

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA USIA 17-25 TAHUN

(DI DESA TAMBAKREJO KECAMATAN JOMBANG)

Erna Yuliarsih¹⁾, Inayaturo Rosyidah²⁾, Agustina Maunaturrohmah³⁾

Fakultas Kesehatan ITSKes ICME Jombang

Email : ernayuliarsih14@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis. Penerapan pola makan yang baik sangat dibutuhkan karena salah satu penyebab dari kejadian gastritis adalah bagaimana mengatur pola makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Desain penelitian ini *Analitik Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 17-25 tahun di desa Tambakrejo kecamatan Jombang berjumlah 98 orang dan jumlah sampel sebanyak 79 orang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Variabel independen pola makan dan dependen kejadian gastritis. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *online*, pengolahan data dengan editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisa menggunakan uji rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan dari 79 responden hampir seluruh menerapkan pola makan tidak sehat sejumlah 61 responden dengan presentase 77.2% dan remaja yang mengalami kejadian gastritis sejumlah 1 responden dengan presentase 77,2%. Hasil uji statistik didapatkan $p \text{ value} = 0.00 < \alpha 0.05$ yang berarti H_1 diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 17-25 tahun di desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Saran diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan judul serupa dengan hasil yang lebih baik, karena dalam penelitian ini masih ada banyak keterbatasan.

Kata kunci : Pola makan remaja, Kejadian gastritis

RELATIONSHIP BETWEEN DIET WITH GASTRITIS IN ADOLESCENT AGES 17-25 YEARS

(IN TAMBAKREJO VILLAGE, JOMBANG DISTRICT)

ABSTRACT

Introduction Diet is one of the factors that can affect the incidence of gastritis. The application of a good diet is needed because one of the causes of gastritis is how to regulate diet. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis. The design of this research is cross sectional analysis. The population in this study were teenagers aged 17-25 years in Tambakrejo village, Jombang district, totaling 98 people and the number of samples as many as 79 people taken by proportional random sampling technique. The independent variable is diet and the dependent variable is the incidence of gastritis. Collecting data using online questionnaires, data processing by editing, coding, scoring, and tabulating. Analysis using Spearman rank test. The results showed that from 79 respondents, almost all of them applied unhealthy eating patterns, 61 respondents with a percentage of 77.2% and 1 respondent who experienced gastritis with a percentage of 77.2%. Statistical test results obtained p value = $0.00 < 0.05$, which means H_1 is accepted. The conclusion of this study is that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents aged 17-25 years in Tambakrejo village, Jombang district, Jombang district. The suggestions are expected that future researchers can conduct research with a similar title with better results, because in this study there are still many limitations.

Keywords: Adolescent diet, Gastritis incidence

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan infeksi *mycobacteria species* dan *helicobacteria pylori* yang menyebabkan peradangan pada mukosa lambung yang ditandai dengan rasa tidak nyaman di perut bagian atas, rasa mual, muntah, nafsu makan berkurang, dan sakit kepala (Hernanto, 2018). Penyakit ini banyak menyerang masyarakat terutama pada masyarakat yang pola makannya tidak teratur, kebiasaan minum minuman beralkohol, merokok, dan stress. Kebiasaan tidak menjaga pola makan biasanya sering dialami oleh remaja. Remaja zaman sekarang lebih senang untuk mengkonsumsi makanan cepat saji tanpa memperhatikan kandungan

gizi dalam makanan dan juga porsi makan. Kebiasaan melewatkan waktu sarapan dan juga mengurangi porsi makan juga kerap dilakukan remaja zaman sekarang karena takut dengan berat badan berlebih, terlebih zaman sekarang banyaknya aneka makanan dan minuman instan yang digemari remaja membuat remaja lebih sering mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut daripada memasak sendiri dan minum air putih. Hal ini jika dilakukan terus-menerus bisa menyebabkan gastritis (Pratiwi, 2018).

Data WHO (2017), presentase penyakit gastritis di beberapa negara, yaitu : 69%

di Afrika, 78% di Amerika Selatan, dan 51% di Asia. Kejadian gastritis di dunia mencapai sekitar 1,8-2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahunnya, sedangkan di Asia Tenggara sekitar 586.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya (Azer & Akhondi, 2020). Presentase angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO pada tahun 2017 adalah sebesar 40.8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari jumlah penduduknya. Kejadian gastritis di Provinsi Jawa Timur mencapai 31.2% pada usia remaja. Dinkes Kabupaten Jombang menyatakan penyakit gastritis menempati urutan ke 5 dari 10 penyakit terbanyak pada layanan rawat inap dan rawat jalan, yaitu berjumlah 13.161 orang (Almas, 2019). Hasil studi pendahuluan di desa Tambakrejo kabupaten Jombang, 4 dari 7 remaja mempunyai riwayat kejadian gastritis. Hasil wawancara didapatkan bahwa remaja tersebut kurang memperhatikan pola makan dan cenderung mengkonsumsi makanan pencetus gastritis, seperti makanan pedas, asam, makanan berminyak, dan juga minuman bersoda.

Gastritis dapat menyerang segala usia, namun didapatkan bahwa gastritis lebih sering menyerang remaja (Shalahuddin, 2018). Gastritis lebih sering terjadi pada remaja dengan rentang usia 15-24 tahun (Astuti & Wulandari, 2020). Banyaknya aktivitas pada usia produktif ini membuat remaja kurang memperhatikan gaya hidup dan pola makan. Saat ini, banyaknya keinginan remaja untuk diet dengan cara mengubah pola makan dengan

mengurangi frekuensi makan merupakan suatu hal yang sudah banyak terjadi. Hal ini dilakukan remaja untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan sebagai tuntutan masyarakat jaman sekarang yang mementingkan penampilan. Hal ini yang menjadi acuan para remaja untuk melakukan diet. Kebiasaan makan yang kurang teratur dan kurang sehat ini dapat mengakibatkan lambung sulit beradaptasi dan jika berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, lambung akan memproduksi asam lambung secara berlebihan yang dapat mengiritasi dinding mukosa lambung. Kejadian ini biasanya sering dikeluhkan nyeri tumpul, tertusuk, terbakar di *epigastrium* tengah dan punggung yang mengakibatkan mual dan muntah. Bahaya dari penyakit gastritis akan merusak fungsi lambung dan meningkatkan risiko ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, *ulkus peptikum*, *peritonitis*, perdarahan saluran cerna, bahkan kematian (Muttaqin & Sari, 2018).

Faktor pencetus gastritis yang sering ditemukan adalah pola makan yang salah (Lestari *et al.*, 2016). Pola makan merupakan perilaku yang dilakukan seseorang dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap hari. Komponen yang termasuk dalam pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan (Pradyanita, 2019). Pola makan yang tidak baik yang sering dilakukan remaja saat ini seperti terlalu sering makan mie instan, begadang dan minum kopi, sering minum *soft drink*,

minum minuman beralkohol, suka ngemil yang tidak sehat seperti *junkfood*, makan terlalu cepat dan kekenyangan, makan tidak teratur, jajan sembarang tempat tanpa memperhatikan kebersihan sekitar dan nilai gizi dari makanan tersebut. Gastritis jika dibiarkan dan tidak dilakukan perawatan serta penanganan dapat menyebabkan perdarahan pada saluran cerna bagian atas berupa hematemesis dan melena, terjadinya syok hemoragik yang menyebabkan ulkus dan kematian bagi penderita gastritis parah (Desty, 2020). Perawatan yang dapat dilakukan dengan tidak mengkonsumsi factor pencetus gastritis.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 17-25 tahun di desa tambakrejo jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitiannya kuantitatif dan rencana penelitiannya cross sectional. Populasinya 98 remaja Tambakrejo Jombang. Sempel pada penelitian ini sejumlah 79 remaja dengan menggunakan rumus solvin dengan metode proporsional random sampling. Variabel independent pola makan remaja, variabel dependent kejadian gastritis. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner online dan kemudian dilakukan pengolahan data.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat.

a) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
1.	Laki - laki	45	57
2.	Perempuan	34	43
Jumlah		69	100

Sumber : Data *Primer* 2022

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa jumlah responden yang ada sebagian besar perempuan sejumlah 45 responden dengan persentase 57 %.

b) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan usia di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

No	Usia	Frekuensi	(%)
1.	17	4	5,1
2.	18	8	10,1
3.	19	6	7,6
4.	20	10	12,7
5.	21	13	16,5
6.	22	17	21,5
7.	23	5	6,3
8.	24	9	11,4
9.	25	7	8,9
Jumlah		79	100

Sumber : Data *primer* 2022

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa jumlah responden yang ada sebagian kecil berusia 22 tahun berjumlah 17 responden dengan persentase 21,5%.

c) Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

No.	Pendidikan	Frekuensi	(%)
1.	SD	1	1,3
2.	SMP	8	10,1
3.	SMA/SMU	37	45,6
4.	Diploma	18	22,8
5.	Sarjana	16	20,3
Jumlah		79	100

Sumber : Data *Primer* 2022

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa jumlah responden yang ada hampir setengahnya lulusan pendidikan SMA sejumlah 37 responden dengan persentase 45,6%.

- d) Karakteristik responden berdasarkan pendapatan
- Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan pendapatan di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

No.	Pendapatan	Jumlah	(%)
1.	<1jt/bln	28	35,5
2.	1-2,5jt/bln	31	39,2
3.	>2,5jt/bln	20	25,3
Jumlah		79	100

Sumber : Data *Primer* 2022

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa jumlah responden hampir setengahnya berpendapatan 1jt-2,5jt/bulan sejumlah 31 responden dengan persentase 39,2%.

2. Analisis Bivariat

- a) Pola Makan

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan pola makan di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

No	Pola Makan	Frekuensi	(%)
1.	Pola makan	61	77,2

2.	tidak sehat Pola makan sehat	18	22,8
Jumlah		79	100

Sumber : Data *Primer* 2022

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja mengalami pola makan tidak sehat sejumlah 61 responden dengan presentase 77,2 %.

- b) Kejadian gastritis

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian gastritis di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

No.	Kejadian Gastritis	Frekuensi	(%)
1.	Terjadi gastritis	61	77,2
2.	Tidak terjadi gastritis	18	22,8
Jumlah		79	100

Sumber : Data *Primer* 2022

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja mengalami kejadian gastritis sejumlah 61 responden dengan presentase 77,2 %.

- c) Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis

Tabel 5.7 Tabulasi silang pola makan dengan kejadian gastritis di wilayah desa Tambakrejo tahun 2022

Pola makan	Kejadian gastritis				Total	
	Terjadi Gastritis		Tidak Terjadi Gastritis			
	F	%	F	%	F	%
Tidak sehat	5	68,3	7	8,9	61	77,2
Sehat	4	3	11	13,9	18	22,8
Total	6	77,1	18	22,8	7	90

Uji Statistik *rank spearman* $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$

Sumber : Data primer 2022

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa responden yang melakukan pola makan tidak sehat sejumlah 61 orang (77,2%) dimana responden terjadi gastritis berjumlah 54 (68,3%) dan tidak terjadi gastritis berjumlah 7 (8,9%) , responden yang melakukan pola makan sehat lebih sedikit berjumlah 18 orang (22,8%) dimana terjadi gastritis berjumlah 7 orang (8,9%) dan tidak terjadi gastritis berjumlah 11 orang (13,9%).

Analisa data dilakukan dengan uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan (0,000) yang lebih rendah dari standart signifikan (0,05) atau ($\rho < \alpha$), maka H0 ditolak dan H1 diterima yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Desa Tambakrejo Jombang tahun 2022.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada Tabel 5.5 hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Desa Tambakrejo Jombang didapatkan bahwa dari 79 responden, sebanyak 61 responden (77,2%) dengan pola makan tidak sehat dan sebanyak 18 responden (22,8%) dengan pola makan sehat. Data yang diperoleh remaja usia 17-25 tahun di Desa Tambakrejo sebagian besar juga suka mengkonsumsi *junk food* berdasarkan jawaban kuesioner yang diisi oleh responden.

Menurut penelitian Almas Abyana (2019) makanan seperti seblak, pizza, bakso banyak mengandung lemak dan garam yang relatif tinggi dan jika dimakan secara berlebihan akan terjadi kesinambungan pola makan yang sehat. Makanan yang keras dan sulit dicerna dapat merusak lapisan lambung karena lambung bekerja terlalu keras untuk mengiritasi lapisan lambung. Makanan bertekstur keras yang dimakan panas, seperti bakso, minuman berkafein seperti kopi dan teh, makanan pedas dan asam, dan makanan yang mengandung gas seperti ubi jalar, kacang-kacangan, kubis, dll.

Menurut peneliti remaja sekarang cenderung lebih suka makanan *junk food* seperti, mie instan, *pizza*, *burger*, seblak, gorengan, bakso, dan lain sebagainya memiliki daya pikat tersendiri bagi remaja karena lebih praktis dan cepat dalam penyajian. Selain rasanya yang enak, variannya juga cenderung banyak dan beraneka ragam membuat remaja lebih tertarik untuk memakannya tanpa

memperhatikan kandungan gizi di dalamnya.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti, terkadang kecil dan terkadang sedang, terkadang porsi nya besar, dan jenis makanan yang cenderung menyebabkan gastritis, seperti makan makanan pedas dan asam serta makan makanan instan bisa memicu iritasi lambung. Hal ini terlihat dari kuesioner yang menunjukkan kebiasaan makan responden yang tidak sehat, seperti makan kurang dari 3 kali sehari, makanan pedas, makanan instan dan sebagian besar responden menjawab suka makan pedas, asam, makan makanan instan dan lebih suka ngemil saat makan makanan pokok seperti nasi.

Menurut La Ode Muhammad Taufiq (2019) menyatakan bahwa jenis makanan yang sembarangan seperti, makanan yang pedas dan asam-asam akan merangsang dinding lambung untuk mengeluarkan asam lambung, pada akhirnya kekuatan dinding lambung menurun, tidak jarang kondisi seperti ini menimbulkan luka pada dinding lambung sehingga menyebabkan terjadinya gastritis.

Menurut peneliti, setiap orang mempunyai kecenderungan untuk menggemari suatu makanan. Setiap individu mempunyai beberapa makanan yang tidak bosan untuk dimakan setiap harinya. Zaman sekarang remaja suka untuk mengkonsumsi makanan pedas, panas, dan asam yang mana merupakan beberapa penyebab terjadinya luka pada dinding lambung dan dapat mengiritasi lambung.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa jumlah responden hampir setengahnya berpendapatan 1jt-2,5jt/bulan sejumlah 31 responden dengan persentase 39,2%. Didapatkan data bahwa pendapatan 1jt-2,5jt/bulan merupakan pendapatan dengan kelas menengah ke bawah.

Penelitian Aldelina (2018) mengemukakan pendapatan terkait erat dengan penurunan tingkat ketahanan pangan. Daya beli keluarga terkait dengan masalah pekerjaan atau mata pencaharian. Apabila penghasilan keluarga tidak cukup untuk membeli bahan makanan dalam jumlah dan kuantitasnya, maka konsumsi atau asupan zat gizi tiap anggota keluarga akan berkurang pada gilirannya akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangannya. Tingkat ekonomi terlebih jika yang bersangkutan hidup dibawah garis kemiskinan (keluarga prasejahtera), berguna untuk berkemampuan membeli dan memilih bahan makanan yang bernilai gizi tinggi. Tingkat sosial ekonomi meliputi pendidikan, pendapatan, dan pekerjaan merupakan penyebab secara tidak langsung dari masalah gizi (Aldelina, 2018).

Menurut peneliti tingkat pendapatan keluarga menentukan bahan makanan yang dikonsumsi oleh keluarga tersebut. Semakin rendah pendapatan, semakin rendah persentase yang digunakan untuk membeli bahan makanan dan semakin tinggi pendapatan maka persentase yang digunakan untuk

membeli bahan makanan semakin tinggi.

Berdasarkan tabel 5.6 hasil penelitian yang dilakukan di Desa Tambakrejo menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja mengalami kejadian gastritis sejumlah 61 responden dengan presentase 77,2 %. Hal ini terlihat dari kuesioner yang menyebutkan beberapa pertanyaan yang menunjukkan tanda dan gejala gastritis yang dialami oleh responden, yaitu mulas, mulas, kehilangan nafsu makan, mual, muntah, kembung dan sendawa. Masih sebagian responden menjawab “ya” yang artinya responden mengalami gejala tersebut.

Hal ini sejalan dengan teori (Wahyuni et al., 2017) bahwa gejala gastritis seperti sendawa atau cegukan, tenggorokan panas, mual, perut terasa kencang, muntah, kurang nafsu makan, sering berkeringat dingin, penurunan berat badan, perut tidak nyaman pada tubuh bagian atas, penuh, kembung, perut cepat penuh, dan perut sering berbunyi. Gejala lain yang jarang tetapi serius adalah sakit perut disertai mual, gejala anemia yaitu pusing dan lemas, kehilangan keseimbangan tubuh, seperti mau pingsan, muntah. Berdasarkan hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa sebagian besar responden menderita gastritis, yang dapat diketahui dari tanda dan gejala yang dialami oleh responden.

Menurut peneliti gastritis dapat menimbulkan gejala yang berbeda pada setiap orang. Nafsu makan menurun yang disebabkan karena peradangan

pada lambung yang menyebabkan mual muntah, ketika asam lambung naik dan menghasilkan banyak gas, perut akan terasa penuh. Gastritis umumnya terjadi karena peningkatan jumlah asam lambung di perut, sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman seperti sakit, mulas, dan perih. Kondisi ini juga bisa memicu terjadinya sendawa terus menerus.

Dari hasil analisis hubungan pola makan dengan gastritis adalah dari 79 responden didapatkan bahwa responden yang melakukan pola makan tidak sehat sejumlah 61 orang (77,2%) dimana responden terjadi gastritis berjumlah 54 (68,3%) dan tidak terjadi gastritis berjumlah 7 (8,9%) , responden yang melakukan sehat lebih sedikit berjumlah 18 orang (22,8%) dimana terjadi gastritis berjumlah 7 orang (8,9%) dan tidak terjadi gastritis berjumlah 11 orang (13,9%).

Analisis menunjukkan bahwa pola makan yang buruk dapat menyebabkan gastritis. Dari hasil uji statistik menggunakan analisis uji ranking Spearman diperoleh p-value sebesar 0,000. Jika $p < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di desa Tambakrejo. Wahyuni (2017) berpendapat bahwa kebiasaan makan (frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makan) atau berbagai informasi yang memberikan wawasan tentang variasi dan jumlah makanan yang dimakan oleh seseorang setiap hari dan mewakili karakteristik suatu kelompok.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian gastritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61 responden memiliki kebiasaan makan yang buruk dan gastritis.

Menurut teori Hartati & Utomo (2019) disebutkan bahwa makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung yang pada akhirnya akan menurunkan daya tahan dinding lambung, kondisi seperti ini dapat menyebabkan peradangan atau kerusakan lambung. Sedangkan makan makanan pedas atau asam berlebih akan merangsang sistem pencernaan, jika kondisi ini berlanjut akan terjadi kelebihan asam yang akan mengiritasi lapisan lambung (Hartati & Utomo, 2019)

Menurut peneliti, respon terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja cenderung menimbulkan gejala seperti mulas, sakit perut, mual dan perut kembung karena remaja suka makan makanan yang bervariasi seperti makan makanan yang pedas atau asam. kebiasaan menunda waktu makan dan porsi besar.

Data kuesioner didapatkan bahwa remaja tidak rutin untuk makan pagi, siang, dan malam. Banyak remaja yang makan kurang dari 2 kali sehari dengan porsi yang banyak. Terkadang remaja lebih cenderung mengonsumsi makanan selingan saja seperti roti dan buah sebagai pengganti.

Menurut Putri & Utami (2021) frekuensi

makan utama atau frekuensi makan yang setiap harinya 3 kali makan utama, yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam atau sore. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika rata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam frekuensi makan yang <2 kali sehari dapat menyebabkan gastritis, seseorang akan terserang gastritis apabila mereka terlambat makan.

Peneliti menyatakan bahwa kejadian gastritis terutama disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, karena sebagian besar responden hanya makan 1-2 kali sehari dan ada juga responden yang makan 1 kali sehari dengan porsi besar, lebih memilih makan jajan daripada jajan. makanan seperti nasi. Selain itu, jumlah karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dalam makanan yang dikonsumsi tidak seimbang.

Hasil data kuesioner jenis makan didapatkan bahwa remaja sekarang lebih suka untuk makan makanan pedas, suka makan makanan berminyak, dan juga suka makanan instan.

Menurut Putri & Utami (2021) adapun jenis makanan yang yang mengiritasi seperti makanan pedas, makanan instan, dan zat-zat korosif dapat menyebabkan kerusakan mukosa gaster dan menimbulkan edema serta pendarahan, tidak jarang kondisi seperti ini menimbulkan luka pada dinding lambung. Hasil penelitian Siska Wati

Amri (2020) yang mengatakan terdapat hubungan antara jenis makanan dengan gastritis. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yang mendapatkan bahwa terdapat hubungan jenis makanan dengan gastritis. Selain itu dapat diasumsikan bahwa mengkonsumsi makanan pedas atau asam akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung dan usus. Asumsi tersebut sesuai dengan teori Siska Wati Amri (2020) bahwa mengkonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan dapat mengakibatkan rasa panas dan nyeri di ulu hati yang disertai mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas dan asam ≥ 1 x dalam 1 minggu selama 6 bulan dibiarkan terus menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut gastritis.

Menurut peneliti adapun jenis makanan yang dapat mengiritasi lambung seperti makanan pedas, makanan instan, zat bersifat korosif dapat menyebabkan kerusakan mukosa gaster dan menimbulkan edema serta pendarahan, tidak jarang kondisi seperti ini menimbulkan luka pada dinding lambung.

KESIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Pola makan remaja di desa Tambakrejo menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja mengalami pola makan tidak sehat.
2. Kejadian gastritis di desa Tambakrejo menunjukkan bahwa

hampir seluruh remaja mengalami kejadian gastritis.

3. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja usia 17-25 tahun.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan tenaga Kesehatan dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai pentingnya menjaga pola makan untuk mengurangi kejadian gastritis.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya bagi peneliti selanjutnya. Kami berharap peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan judul yang sama dengan hasil yang lebih baik, mengingat masih banyak keterbatasan dalam penelitian ini. Diharapkan penelitian ini akan menambah khasanah ilmu bedah dan keperawatan komunitas.
3. Bagi institusi
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk pembelajaran medikal bedah khususnya dalam kejadian gastritis.

KEPUSTAKAAN

- Adwan, S. M. 2018. *Penyakit hati, lambung, usus, dan gangguan sistem pencernaan*.
https://library.stikesmus.ac.id/index.php?p=show_detail&id=487
- Aldelina, H. 2018. *Evaluasi Pola Makan sebagai Upaya Pengurangan Kambuh pada Penderita Gastritis*

Usia Remaja.

- Almas Abyana. 2019. *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 Tahun.*
- Arif muttaqin Kumala sari. 2016. *Gangguan gastrointestinal: Aplikasi asuhan keperawatan medikal bedah.*
<https://inislite.kalselprov.go.id/opac/detail-opac?id=38888>
- Desty Eka Restiana. 2019. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 17-25 Tahun.*
- Dyah Ayu Oktaviani Puji Astuti. 2020. Stres dan Perilaku Merokok Berhubungan dengan Kejadian Gastritis. *Jurnal Ilmiah Permas.*
<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/716>
- Hartati, S., & Utomo, W. 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. In *JOM PSIK* (Vol. 1, Issue 2).
- Hernanto. 2018. Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis dari SMK Antartika 2 Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan.*
- Kemendes RI. 2017. Infodatin Reproduksi Remaja-Ed.Pdf. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (p. 1).
https://www.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin_reproduksi_remaja-ed.pdf
- La Ode Muhammad Taufiq, Taswin, Muhammad Subhan, N. ketut M. 2019. Hubungan Dan Pengaruh Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Kesehatan.*
- Lestari, E. P. 2016. Pola Makan Salah Penyebab Gastritis Pada Remaja. In *Nursing News* (Vol. 1, Issue 2).
- Ni Made Ari Pradnyanita. 2019. Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dengan Ketidapatuhan Dalam Pemenuhan Pola Makan Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Sukawati I Gianyar Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan.*
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/id/eprint/2407>
- Prasetyaningsih, E., Duru, E. P., & Novitasari, E. 2021. *Deskripsi Pola Makan Dan Risiko Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Swasta.* 9(1).
- Putri, S. D., & Utami, A. R. 2021. *Analisis diet dengan gastritis pada mahasiswa.* November, 91-108.
- Samy A. Azer, H. A. 2022. *Gastritis.* pubmed.gov.
- Santrock Jw. 2013. *Developmental Psychology.* 7th ed. .
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0098628313514184>
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. 2018. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. In *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* (Vol. 18).
- Siska Wati Amri. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Naps'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Jurnal Keperawatan.*
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2966>
- Veronika Suryaningsih. 2013. Hubungan Stres Dengan Kejadian Dispepsia Di

Kabupaten Tegal Jawa Tengah.
Tesis Universitas Gajah Mada.
<http://etd.repository.ugm.ac.id/pelelitian/detail/66761>

Wahyu Pratiwi. 2017. *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang.*

Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, R. E. M. 2017. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science*, 2(2), 149-154.
<http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>

WHO. 2015. Gastric cancer risk in chronic atrophic gastritis: Statistical calculations of cross-sectional data. *International*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijc.2910350206>