



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Intan Dwi Khomalasari*, Adiratna Sekar Siwi, Ikit Netra Wirakhmi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*Intandwikhomalasari4@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis merupakan gangguan pencernaan serius yang harus segera diobati. Perguruan tinggi berlangsung tiga hingga empat tahun, dengan penyelesaian tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan. Kesulitan yang paling sering ditemui dalam penyusunan tugas akhir adalah mengulang perbaikan, susah menemukan acuan data, serta kurang waktu sehingga tidak teraturnya gaya makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai korelasi antara kebiasaan makan dan tanda-tanda gastritis pada mahasiswa yang berada di fase akhir studi S1 keperawatan. Penelitian ini memanfaatkan pendekatan Penelitian ini bersifat kuantitatif non-eksperimental, menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan di Universitas Harapan Bangsa yang mendaftar pada tahun 2019. Sampel diambil secara menyeluruh dengan menggunakan teknik total sampling dengan partisipasi dari 87 responden, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, dan analisis data dilakukan secara bivariat. Hasil analisis korelasi, menggunakan metode peringkat Spearman, menunjukkan koefisien sebesar 0,320, dengan nilai p sebesar 0,003, mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa tetap mempertahankan pola makan yang sehat dan menjaga keseimbangan gizi secara teratur.

Kata kunci: gejala gastritis; mahasiswa keperawatan; pola makan

THE RELATIONSHIP OF DIET WITH GASTRITIS SYMPTOMS IN FINAL YEAR NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Gastritis, a severe digestive ailment, requires prompt attention. The college program spans three to four years, culminating in the completion of a final project as a graduation prerequisite. Challenges commonly faced in final project preparation include iterative revisions, difficulty in sourcing reference data, and time constraints leading to erratic eating habits. The research objective was to investigate the relationship between eating patterns and the occurrence of gastritis symptoms among senior students in the Bachelor of Nursing program. Employing a non-experimental quantitative methodology, the study utilized a design characterized by descriptive correlation and employing a cross-sectional methodology. The entire populace was included of final-year students from the 2019 class in the Bachelor of Nursing the study encompassed the program at Harapan Bangsa University, involving a comprehensive sample of 87 individuals selected through total sampling. A questionnaire was utilized for data collection as the data collection instrument, and the analysis focused on bivariate data. The Spearman rank correlation analysis yielded a the analysis revealed a coefficient of 0.320, and the p-value of 0.003 signified a substantial correlation between dietary habits and gastritis among students in their final year at the university Undergraduate Nursing Program. Consequently, it is recommended that students maintain a healthy diet and consistently uphold balanced nutrition.

Keywords: Gastritis Symptoms, Nursing Students, Diet

PENDAHULUAN

Gastritis menimbulkan gangguan aktivitas dan masalah lain yang lebih berbahaya apabila tidak mendapatkan tindakan yang tepat. Gastritis atau maag yaitu mukosa lambung yang meradang akibat kurangnya kesadaran pada kesehatan (Sepdianto dkk., 2022). Menurut organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) pada tahun 2020, penderita gastritis terbesar terjadi pada Negara Kanada sebanyak 35%, China 31%, Prancis 29.5%, Jepang 14,5% sedangkan Indonesia mencapai 40.8%. Penderita gastritis di Indonesia mencapai 274.396 pasien dari 238.452.952 populasi (Mustakim dkk., 2022). Berdasarkan profil kesehatan 2018, Indonesia merupakan sepuluh besar pasien rawat inap dengan penyakit gastritis sebanyak 30.154 kasus. Angka kejadian gastritis di Provinsi Jawa Tengah jumlahnya lebih tinggi yaitu 79,6% (Kemenkes RI, 2013 dalam Astuti & Dewi, 2020).

Mahasiswa didorong harus menyelesaikan pendidikan sesuai dalam batas waktu yang ada. Selama kurang lebih tiga hingga empat tahun lamanya mahasiswa diharapkan menyelesaikan pendidikan tersebut dengan syarat kelulusan berupa penyelesaian tugas akhir yang sering kali menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa. Kesulitan yang dialami berupa pengulangan revisi, sulit menemukannya referensi, serta waktu yang terbatas dalam penyusunan tugas akhir. Hal tersebut dapat menimbulkan stres sehingga berpengaruh pada kehidupan sosial dan pola makan mahasiswa, dan menyebabkan gastritis. Penyebab "gastritis" diantaranya pola makan, minuman yang tidak sehat, infeksi bakteri, obat-obatan, dan stress. Gastritis dengan faktor resiko yaitu konsumsi *aspirin* atau *nonsteroidal anti-inflammatory drugs*, infeksi *Helicobacter pylori*, jam makan tidak teratur, minuman beralkohol, stress, makanan pedas dan makan berlebihan (Suwindiri dkk., 2021). Menurut Rahman (2022), terdapat dua macam faktor yaitu faktor risiko seperti gender, riwayat keluarga, dan faktor penyebab yang dapat dikendalikan seperti penggunaan *aspirin* dan *nonsteroidal anti-inflammatory drugs*, pola makan tidak teratur, dan kebiasaan merokok.

Diet sangat berdampak pada sistem pencernaan karena frekuensi makan menjadi tidak teratur (Khasanah, 2012 dalam Febriana dkk., 2022). Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan asam lambung antara lain acar, cuka, dan saus sambal sehingga terjadi gastritis (Shalahuddin, 2018). Gastritis atau maag akan berpengaruh pada status gizi seseorang dan menimbulkan penyakit defisiensi jika kekurangan nutrisi (Sinapoy dkk., 2021). Gastritis yang dibiarkan akan mensekresi lebih asam lambung, sehingga menimbulkan tukak lambung, risiko kanker lambung, juga kematian (Arikah dkk, 2015 dalam Febriana dkk., 2022). Gastritis memberikan dampak pada status gizi. Gizi kurang dapat menimbulkan gangguan *defisiensi* dan dikhawatirkan akan menyebabkan gangguan penurunan fungsional (Shalahuddin, 2018). Cara yang bisa diterapkan untuk menghindari gastritis yaitu makan teratur, makan cukup, makan dengan baik, tetap duduk setelah makan, mengurangi makanan panas dan asam, mengurangi makanan penyebab kembung, menghindari makanan yang terlalu panas atau dingin hingga menimbulkan gas, mengurangi konsumsi gorengan, coklat, kurangi stres dan penyebab gastritis lainnya (Ratu & Adwan, 2013 dalam Sepdianto dkk., 2022). Gastritis dapat diatasi dengan menyeimbangkan pola makan, tidak konsumsi obat-obatan, alkohol, mengganti analgesik antistroid dengan analgesik *acetaminophen* harus dilakukan dalam jumlah dan waktu yang tepat (Saadah, 2018).

Menurut hasil penelitian oleh Wahyuni dkk., (2017) memerangkan dari 52 responden, 54,7% dengan kebiasaan makan buruk dan gastritis. Korelasi tinggi kebiasaan makan yang buruk dengan tingkat gastritis yaitu -0,713. Hal tersebut membuktikan bahwa pola makan yang semakin baik pada seorang remaja, maka dapat memperkecil kemungkinan seorang terkena

penyakit atau gejala gastritis. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan wawancara pada sebelas mahasiswa diantaranya tiga laki-laki dan delapan perempuan, ditemukan sembilan mahasiswa mengalami gastritis dan dua lainnya tidak mengalami gastritis. Dari sembilan mahasiswa dengan gastritis 7 diantaranya memiliki kebiasaan makan tidak teratur dan dua lainnya teratur, tetapi dari 9 mahasiswa tersebut suka mengonsumsi makanan yang buruk untuk kesehatan misalnya makanan rendah gizi dan makan – makanan pedas. Namun, 2 mahasiswa tidak mengalami masalah gastritis meskipun aturan makan tidak teratur. Selain itu ke-3 mahasiswa termasuk perokok aktif

METODE

Metode yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif *non-eksperimen* deskriptif korelasi. Penelitian menggunakan teknik sampling yaitu total sampling dengan jumlah 86 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa. Terdapat dua instrument yang digunakan yakni instrument kuesioner mengenai pola makan terdiri dari 16 pertanyaan, sementara kuesioner mengukur tingkat gejala gastritis yang terdiri dari 14 pertanyaan. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen yang telah diuji secara validitas. Kuesioner pola makan dengan jumlah pertanyaan sebanyak 16 pertanyaan diperoleh nilai reliabilitas 0,863, kemudian kuesioner tingkat gejala gastritis dengan jumlah 14 pertanyaan diperoleh nilai reliabilitas 0,928. Data dianalisis menggunakan uji statistik univariat dan bivariat, termasuk uji rank spearman untuk mengukur korelasi. Uji etik telah dilakukan di Komite Etik Universitas Harapan Bangsa No. B.LPPM-UHB/2278/08/2023.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana (n=86)

Karakteristik	Mean	Min	Maks	Std. Deviation
Usia	22	21	28	1,142

Tabel 1 dapat diketahui bahwa data karakteristik responden rata-rata berada di umur 22 pada tahun tersebut, rentang usia responden berkisar antara 21 tahun sebagai usia termuda dan 28 tahun sebagai usia tertua. Dalam konteks ini, kategori usia responden dapat digolongkan sebagai remaja akhir, yaitu berkisar antara 17 hingga 25 tahun..

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana (n=86)

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	25,6
Perempuan	64	74,4

Tabel 2 dapat dilihat bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan dimana terdapat sebanyak 64 responden (74,4%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Pola Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana (n=86)

Variabel	f	%
Pola Makan		
Pola makan baik < 40	46	53,5
Pola makan tidak baik ≥ 40	40	46,5

Tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa yang memiliki pola makan baik lebih banyak yaitu sekitar 46 responden (53,5%).

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana (n=86)

Variabel	f	%
Gejala Gastritis		
Tidak terdapat gejala gastritis ≤ 27	49	57
Terdapat gejala gastritis > 27	37	43

Tabel 4 dapat dilihat bahwa 49 responden atau 57% tidak terdapat gejala gastritis. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari 86 responden terdapat 37 responden yang mengalami gejala gastritis pada mahasiswa sekitar 43%. Sementara 49 orang lainnya mengaku tidak mengalami gejala gastritis 57%.

Tabel 5.

Distribusi Data Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana (n=86)

Pola Makan	Gejala Gastritis				Total		P Value	CC
	Gastritis	%	Tidak	%	f	%		
Baik	13	15,1	33	38,4	46	53,5	0,003	0,320
Tidak Baik	24	27,9	16	18,6	40	46,5		
Total	37	43%	49	57%	86	100		

Tabel 5 responden atau sebanyak 38,4% yang memiliki pola makan baik, 33 responden tidak mengalami gastritis, sementara 13 responden lainnya mengalami gastritis walaupun pola makannya baik. Sementara dari 40 responden memiliki pola makan tidak baik yang dimana 24 responden mengalami gastritis dan 16 responden tidak mengalami gastritis.

PEMBAHASAN

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 1, rata-rata data responden berusia 22 tahun. *World Health Organization* (2018) mengklasifikasikan usia ini sebagai remaja akhir. Gastritis dapat dialami kelompok orang dari berbagai usia, namun hal tersebut sering terjadi antara usia 17 dan 25 tahun, yaitu selama periode remaja yang mencakup awal dan akhir (Maidartati et al, 2021). Penelitian ini mendukung temuan Masuara et al., (2023) bahwa penderita gastritis mayoritas berusia antara 20 hingga 40 tahun, dengan 62 responden (72,9%). Menurut penelitian Aldelina (2019), penderita maag paling banyak terjadi pada remaja berusia 19-24 tahun, saat remaja sudah memasuki dunia perguruan tinggi dan menjadi mahasiswa. Sehingga peneliti berasumsi bahwa usia menjadi salah satu faktor pengaruh pola makan. Pada usia 22 tahun termasuk kedalam usia produktif dimana mahasiswa sedang sibuk dengan kegiatan sendiri – sendiri dan dimana juga terdapat tekanan dan tugas yang berlebihan sehingga memengaruhi pola makan yang kurang selektif. Mahasiswa juga suka mencoba makanan baru seperti varian mie instan yang berbeda dan lainnya.

Penyakit gastritis dapat menyerang semua usia dan jenis kelamin (Hoesny, 2019). Namun sebagian besar kasus dialami oleh rentang usia yang produktif. Hal ini disebabkan kesibukan yang tinggi dan pola kesehatan. Penyakit ini sering kali disebabkan oleh faktor lingkungan. Menurut Gustin (2011), ketika seseorang memasuki usia produktif, ia seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan yang jika tidak diatasi dapat menjadi sumber stres. Masyarakat usia

produktif rentan mengalami stres yang dapat berujung pada kebiasaan makan yang tidak menentu. Usia juga dapat mempengaruhi pengetahuan responden tentang kebiasaan makan sehat, begitu pula pemahaman mereka tentang kebutuhan kalori dan gizi seimbang. Kebiasaan makan juga akan mempengaruhi kesehatan seseorang di masa tua (Angelica, dkk, 2022). Faktor yang mungkin menyebabkan gastritis pada pelajar diantaranya mereka yang berada pada rentang usia produktif sehingga menimbulkan kesibukan sehingga tidak mengatur kebiasaan makan. Selain itu stres akibat pengaruh lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit gastritis pada mereka (Hartati, 2014). Kebiasaan makan juga akan berdampak pada kesehatan individu di usia tua (Angelica dkk, 2022). Beberapa variabel dapat berkontribusi terhadap gastritis pada pelajar, salah satunya karena mereka berada pada kelompok usia produktif sehingga menyebabkan banyak aktivitas. Faktor yang menimbulkan adanya penyakit gastritis ialah pola makan yang tidak terjadwal pada pelajar. Selain itu stres yang disebabkan oleh faktor luar juga dapat menjadi komponen penyebab terjadinya penyakit gastritis pada diri mereka (Hartati, 2014).

Kesimpulan peneliti adalah usia mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Studi tersebut mengemukakan bahwa tekanan dan pekerjaan yang berlebihan pada usia kerja dapat mengurangi kebiasaan makan yang merusak dan mempengaruhi kesehatan psikologis seorang. Usia juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, terutama jika responden tidak mengetahui kebutuhan kalori dan gizi seimbang. Kebiasaan makan yang dibentuk di usia muda bisa berdampak jangka panjang bagi kesehatan. Hormon akan mempengaruhi pola makan Anda saat memasuki masa pubertas, dan hal ini akan mempengaruhi nafsu makan Anda. Akibatnya, kebiasaan makan pada setiap kelompok umur mungkin berbeda dengan kelompok umur lainnya.

Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa responden jenis kelamin yang dominan ialah perempuan dimana terdapat sebanyak 64 responden atau sekitar 74,4% dari seluruh sampel dalam konteks studi ini, penelitian ini juga sejalan dengan penyelidikan yang dilakukan oleh Apriyani (2021), dari total 167 responden mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebesar 67,1%. Kenyataan tersebut timbul dikarenakan pria memiliki kemampuan lebih besar dalam menahan rasa sakit dan nyeri selain gastritis dibandingkan dengan wanita. Menurut penelitian Sulastri (2012), sebanyak 28,3% dari responden termasuk pada kategori makan dengan frekuensi yang teratur, sedangkan sebanyak 71,7% dari responden termasuk dalam kategori makan dengan frekuensi yang tidak teratur.

Dalam penelitian ini, diasumsikan bahwa terdapat perbedaan umum perilaku makan antara pria dan wanita pada masa dewasa awal atau remaja akhir. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat aktivitas komposisi tubuh. Dalam memilih makanan, wanita cenderung menghindari jumlah makanan yang terlalu banyak dan cenderung makan lebih jarang demi menjaga penampilan tubuh. Faktor ini dapat berpengaruh pada kebiasaan makan yang tidak terjadwal, merangsang produksi asam pada lambung yang tidak terkendali dan dapat mengakibatkan peradangan hingga menyebabkan gastritis.

Pola Makan Mahasiswa

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang dapat dikategorikan sebagai baik, dengan jumlah sebanyak 46 responden (53,5%). Hasil ini dibuktikan oleh jumlah pertanyaan paling tinggi pada kuesioner pola makan, yaitu kuesioner nomor 5 dengan nilai sebesar 261 yang mengatakan “Apakah Anda mengikuti jadwal waktu makan yang telah Anda atur setiap hari?”. Hal ini menyatakan bahwa

pola makan yang sehat pada mahasiswa dapat membantu mencegah terjadinya gastritis. Studi ini yang dilakukan Hartati dkk., (2014) juga mengemukakan bahwa mayoritas responden mempunyai kebiasaan makan yang terjadwal. Ada 67 responden, atau sekitar 58,3%, yang memiliki kebiasaan makan teratur. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Futriani dkk., (2020), ditemukan bahwa dari 65 responden, sebanyak 27 reaponden (41.5%) dengan kebiasaan makan tidak teratur, dan 38 orang (58.5%) dengan kebiasaan makan yang teratur. Mahasiswa perlu memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang cara merawat pola makan yang sehat sangat penting, karena dengan mempraktikkan kebiasaan makan yang teratur harapannya mereka tidak akan menderita gastritis. Didukung oleh penelitian sebelumnya Saputra dkk., (2011) yang menemukan bahwa dari total 52 responden, sebanyak 32 orang (61,5%) mempunyai kebiasaan makan yang sehat, namun 20 orang responden (38,5%) mempunyai kebiasaan makan yang tidak sehat. Dalam penelitian ini, belum adanya implementasi pola makan sehat pada beberapa responden dapat dihubungkan dengan faktor-faktor lain yaitu kegiatan atau kebiasaan sehari-hari sehingga kurang fokus pada kebiasaan makan. Selain itu, faktor lainnya adalah sosial budaya budaya, keyakinan, ekonomi, dan kondisi kesehatan responden, yang juga dapat mempengaruhi hasrat untuk makan.

Hasil penelitian Usman et al., (2021) mengemukakan bahwa dimana mayoritas responden dengan kebiasaan makan baik 72 responden (61,0%). Kebiasaan makan yang teratur pada responden dapat mengurangi kejadian gastritis dikarenakan tubuh diberikan makanan secara konsisten yang dapat mengatur sistem pencernaan dengan baik. Berdasarkan tabulasi data, sebagian besar subjek (65,3%) menjawab 'selalu' dan 'biasanya' makan 3 kali sehari, selebihnya menjawab 'kadang-kadang' atau 'sese kali'. Responden sering sibuk dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka, yang membuat makan mereka menjadi tergesa-gesa. Hal ini terbukti dari jawaban mereka yang sebagian besar (66,1%) 'selalu', 'sering', dan 'kadang-kadang' makan dengan tergesa-gesa. Berdasarkan perhitungan angket, jenis makanan pada indikator pola makanan memiliki jumlah yang tinggi yaitu 1097. Makanan yang biasa dikonsumsi oleh remaja, khususnya mahasiswa, adalah jenis makanan junk food. Contohnya adalah mie instan, bakso, seblak, *pizza*, gorengan, *burger*, dan lain-lain. Hidangan ini praktis dan siap disajikan sehingga sangat digemari terutama di kalangan remaja. Selain rasa yang enak, variasi yang berlimpah membuat para remaja lebih tertarik untuk menyantap makanan tersebut tanpa memperhatikan nilai gizinya. (Yuliarsih, dkk., 2022).

Indikator pola makan mahasiswa yang nilainya paling rendah yaitu indikator porsi makan dengan jumlah 3662. Jumlah makan remaja yang tidak konsisten termasuk porsi makan yang kadang kecil, kadang sedang, dan kadang besar. Selain itu, makanan yang memiliki kecenderungan memicu gastritis, seperti makanan pedas, makanan asam, dan makanan instan, juga dapat menyebabkan radang pada lambung. (Yuliarsih, dkk., 2022). Asumsi peneliti, indikator ini memiliki nilai rendah dikarenakan porsi makan mahasiswa selalu konsisten. Hanya saja jenis makanan yang dimakan oleh mahasiswa adalah makanan yang dapat menyebabkan gastritis. Sehingga indikator jenis makanan cenderung mendapatkan nilai tertinggi dibandingkan indikator porsi makan. Liliandriani dkk, (2021) Pola makan sehat dapat diupayakan dengan konsumsi makanan sehat, mengatur jenis dan jumlah makanan. Tetapi, dalam hasil penelitian masih ditemukan responden mereka yang tidak merawat pola makan. Potensi risiko terkena gastritis pada mahasiswa masih dinilai tinggi, yaitu dengan jumlah 40 mahasiswa berisiko terkena gastritis. Gastritis biasanya disebabkan kebiasaan makan buruk, berlebih, terburu-buru, mengandung banyak bumbu, dan makanan yang

terkontaminasi. Pola makan sehat bisa dijalani dengan makan tepat waktu dan hindari makan saat lapar (Hartati, dkk, 2014).

Hal tersebut selisih dengan pertanyaan nomor 16 dengan skor rendah nilai 156” Apakah Anda secara rutin mengonsumsi minuman bersoda seperti Coca-Cola, Sprite, dan sejenisnya?”. Hal ini membuktikan bahwa responden mengonsumsi minuman bersoda bukan untuk membuat tubuh segar. Tetapi mahasiswa suka mengonsumsi makanan cepat saji dan pedas dibuktikan pada nomor 10 (237) dan 12 (228). Konsumsi makanan tersebut bisa menyebabkan gastritis (Diliyana & Utami, 2020). Kebiasaan makan buruk seperti makanan pedas, asam, minuman berberkafaein, dan telat makan akan menyebabkan gastritis (Yatmi, 2017). Menurut Yatmi (2017) Banyak faktor yang bisa menyebabkan gastritis diantaranya obat tertentu, infeksi bakteri, virus, atau jamur, alkohol, terpapar radiasi, alergi pada makanan dan minuman, dan sebagainya. Untuk menjaga kesehatan, perlu memperhatikan "Pedoman Gizi Seimbang". Upaya yang dilakukan adalah dengan konsumsi buah dan sayur mayur, makanan tinggi protein, minum dan makan yang aman, cukup beraktivitas dan menjaga berat badan normal. (Adinda, 2021).

Menurut Smeltzer dan Bare (2006) dalam Wahyuni (2017) mengemukakan bahwa makan sembarangan akan merangsang produksi asam lambung berlebih. Dalam jangka waktu panjang dinding lambung akan melemah dan menyebabkan gastritis. Dalam penelitian ini mahasiswa tidak mengonsumsi makanan sesuai anjuran remaja sehingga mengalami gastritis. Iritasi lambung berpotensi menyebabkan tukak lambung dalam jangka panjang jika tidak segera ditangani. Gejala tersebut dapat merambat hingga mencapai kerongkongan dan mengakibatkan sensasi terbakar yang panas (Notoatmodjo, 2011). Asumsi peneliti, mahasiswa kurang perhatian pada konsumsi makanan, pola makan buruk, makan sembarangan, dan banyak makan asam atau pedas, stress karena tugas akhir sehingga asam lambung meningkat dan gastritis. Pola makan ini disebabkan juga karena sibuknya jadwal kuliah, mahasiswa tinggal sendiri dan kurang memahami pentingnya makan dengan baik.

Gejala Gastritis Mahasiswa

Hasil penelitian ini diketahui bahwa 37 (43%) mengalami gastritis. Sebanyak 57% mengaku tidak mengalami gejala gastritis, sementara 49 orang lainnya juga tidak mengalami gejala tersebut. Menurut penelitian Fatimah (2016), dari 164 responden, 76 responden (46.3%) mengalami gastritis, sementara 88 responden (53.7%) tidak mengalami gastritis. Gastritis dapat ditangani dengan tidak mengonsumsi makanan pedas atau asam dan mengurangi makanan bersifat gas seperti nangka dan ubil (Hirlan, 2013). Penelitian Andreas, dkk., (2022) melaporkan bahwa, gejala gastritis dialami 39 responden (52%) dan 36 responden (48%) tidak mengalami gastritis pada Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. Penelitian Masuara, dk., (2023) menunjukkan di Puskesmas Bahu sebanyak 46 responden (54,1%) gastritis kronis dan 36 responden (45,9%) gastritis akut.

Hasil penelitian ini dibuktikan dengan Skor tertinggi dengan skor 216 dalam kuesioner gejala gastritis pada soal nomor apakah Anda mengalami ketidaknyamanan atau nyeri pada perut ketika makan terlambat?”. Dilihat dari kebiasaan tidak tepat waktu saat makan seperti makan tidak tepat waktu bahkan tidak makan pagi, siang atau malam sehingga perut kosong lama dan menyebabkan gastritis (Liliandriani, dkk, 2021). Skor terendah dengan skor 199 pada kuesioner gejala gastritis pada nomor Apakah Anda merasakan ketidaknyamanan atau rasa sakit pada perut saat tidak mengonsumsi makanan selingan seperti salad buah, biskuit, atau makanan ringan lainnya?”. Konsumsi makanan pedas dan cepat saji, berminyak, dan

minuman berkafein mengakibatkan asam lambung naik sehingga dan mengiritasi lambung serta nyeri ulu hati.

Penelitian Barkah dkk., (2021), risiko tinggi gastritis terjadi karena pola makan tidak teratur. Rujiantie (2018) menyatakan bahwa pola makan, jenis makanan, kopi, kebiasaan merokok, pengetahuan, dan tingkat stres yang terus menerus dapat menyebabkan penyakit gastritis. Menurut teori Priyoto (2015), diet yang salah dan tidak teratur bisa menyebabkan gastritis seperti makanan sangat berbumbu, makan cepat dan banyak, obat aspirin, dan alkohol. Asumsi peneliti, gastritis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Harapan Bangsa diakibatkan pola makan yang buruk, jenis makanan yang dimakan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan berlebih mengakibatkan lambung iritasi sehingga terjadi gastritis. Gejala gastritis yang dialami berbeda setiap individu. Bisa terjadi mual muntah karena radang lambung dan tidak nafsu makan, asam lambung naik dan terjadi gastritis.

Hubungan Pola Makan dengan Gejala Gastritis Mahasiswa

Hasil penelitian tabel 5, diketahui dari 46 sejumlah 33 responden menunjukkan bahwa mereka memiliki kebiasaan makan yang teratur tidak menderita gastritis. Namun, menariknya, 13 responden lainnya memiliki gastritis meskipun pola makan baik. 40 responden dalam penelitian, 24 responden mengalami gastritis akibat pola makan buruk, sementara 16 responden lainnya tidak mengalami gastritis. Hal ini berarti gastritis dapat disebabkan karena pola makan buruk. Serupa penelitian Nugraha dan Huda (2022) bahwa responden kelompok kasus dengan olah makan yang positif mencapai tingkat yang cukup signifikan, diindikasikan oleh 18 responden (46,2%), dan hanya berbeda 3 responden dari kelompok yang memiliki pola makan kurang baik, yakni 21 responden (53,8%). Pola makan yang kurang baik dapat berpotensi menyebabkan masalah pencernaan. Konsumsi makanan yang dapat menyebabkan iritasi pada lambung, seperti makanan yang sangat pedas, menjadi faktor yang perlu dihindari, makanan yang asam dan minuman berkarbonasi dapat menyebabkan gastritis. Gastritis juga dapat disebabkan infeksi *Helicobacter Pylori*, penggunaan obat AINS, kopi, merokok, konsumsi obat beralkohol, stres secara mental dan stres fisik (Brunner dan Suddarth, 2014).

Menurut Masuara, dkk., (2023) hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan baik bukan berarti terhindar dari gastritis. Sebanyak 24 responden (28,2%) dengan resiko akut gastritis dan 11 responden (12,9%) mengalami gastritis kronis. Penelitian lain dari Shalahuddin (2018) ditemukan hasil sebaliknya. terdapat 19 responden (46,3%) yang mengalami kejadian gastritis dengan gaya konsumsi makanan yang baik dan sebanyak 73 responden (73,7%) dengan gaya konsumsi makanan yang buruk. Hal ini menyatakan bahwa pola makan berpengaruh besar pada gastritis. Hasil dari uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,003 < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Terdapat hubungan yang signifikan dan searah antara pola makan dan penyakit maag pada mahasiswa semester akhir program studi S1 Keperawatan di Universitas Harapan Bangsa. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fajariyah dan timnya (2023), yang menunjukkan korelasi antara kebiasaan makan dan kejadian sakit maag pada kelompok remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur dengan nilai p sebesar $0,023 < 0,05$. Amri (2020) juga mencatat adanya keterkaitan antara pola makan dan kejadian maag pada remaja putri di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat tahun 2018, dengan nilai $p = 0,001, < 0,05$. Sebagai tambahan, penelitian oleh Andreas dan rekan-rekannya (2022) di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya menemukan hubungan antara pola makan dan kejadian maag, dengan nilai p sebesar $0,008 < 0,05$.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Uwa dan rekannya pada tahun 2019, pola makan yang tidak baik dapat disebabkan oleh kebiasaan yang tidak teratur dan konsumsi makanan berlebih, makanan pedas, dan berminyak dapat menyebabkan gastritis. Hal ini berpotensi meningkatkan produksi asam lambung. Ausrianti, (2019) berpendapat bahwa kesibukan dapat menyebabkan pola makan tidak teratur sehingga berpotensi gastritis. Dibutuhkan waktu sekitar 4 empat jam untuk mencerna makanan, tergantung dari jumlah makanan yang telah dikonsumsi untuk menghasilkan energi yang cukup di tubuh. Hasil data statistik penelitian selaras dengan hasil penelitian Liliandriani dkk, (2021), dengan nilai p-value sekitar 0,001 yang kurang dari 0,005, hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. Faktor-faktor seperti sosial budaya, agama, pendidikan, lingkungan, kondisi ekonomi, dan kebiasaan makan memiliki pengaruh signifikan terhadap pola makan (Barkah, dkk., 2021).

Peneliti berpendapat bahwa penyakit gastritis pada mahasiswa disebabkan oleh mahasiswa kurang perhatian akan makanan yang dimakan, kebiasaan makan yang buruk, sering ngemil sembarangan, terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas atau asam serta stres akibat tugas akhir dapat menyebabkan sakit gastritis. Hasil penelitian ini mengemukakan bahwa mahasiswa mengatur pola makannya dengan baik, namun makanan yang dikonsumsi kurang sehat, seperti makanan terlalu pedas, makanan terlalu asam, makanan cepat saji, minuman berkarbonasi, dan kopi. Hal ini dapat memicu terjadinya penyakit gastritis yang ditandai dengan nyeri pada ulu hati akibat kurangnya makanan sehat seperti salad, biskuit, snack, dan lain sebagainya

SIMPULAN

Pada tahun terakhir Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Harapan Bangsa diketahui adanya hubungan yang signifikan antar sakit gastritis dengan pola makan. Terlihat dari 46 responden atau sebanyak 38,4% dari responden menunjukkan adopsi pola makan yang sehat. Dari 33 individu dengan pola makan baik, 33 di antaranya tidak mengalami gastritis. Sementara itu, 13 orang yang juga memiliki pola makan baik mengalami gastritis, dengan nilai korelasi Spearman mencapai 0,320 dan p-value sekitar 0,003, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2021). Body Image and Eating Habits of Students Female Student at Vokasi Senior High School Sibolga. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 2(1), 24–32.
- Aldelina, Helvy. (2019). Evaluasi Pola Makan sebagai Upaya Pengurangan Kambuh pada Penderita Gastritis Usia Remaja.
- Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 659–666. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2966>
- Andreas., Tambunan, Lensi Natalia., Baringbing, Eva Prilelli. (2022). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya*. *Jurnal Surya Medika*. 8(3). 1-7.

- Angelica, Yessi., Siagian, Ernawaty. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 12(1).
- Apriyani, Lilis., L Woro, Meria., Puspitasari, Indah. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. 1(1).
- Astuti, D. A. O. P., & Wulandari, D. (2020). Stres Dan Perilaku Merokok Berhubungan Dengan Kejadian Stress and Smoking Behavior Associated With Gastritis Incident. *Jurnal Ilmiah Permas*, 10(2), 213–222. <https://doi.org/10.32583/pskm.v10i2.716>
- Ausrianti, R. (2019). Hubungan Pola Makan dan Faktor Stress dengan kejadian Gastritis Poliklinik penyakit dalam RSUP Dr. M Jamil Padang tahun 2018. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Barkah, A., Agustiyani, I., & Abdi. (2021). Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1), 52-58. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v4i1.462>
- Brunner dan Suddarth, (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Terjemahan Suzzane C. Smeltzher, edisi 12 vol 1*. Penerbit Buku Kedokteran. EGC : Jakarta
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 5(1), 19–24
- Fajariyah, Nur., Argarini, Diah., Chastiti, Arentika Labibah. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Negeri 93 Jakarta Timur. 9(1). 13-19.
- Fatimah, Siti., NA, Fitri. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Assyafi'Iyah Jakarta. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*.
- Febriana, D., G.P, C. V., Priwahyuni, Y., Susanti, N., & Rasyid, Z. (2022). Media Kesmas (Public Health Media) Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Upt. *Media Kesmas(Public Health Media)*, 2(1), 255–270. <https://doi.org/10.25311/kesmas.Vol2.Iss1.540>
- Futriani, Elfira Sri., Tridiyawati, Fera., Putri, Devia Maulana. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Ii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Antara Keperawatan*. 3(1) 5-8.
- Gustin RK. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis Kota Bukit tinggi tahun 2011 (skripsi).Padang: Universitas Andalas.1– 12.
- Hartati, S., Utomo, W., & Jumaini. (2014). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yan menjalani Sistem KBK. *Jom Psik*, 1(2), 1–8. <https://media.neliti.com/media/publications/186564-ID-hubungan-pola-makan-dengan-resiko-gastri.pdf>

- Hoesny, Rezkiyah., Nurcahaya. (2019). Stres Dan Gastritis : Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bonebone Tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kesehatan* 2(2). 302-308
- Khasanah, N. (2012). Waspada! beragam penyakit degeneratif akibat pola makan. Yogyakarta: Laksamana
- 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>
- Maidartati., Ningrum, Tita Puspita., Fauzia, Priska. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*. 1(1).
- Masudara, Ledis Defriantari., Kaunang, Wulan P.J., Mantjoro, Eva M. (2023). *Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Bahu*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7 (1). 1528-1533.
- Monika, K., Heri Wibowo, T., & Tri Yudono, D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. *SNPPKM*, 252–256. <https://doi.org/10.35960/snppkm.v0i0>
- Mustakim, Rimbawati, Y., & Wulandari, R. (2022). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.37160/emass.v4i1.862>
- Notoatmodjo, S. 2011. Ilmu Perilaku Kesehatan . Jakarta : Rineka Cipta
- Nugraha, Andi., Huda, Taufik. (2022). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Pondok Pesantren Al Musaddadiyah Garut*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Prima Insan Cendikia*. 1 (1). 75-85.
- Priyoto. (2015). Perubahan dalam Perilaku Kesehatan: Konsep dan Aplikasi (Cetakan Pertama). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rahman, S. (2022). *Faktor Risiko Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Patimpeng Kabupaten Bone Tahun 2022* <https://repository.unhas.ac.id/>
- Rujiantie, F., Richard, S. D., & Sulistyarini, T. (2018). Pengetahuan pasien tentang faktor penyebab gastritis. *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri*, 11(1).
- Saadah, H. D. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. *Jurnal Media Publikasi Penelitian*, 5(1), 1–5. <http://jurnal.akperngawi.ac.id/index.php/cakra/article/view/18>
- Saputra, Muhammad Andika Sasmita., Tamzil, Ebagustian., Murbiah. (2011). HUBungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Pembina Palembang. *Jurnal Keperawatan Stikes Muhammadiyah Palembang*. 1(1). 15-21.

- Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkp3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Sinapoy, I. wulandari, Pratiwi Jaya, E. F., & Rizka Putri, L. A. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Bagian Perlengkapan Rumah Tangga dan Protokol Pemerintah Daerah Kabupaten Konawe Utara. *Ilmiah Karya Kesehatan*, 02(1), 42–48.
- Sulastri, siregar MA, Siagian, A. (2012). The Description of Food Consumption Pattern of Gastritis Patient in Service Area of Kampur Kiri Hulu Health Centre of Kampar Hiri Hulu Subdistrict of Kampar District Riau in 2012.
- Suwindiri., Tiranda, Y., Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia : Literature Review Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang , Sumatera Selatan, Indonesia IKesT Muhammadiyah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(November), 209–223. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1004>
- Usman, M.A.R., Reinaldy Octavianus Yan Dimpudus, Ledy Ana Zulfatunnadiroh, Rachmadita Yoga Pratiwi, Azizah Sastrawati Paneo dan Chairil Anjasmara Robo Putra. (2021). The Relationship Between Diet Pattern and Gastritis Prevalence in Nursing Semester II Study Program Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, Vol 17, 92-94
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Wahyuni, S. D., Eko, R., Lestariningsih, M., Makan, P., Ponorogo, K., & Gastritis, K. (2017). *Global Health Science , Volume 2 Issue 2 , Juni 2017 ISSN 2503-5088 Global Health Science ----- http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs Global Health Science, Volume 2 Issue 2 , Juni 2017 ISSN 2503-5088 Global Health Science ----- http://jurnal.csdforum. 2(2), 149–154.*
- WHO. (2018). Handout for Module A Introduction.
- Yatmi, F. (2017). *Pola Makan Mahasiswa Dengan Gastritis Yang Terlibat Dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Di Universitas Islam Negeri Jakarta* (Vol. 87, Issue 1,2). <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/35958>
- Yuliarsih, E. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 17-25 Tahun*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/6273>