

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP DENGAN GASTRITIS PADA REMAJA DI PUSKESMAS JEKULO KABUPATEN KUDUS

Rya Alawiyah Afriyanti¹, Heny Siswanti², Dewi Hartinah³

ryaalafriyanti19@gmail.com¹, henyiswanti@umkudus.ac.id², dewihartinah@umkudus.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Gastritis merupakan suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya, faktor pola makan yang tidak baik dan tidak teratur sehingga membuat perut menjadi sensitif ketika tingkat asam dilambung meningkat. Penting juga menerapkan gaya hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik yang teratur, kelola stress, hindari merokok dan kegiatan yang lain untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Studi ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan gastritis pada remaja di Puskesmas Jekulo Kudus. Studi ini menggunakan desain penelitian Cross Sectional yang melibatkan 57 responden dengan menggunakan sampel Purposive Sampling. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pola makan, gaya hidup, dan kejadian gastritis. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi spearman's rho dan untuk mencari hubungan atau menguji signifikansi hipotesis korelasi bila masing masing variable yang diuji berskala ordinal dan ordinal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan gastritis (P value =0,001). Terdapat hubungan antara gaya hidup dengan gastritis (P value=0,001).

Kata Kunci: Pola Makan, Gaya Hidup, Gastritis, Remaja.

ABSTRACT

Gastritis is an acute inflammation of the gastric mucosa. Local inflammation of the gastric mucosa will develop if the protective mechanism of the mucosa is filled with bacteria or other irritants, poor and irregular dietary factors make the stomach sensitive when the acid level in the stomach increases. It is also important to adopt a healthy lifestyle which includes regular physical activity, managing stress, avoiding smoking and other activities to improve body health. This study was conducted to determine the relationship between diet and lifestyle and gastritis in adolescents at the Jekulo Kudus Community Health Center. This study used a cross sectional research design involving 57 respondents using purposive sampling. The instruments used were questionnaires on eating patterns, lifestyle and the incidence of gastritis. Data analysis was carried out using the Spearman's rho correlation test and to look for relationships or test the significance of the correlation hypothesis if each variable tested was on an ordinal and ordinal scale. The results of the study showed that there was a relationship between diet and gastritis (P value = 0.001). There is a relationship between lifestyle and gastritis (P value=0.001).

Kata Kunci: Diet, Lifestyle, Gastritis, Adolescents.

PENDAHULUAN

Gastritis atau dikenal dengan sakit maag merupakan peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang ditandai dengan rasa tidak nyaman pada perut bagian atas, perut kembung, sakit kepala, mual, lidah berlapis (Hermawan et al., 2023)

Penyakit Gastritis menyerang banyak orang, terutama pada remaja yang mempunyai pola makan tidak teratur, yaitu remaja yang mempunyai kebiasaan minum minuman beralkohol, merokok, aktivitas fisik dan stres. Remaja biasanya mengalami defisiensi diet. Remaja modern lebih suka makan makanan cepat saji tanpa memperhatikan nilai gizi produk dan porsinya. 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 (Yuliarsih, 2022)

Beberapa Negara di Dunia dan mendapatkan hasil presentase dari angka kejadian gastritis di Dunia, mendapati bahwa jumlah penderita gastritis di Negara Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Prancis 29,5%. Tahun 2019, World Health Organization (WHO) juga menyatakan bahwa persentase angka kejadian gastritis di Indonesia adalah 40,8% dan mencapai prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk di beberapa daerah Indonesia (World Health Organization, 2020). Berdasarkan data kementerian kesehatan RI gastritis berada pada urutan ke enam dengan jumlah kasus sebesar 33.580 kasus pasien rawat inap di rumah sakit 60,86%. Kasus gastritis pada pasien rawat jalan dengan kasus 201.083 dan berada pada urutan ketujuh. Angka kejadian gastritis di beberapa daerah cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk atau sebesar 40,8%. (Risksdas, 2018).Menurut Profil Kesehatan Kudus pada tahun 2024 di wilayah Kudus angka kejadian penderita Gastritis mencapai jumlah 839 kasus (Dinas Kesehatan Kudus, 2024). Menurut data di Puskesmas Jekulo jumlah pasien gastritis sebanyak 57 kasus.

Pola makan yaitu susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok perorang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, porsi makan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan menjadi kebiasaan makan dengan makanan yang seimbang dikemudian hari, kebiasaan makan dapat diartikan dengan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit beradaptasi, bila hal ini berlangsung secara terus menerus akan terjadi kelebihan asam lambung sehingga dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi dan terjadilah gastritis. Kebiasaan makanan yang buruk dan mengkonsumsi makanan yang tidak hygiene merupakan faktor resiko terjadinya gastritis. Konsumsi makanan yang berlebihan pada makanan yang bersifat merangsang naiknya asam lambung seperti makanan pedas, mengandung kafein, alkohol, asam dan soda. (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022).

Pola gaya hidup di era modern sekarang sangat berpotensi mengganggu kesehatan yang menimbulkan penyakit, Gaya hidup dicirikan dengan pola perilaku individu yang akan memberikan dampak pada kesehatan individu terutama gaya hidup yang tidak sehat. Gaya hidup yang tidak sehat diantaranya adalah merokok, stres, pola makan yang kurang baik dan tidak teratur, konsumsi minuman beralkohol, dan aktivitas fisik yang tidak teratur. Gaya hidup tidak sehat ini dapat menimbulkan penyakit pada saluran pencernaan gastritis (Endah Sari Purbaningsih, 2020).

Berdasarkan data di Puskesmas Jekulo Kudus dari bulan april-juni 2024 terdapat sejumlah 57 kasus gastritis. Dari hasil survey awal yang telah dilakukan pada bulan Juli 2024 dengan teknik wawancara terhadap 7 responden yang berobat di Puskesmas jekulo. Dari 7 responden ketika diwawancarai terkait pola makan, 3 responden mempunyai kebiasaan makan yang tidak teratur 2x sehari, 2 responden mempunyai kebiasaan sering mengkonsumsi junk food dan 2 responden sering makan pedas dan minum berkarbonasi. 7 responden melakukan gaya hidup yang tidak sehat , 4 responden sering mengalami stresor yang berlebih dan tidak merokok atau vape, 2 responden sering merokok atau vape, 1 responden pernah minum alkohol dan merokok atau vape.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Gastritis di Puskesmas

Jekulo Kudus”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional menggunakan pendekatan cross sectional, penelitian deskriptif korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan gaya hidup dengan gastritis pada remaja di Puskesmas Jekulo Kudus. Variabel bebas yaitu pola makan dan gaya hidup, dan variabel teikat yaitu kejadian gastritis. Populasi dalam penelitian adalah 57 remaja yang memiliki gastritis atau gejala gastritis di Puskesmas Jekulo Kudus. Sampel menggunakan purposive sampling dengan rumus issac & michael. Analisa data menggunakan uji spearman’s rho dengan bantuan aplikasi SPSS di komputer.

Teknik pengambilan data meliputi data primer yang diperoleh langsung dari responden menggunakan lembar kuesioner meliputi data demografi (nama, umur, jenis kelamin), kuesioner pola makan sebanyak 16 pertanyaan, gaya hidup sebanyak 20 pertanyaan, dan kejadian gastritis sebanyak 10 pertanyaan dengan modifikasi skala likert 4 poin. Sedangkan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber studi literatur review dari peneltian – penelitian sebelumnya, serta dari Dinas Kesehatan Kudus dan Puskesmas Jekulo Kudus, data yang diambil yaitu keseluruhan remaja yang memiliki gastritis di Puskesmas Jekulo yang bisa di jadikan populasi dan sampel, jumlah populasi 57 orang dan sampel 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan

Karakteristik responden	N	%
Jenis kelamin		
Laki- laki	15	30
Perempuan	35	70
Usia		
13	4	8
14	6	12
15	15	30
16	9	18
17	11	22
18	5	10
Pendidikan		
SMP	24	48
SMA	26	52

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (70%) di bandingkan dengan laki-laki yaitu 15 responden (30%). Sebagian besar berusia 15 tahun sebanyak 15 responden(30%) di bandingkan dengan usia 13 tahun 4 responden (8%), usia 14 tahun 6 responden (12%), usia 16 tahun 9 responden (18%), usia 17 tahun 11 responden (22%), usia 18 tahun 5 responden (10%). Sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 26 responden(52%) dibandingkan dengan yang berpendidikan SMP yaitu 24 responden (48%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan, Gaya Hidup, Kejadian Gastritis

Karakteristik	N	%
Pola Makan		

Sehat	19	38
Tidak Sehat	31	62
Gaya Hidup		
Sehat	20	40
Tidak Sehat	30	60
Kejadian Gastritis		
Gastritis Akut	21	42
Gastritis Kronis	29	58

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 31 responden (62%) dibandingkan dengan pola makan yang sehat yaitu 19 responden (38%). Pada variabel gaya hidup mayoritas memiliki gaya hidup tidak sehat sebanyak 30 responden (60%) dibandingkan dengan 20 responden (40%). Pada variabel kejadian gastritis mayoritas memiliki gastritis kronis sebanyak 29 responden (58%) dibandingkan dengan yang memiliki gastritis akut yaitu 21 responden (42%).

Tabel 3 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Puskesmas Jekulo Kudus

Pola makan	Kejadian Gastritis						P Value	Coifience Contingency
	Gastritis Akut		Gastritis Kronis		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Sehat	17	89,5	3	10,5	19	100	<0,001	0,753
Tidak Sehat	4	12,9	27	87,1	31	100		
Jumlah	21	42	29	58	50	100		

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil dari 50 responden remaja di Puskesmas Jekulo Kudus memiliki pola makan sehat dan memiliki gastritis akut sebanyak 17 responden (89,5%), pola makan sehat dan memiliki gastritis kronis sebanyak 3 responden (10,5%). Kemudian pola makan tidak sehat dan gastritis akut sebanyak 4 responden (12,9%), pola makan tidak sehat dan gastritis kronis sebanyak 27 responden (87,1%)

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan nilai p value = $0,001 < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Puskesmas Jekulo Kudus dengan kekuatan hubungan kuat (0,753) dan memiliki arah hubungan yang positif (searah).

Tabel 4 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Puskesmas Jekulo Kudus

Gaya hidup	Kejadian Gastritis						P Value	Coifience Contingency
	Gastritis Akut		Gastritis Kronis		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Sehat	17	85	3	15	20	100	<0,001	0,753
Tidak Sehat	4	13,3	26	86,7	30	100		
Jumlah	21	42	29	58	50	100		

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil dari 50 responden remaja di Puskesmas Jekulo Kudus memiliki pola makan sehat dan memiliki gastritis akut sebanyak 17 responden (85%), gaya hidup sehat dan gastritis kronis sebanyak 3 responden (15%). Kemudian gaya hidup tidak sehat dan memiliki gastritis akut sebanyak 4 responden (13,3%), gaya hidup

tidak sehat dan memiliki gastritis kronis sebanyak 26 responden (86,7%) .

Hasil uji statistic dengan menggunakan uji spearman rho didapatkan nilai p value = $0,001 < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian gastritis pada remaja di Puskesmas Jekulo Kudus dengan kekuatan hubungan kuat (0,753) dan memiliki arah hubungan yang positif (searah).

Pembahasan

Pola Makan

Pola makan responden dapat diketahui melalui pengisian kuesioner pola makan yang terdiri 16 pertanyaan dengan kategori pola makan sehat dan pola makan tidak sehat. Pada hasil penelitian dapat diketahui distribusi frekuensi pola makan mayoritas memiliki pola makan yang tidak sehat yaitu 31 responden (62%) sedangkan untuk minoritas memiliki pola makan yang sehat yaitu 19 responden (38%).

Menurut teori pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu masyarakat tertentu (Mustika et al., 2021). Hal penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Liliandriani dkk (2021) , yang didapatkan menunjukkan hasil bahwa responden yang mengalami gastritis karena memiliki sebagian besar memiliki kebiasaan makan yang kurang kebiasaan makan yang kurang baik karena sering baik sebanyak 32 orang (48,5%). Menurut peneliti, mengonsumsi makanan pedas, mengonsumsi minuman berdasarkan kuesioner jawaban responden sebagian besar yang mengandung kafein, mengonsumsi makanan asam, memiliki kebiasaan terlambat makan karena disebabkan dan makan tidak tepat waktu. oleh rentang usia yang produktif sehingga banyak Hal ini disebabkan mahasiswa yang sering kegiatan yang harus diikuti oleh mahasiswa baik terlambat makan, dan suka ,mengonsumsi makanan dikampus maupun diluar kampus. Selain itu mahasiswa pedas dan asam, selain itu mahasiswa juga memiliki juga sering mengonsumsi makanan cepat saji terutama pola makan yang tidak teratur sehingga rentan makanan yang pedas, gorengan/makanan yang terserang penyakit gastritis. mengandung lemak, minuman yang mengandung kafein seperti kopi/teh yang dapat menyebabkan meningkatnya produksi asam lambung dan pada akhirnya kekuatan pada dinding lambung menurun sehingga dapat menyebabkan timbulnya nyeri ulu hati. Hal ini Berdasarkan hasil penelitian yang telah diakibatkan karena responden kurang memperhatikan dianalisis dengan menggunakan tabulasi silang kesehatan atau kurang mengerti apa akibat yang akan ditimbulkan jika kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

Menurut analisa peneliti sendiri mengenai hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pola makan tidak sehat yaitu yang sering terlambat makan, makan dengan porsi yang tidak sesuai seperti 1 kali sehari dengan porsi lebih dari 2 centong nasi, jenis makanan yang dikonsumsi kurang bergizi, sering konsumsi makanan pedas dan asam, serta minuman berkafein dan bersoda secara berlebihan. Responden yang memiliki pola makan yang sehat memiliki pola makan yang teratur, mengonsumsi 2 centong nasi dan tidak menambah porsi makan, minum 2 liter air putih setiap harinya serta jarang atau tidak mengonsumsi minuman kafein dan bersoda.

Gaya Hidup

Gaya hidup responden dapat diketahui melalui pengisian kuesioner gaya hidup yang terdiri 20 pertanyaan dengan kategori gaya hidup sehat dan gaya hidup tidak sehat. Pada hasil penelitian dapat diketahui distribusi frekuensi gaya hidup mayoritas memiliki pola makan yang tidak sehat yaitu 30 responden (60%) sedangkan untuk minoritas memiliki pola makan yang sehat yaitu 20 responden (40%).

Gaya hidup adalah cara seseorang menjalani kehidupannya sehari-hari, termasuk

kebiasaan, rutinitas dan pilihan yang mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan. Gaya hidup mencakup beberapa aspek seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, perilaku merokok, manajemen stres, dan kebiasaan sosial lainnya, gaya hidup yang sehat meliputi kebiasaan makan yang baik, aktivitas fisik yang teratur, manajemen stress yang efektif, dan penghindaran kebiasaan berisiko seperti merokok atau minuman bersoda berlebihan dan konsumsi alkohol, sedangkan gaya hidup yang tidak sehat bisa menyebabkan beberapa macam penyakit terutama penyakit pada saluran pencernaan (Krisis monika et.al, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Endah Sari Purbaningsih, 2020) yang menyatakan bahwa gaya hidup dicirikan dengan pola perilaku individu yang akan memberikan dampak pada kesehatan individu terutama gaya hidup yang tidak sehat, gaya hidup yang tidak sehat diantaranya adalah merokok, stres, pola makan yang kurang baik dan tidak teratur, konsumsi minuman beralkohol. Gaya hidup tidak sehat ini dapat menimbulkan penyakit pada saluran pencernaan gastritis. Gizi juga acap kali dijadikan sebab kenapa seseorang tidak sehat, sering sakit dan tidak dalam pertumbuhan yang baik. Jadi gaya hidup pada pasien gastritis adalah pola perilaku individu yang berlebihan seperti kebiasaan makan dan minum, merokok, aktifitas fisik, dan tingkat stress. Hal – hal ini yang dapat meningkatkan produksi asam di perut atau melemahkan lapisan perut.

Menurut analisa dari penelitian yang sudah dilakukan diperoleh mayoritas remaja memiliki gaya hidup yang tidak sehat yang meliputi kebiasaan merokok, pola makan yang tidak teratur, konsumsi kopi atau kafein yang berlebihan, aktifitas fisik yang berat, kurangnya mengelola tingkat stress, oleh karena itu jika dilakukan terus menerus akan mengiritasi mukosa lambung dan memungkinkan terjadinya gastritis.

Gastritis

Gastritis pada responden dapat diketahui melalui pengisian kuesioner kejadian gastritis yang terdiri 10 pertanyaan dengan kategori gastritis akut dan gastritis kronis. Pada hasil penelitian dapat diketahui distribusi frekuensi kejadian gastritis pada responden mayoritas yang memiliki gastritis kronis yaitu 29 responden (58%) sedangkan untuk minoritas memiliki gastritis akut yaitu 21 responden (42%).

Gastritis di bagi menjadi 2 yaitu gastritis akut yang sering kali tidak menunjukkan gejala, namun ada beberapa kondisi yang dialami seperti nyeri ulu hati, rasa terbakar dan sakit perut, mual muntah serta feses yang berwarna kehitaman karena adanya perdarahan pada saluran cerna bagian atas. Sedangkan gastritis kronis merupakan penyakit yang serius dan berbahaya walaupun gejalanya tidak separah gastritis akut tetapi bersifat persisten. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Yazika Rimbawati dkk (2022) yang menunjukkan bahwa Gastritis merupakan peradangan yang mengenai mukosa lambung. Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 72 responden yang mengalami gastritis lebih besar berjumlah 44 responden (61,1%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis berjumlah 28 responden (38,9%).

Berdasarkan analisa penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja atau responden dari tanda gejala yang dialami cenderung mempunyai resiko terjadinya gastritis

Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Puskesmas Jekulo Kudus

Hasil penelitian dapat diketahui mayoritas responden yang memiliki pola makan yang tidak sehat yaitu 31 responden (62%). Hasil analisis statistik uji spearman rho diperoleh P value = 0,753 lebih kecil dari nilai $\alpha < (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat di ketahui bahwa banyak responden yang memiliki pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, sebagian ada yang sudah paham tentang keseimbangan pola makan tetapi masih belum diterapkan dan mayoritas responden masih mengonsumsi makanan pedas dan asam serta kurangnya konsumsi air putih 2 liter setiap harinya.

Pola makan merupakan cara atau kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang. Pola makan mempunyai 3 komponen karakteristik yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan porsi makan, dimana frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dan dinilai kurang baik bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang. Pada frekuensi makan juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan. Jenis makanan mempunyai 2 bagian yaitu makanan pokok dan makanan selingan, untuk pola makan sehat sedikitnya 2 kali sehari makan makanan pokok. Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi/ kalori dalam tubuh dan memberikan rasa kenyang. Porsi makan disesuaikan dengan kebutuhan kalori dari seseorang (Husen & Tjandra, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriyani (2021) menunjukkan bahwa hasil analisa hubungan menggunakan uji statistik chi-square di dapatkan hasil p value sebesar $0,048 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hipotesis menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian dari peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan yaitu Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja di Puskesmas Jekulo Kudus, hal ini disebabkan karena pola makan yang tidak teratur misalnya sering mengonsumsi makan yang pedas dan asam serta frekuensi makan dan porsi makan yang tidak sesuai atau berlebihan.

Hubungan Gaya Hidup dengan Gastritis pada Remaja di Puskesmas Jekulo Kudus

Hasil penelitian dapat diketahui mayoritas responden yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat yaitu 30 responden (60%). Hasil analisis statistik uji spearman rho diperoleh P value = 0,711 lebih kecil dari nilai $\alpha < (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, hal itu adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan gastritis. Gaya hidup yang tidak sehat akan menyebabkan munculnya gejala gastritis, gaya hidup meliputi pola makan, aktivitas fisik, perilaku merokok, konsumsi kopi, tingkat stress. Orang yang bisa melakukan gaya hidup yang sehat dan teratur akan terhindar dari penyakit saluran pencernaan salah satunya gastritis.

Kandungan kafein di dalam kopi bisa mempercepat terjadinya asam lambung apalagi jika memiliki lambung yang sensitif, hal ini karena produksi gas dalam lambung yang berlebih sehingga menyebabkan sensasi perut kembung, di kalangan remaja banyak yang menjadi pecinta kopi karena bisa mempengaruhi kinerja atau performa yang bagus sebab dapat mengurangi rasa kantuk saat mengerjakan tugas ataupun saat belajar di sekolah (Ratukore et al., 2022). Hasil penelitian dari A. Suyatni Musrah dkk (2022) diperoleh bahwa jumlah responden yang mengalami gejala gastritis sebanyak 131 responden (67,2%) yang dimana mengonsumsi kopi dan mengalami gejala gastritis sebanyak 76 responden (76,0%) sedangkan yang tidak mengonsumsi kopi dan mengalami gejala gastritis sebanyak 55 responden (57,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-square pada tabel 4.11 diatas menunjukkan bahwa nilai P-value ($0,011 < \alpha < 0,05$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi kopi dengan gejala gastritis.

Stres yang berkepanjangan merupakan bisa mengakibatkan peningkatan produksi asam lambung, seperti beban kerja yang berlebihan, cemas, takut, atau diburu-buru. Hal ini menyebabkan kejadian gastritis dihubungkan dengan keadaan psikologis seseorang. Keadaan tersebut bisa terjadi pada remaja memiliki kondisi mental yang kurang kuat atau kurangnya dukungan dari orang tua dan orang disekitarnya, saat mengerjakan tugas yang berlebihan bisa menyebabkan tekanan stress pada remaja. Kadar asam lambung yang

meningkat ini akan menimbulkan ketidaknyamanan pada lambung dan memungkinkan terjadinya gastritis (Saparina.L & Ratna Sefrianti, 2020). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan Firdausy dkk (2022) diperoleh nilai P value = 0,003 yang berarti $P < \alpha$ (0,05) sehingga bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kejadian gastritis. Dari hal tersebut maka responden harus bisa mengendalikan stres sehingga mampu juga mengendalikan gastritis yang dialami. Untuk mengendalikan stres cara yang bisa dilakukan diantaranya dengan melakukan istirahat yang cukup, bersikap positif dan optimis, serta melakukan liburan atau bersantai bersama teman atau keluarga.

Seseorang yang merokok setiap hari akan ketagihan akibat nikotin. Nikotin itulah yang menghalangi terjadinya rasa lapar itu sebabnya seseorang menjadi tidak lapar karena merokok, sehingga akan meningkatkan asam lambung dan dapat menyebabkan gastritis. Hal ini sesuai teori menyatakan bahwa merokok setiap hari dapat menghilangkan stress, memperbaiki memori, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa lapar, memperbaiki konsentrasi dan bisa pula orang merokok sebagai ekspresi perlawanan dan pemberontakan (Naisali et al., 2017). Hasil penelitian dari Siti Patonah dkk (2023) diketahui 18 penderita gastritis akut, sebagian besar termasuk perokok ringan sebesar 16 orang (88,9%). Dari 15 penderita kronis, lebih dari sebagian termasuk perokok sedang sebesar 10 orang (66,7%). Analisa data menggunakan uji statistik chi square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan P value = $0,001 < \alpha$ (0,05), artinya nilai P value dalam penelitian ini lebih kecil dari α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara merokok dengan kejadian gastritis. Adanya nikotin yang dapat menyebabkan kecanduan dan hal itu menyebabkan menjadi penghambat rasa lapar bagi perokok aktif dan pasif.

Menurut asumsi peneliti sendiri, adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan gastritis hal ini di buktikan dengan mayoritas responden memiliki gaya hidup tidak sehat dibandingkan dengan responden yang memiliki gaya hidup sehat. Gaya hidup yang meliputi perilaku merokok, aktivitas fisik, konsumsi kopi dan tingkat stres, hal ini dikarenakan kurang pengetahuan dan kurang konsistennya menerapkan gaya hidup sehat pada kehidupan sehari-hari, kebanyakan remaja mempunyai aktivitas sehari-hari yang padat ditambah lagi bagi remaja yang suka berolahraga ataupun angkat beban secara berlebihan, remaja memiliki usia yang produktif atau sering bersosialisasi, apalagi di zaman sekarang yang serba canggih dan selalu mengikuti sosial media ataupun trend yang ada dengan mengunjungi coffee shop membuat remaja menjadi tertarik dengan berbagai macam kopi setelah itu pasti beralih memiliki kebiasaan merokok yang berawal dari rayuan teman satu tongkrongan. Terkait dengan kondisi mental remaja yang masih labil pastinya mempunyai stress secara emosional karena dorongan dari orang tua maupun tugas sekolah di luar batas kemampuan tanpa mengikuti bimbingan atau les privat. Jika mayoritas remaja mempunyai gaya hidup yang tidak sehat terus menerus hal itu bisa berdampak pada kesehatan terutama pada saluran pencernaan dan bisa memicu terjadinya gastritis.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan meliputi frekuensi makan, jenis makanan, porsi makan yang tidak teratur dengan gaya hidup yang tidak sehat meliputi aktifitas fisik yang berlebih, kurangnya kelola stres, perilaku merokok yang buruk, dan sering konsumsi kafein atau minuman bersoda bisa memicu timbulnya gastritis.

Disarankan bagi remaja untuk menjaga pola makan dan gaya hidup yang baik dan teratur agar terhindar dari penyakit terutama gastritis. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya menggunakan hasil penelitian ini untuk salah satu data riset yang dapat dikembangkan

sebagai masukan dan menjadi referensi yang terbaru. Bagi institusi khususnya Universitas Muhammadiyah, sebaiknya mengembangkan adanya pendidikan kesehatan atau seminar tentang pola makan dan gaya hidup yang sehat dan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi di perpustakaan agar meningkatkan informasi lebih dalam tentang Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Suyatni Musrah, & Rahmah Hanifah. (2022). Hubungan Frekuensi Makan, Komsumsi Kopi dan Stres Terhadap Gejala Gastritis di Wilayah Kerja RT.21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 85–94. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2475>
- Endah Sari Purbaningsih. (2020). Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang. 2507(February), 1–9.
- Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75. <https://doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9627>
- Hermawan, S., Amrullah, J. F., Hadiyati, L., & Sulistiyawati, A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Di Stikes Dharma Husada. *Jurnal Keperawatan*, 1–24.
- Husen, A. H., & Tjandra, L. (2023). Analisis Hubungan Faktor Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis. *Calvaria Medical Journal*, 1(2), 68–75. <https://doi.org/10.30742/cmj.v1i2.26>
- Krisis monika, Thopan heri wibowo, danang tri yudono. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyungan. *Journal of Nursing Update*, 2(1), 26–31. <https://doi.org/10.33085/jnu.v2i1.4820>
- 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>
- Mustika, A. M., Dasuki, D., & Saswati, N. (2021). Gambaran Pola Makan Dan Stress Pada Penderita Gastritis Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Malahayati Nursing Journal*, 3(2), 174–180. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i2.3620>
- Naisali, M. N., Putri, R. S. M., & Nurmaningsari, T. (2017). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2(1), 304–317.
- Ratukore, R. S. J. P., Manurung, I. F. E., & Tira, D. S. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336–344. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i3.1526>
- Rimbawati, Y., Wulandari, R., & Mustakim. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik, Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 60–73.
- Saparina, L. T., & Ratna Sefrianti, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *MIRACLE Journal Of Public Health*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.36566/mjph/vol3.iss1/115>
- Siti Patonah, Dwi Agung Susanti, D. S. K. D. (2023). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Trucuk Kecamatan Trucuk Kabupaten Bojonegoro. *Journal Well Being*, 8(1), 36–43.
- Suwindiri, Yulius Tiranda, W. A. C. N. (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.
- Word Health Organization. (2020). Word Health Organization.

<https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/indicator-groups/indicator-group-details/MDB/gastritis-and-duodenitis>

Yessi Angelica, & Ernawaty Siagian. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>

Yuliarsih, E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 17 - 25 Tahun (Studi di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendikia Media*, 1–117.