden, terdapat 25 (54,3%) yang memiliki pola makan yang kurang baik, sementara 21 (45,7%) memiliki pola makan yang baik.

Menurut (Oetoro, 2018) gastritis dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, sering telat makan, serta konsumsi makanan pedas dan asam yang berlebihan. Hal ini dapat merangsang peningkatan asam lambung dan menyebabkan gejala seperti rasa panas dan nyeri di ulu hati, disertai dengan mual dan muntah. Di sisi lain, pola makan yang baik pada remaja ialah pola makan yang terdiri dari tiga komponen: Jenis makanan yang dikonsumsi haruslah beragam dan kaya nutrisi, termasuk mengandung karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Selain itu, penting juga untuk menjaga porsi makan yang cukup dan menjaga teartur makan.

#### i. Kejadian Gastritis

Berdasarkan tabel 9 mengunjukan karakteristik gastritis dari 66 responden di SMK Fadh *Islamic School*, mayoritas didapatkan data responden yang memiliki gastritis sejumlah 41 (62.1%) sedangkan tidak menderita gastritis sejumlah 25 (37.9%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Syamsu et al, 2017) yang menunjukkan dari 95

responden yang diobservasi, sejumlah 62 (65,3%) mengalami gastritis, sementara 33 (34,7%) tidak mengalami gastritis. Menurut (Brunner & Suddarth, 2013) gastritis/ maag ialah kondisi peradangan pada lapisan mukosa dan submukosa lambung yang disebabkan oleh konsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung. Salah satu faktor penyebab yaitu pola makan yang tidak sehat, termasuk kebiasaan makan terlambat, merokok, serta konsumsi makanan dan minuman yang bersifat asam, pedas, soda, alkohol, dan kafein.

#### Hasil Penelitian Analisa Bivariat

##### 1. Gambaran Distribusi Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di Fahd Islamic School

Berdasarkan tabel 10 mengunjukkan hasil uji bivariat mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII, didapatkan mayoritas responden dengan pola makan tidak baik sejumlah 45 (68.2%), dengan menderita gastritis sejumlah 34 (51.5%), dan tidak sebanyak 11 (16.7%) responden. Sedangkan pola makan baik sebanyak 21 responden (31.8%), dengan menderita gastritis sejumlah 7 (10.6%) dan tidak sebanyak 14 (21.2%) responden.

Dari hasil uji Chi-square didapatkan nilai  $p$  value  $0,001 < 0,05$ . Dapat disimpulkan yaitu, Ada hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja SMK kelas XI dan XII di SMK FADH Islamic School.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

(Apriyani et al, 2021) yang menyatakan adanya hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja di era new normal. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian (Yudha & Utami, 2020) yang menunjukkan hasil analisis menggunakan uji statistik chi-square dengan  $p$ -value sebesar  $0,048 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan penolakan terhadap  $H_0$  dan penerimaan terhadap  $H_a$ , sehingga menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Fahd Islamic School pada bulan mei 2023 terhadap 66 responden yang menjadi sample, peneliti dapat menyimpulkan dari 66 responden yang memiliki pola makan tidak baik sejumlah 45 (68.2%), dengan menderita gastritis sejumlah 34 (51.5%), dan tidak sejumlah 11 (16.7%). Sedangkan yang memiliki pola makan baik sejumlah 21 (31.8%), dengan menderita gastritis sejumlah 7 (10.6%) dan tidak sejumlah 14 (21.2%) responden. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada Remaja SMK kelas XI dan XII di SMK Fahd Islamic School tahun 2023. Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai  $p$ -value  $0,001 < 0,05$ .

#### SARAN

##### 1. Bagi Tempat Peneliti

Peneliti memberikan saran bagi seluruh remaja kelas XI dan XII di SMK Fahd Islamic School untuk lebih mengutamakan pola makan yang baik karena dapat terhindar dari risiko terkena gastritis.

## 2. Bagi Institut Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi/ acuan bagi penelitian selanjutnya dan tambahan referensidalam memberikan informasi, wawasan, dan pengetahuan dalam melaksanakan kurikulum pendidikan yang berbasis *professional*, dan juga diharapkan penelitian ini dapat menjadi materi bacaan yang bermanfaat bagi pelajar serta menjadi referensi penting bagi perpustakaan di lembaga pendidikan.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau referensi bagi peneliti lain yang berencana melakukan penelitian serupa. Disarankan dapat mengambil variabel dan sampel yang lebih luas untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat dipertanggungjawabkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, L., L. M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 7480. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.986>
- Baliawati. (2015). *Penebar Swadaya*. Jakarta: Pengantar Pangan dan Gizi.
- Burnner dan Suddart, R. W. (2013). Jakarta: Dalam Jurnal Asuhan Keperawatan.
- Dermawan. D & Rahyuningsih. T, (2013). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta. Goysen.
- Depkes RI. (2015). Indonesia: Angka kejadian gastritis.
- Dep. Pertanian AS Guenter, dkk. (2014). *Trans Info Media*. Jakarta: Statistik Untuk Perawat dan Kesehatan .
- Farhan Aziz Lubis, Pengertian Suku Bangsa Lengkap, <http://pangeranarti.blogspot.co.id/2014/12/pengertian-suku-bangsa-secara-umum.html>. Diakses hari Selasa tanggal 17 Januari 2017 pukul 14.30 WITA.
- Harna, Joko Sutopo. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis.
- Hirlan, S. (2014). Jakarta: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.
- Hawke, J. M. (2014). Jakarta: Gastritis Akut dan Gastritis Kronis.
- Jauhari Rapida, d. (2014). Kecamatan Pulubala Kabupaten Gorontalo: Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pulubala.
- Nurus, S., Muhammad, K., & Nur, A. (2019). Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Santriwati Pondok Pesantren Nurul Madinah Bangil Pasuruan. *Sport and Nutrition Journal*, 1 No 2(2), 58-62.
- Okviani. (2015). Jakarta: Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Program FIKKES UPS Veteran.
- Ramadhan, S. (2014). Jakarta : Salemba Medika: Proses Keperawatan.
- Soetjningsih. (2013). Pengertian Remaja Menurut Para Ahli secara lengkap.
- Sri Rumini, Y Singgih D Gunarso. (2013). Jakarta: Perkembangan Remaja EGC.
- Suyono, H. (2014). Jakarta: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam.