

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN RISIKO KEJADIAN GASTRITIS DI MA MAMBAUL ULUM PAKIS KABUPATEN MALANG

Candra Andi Wahyu Saputra¹, Sismala Harningtyas²

candraandiwahyusaputra@gmail.com¹, sismala.harningtyas@gmail.com²

STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Gastritis merupakan gangguan pada sistem pencernaan yang ditandai dengan peradangan mukosa lambung dan sering dialami oleh siswa akibat pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan pedas, serta frekuensi makan yang tidak sesuai dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memicu terjadinya gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan risiko kejadian gastritis pada siswa di MA Mambaul Ulum Pakis Kabupaten Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi dan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antar variabel dalam satu waktu pengukuran. Populasi penelitian berjumlah 132 siswa dengan sampel sebanyak 117 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pola makan dan kuesioner risiko gastritis yang dikembangkan oleh Yatmi. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan kurang sebanyak 54%, pola makan cukup 30%, dan pola makan baik 16%. Risiko kejadian gastritis didominasi kategori tinggi sebesar 48%, kategori sedang 34%, dan kategori rendah 18%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan risiko kejadian gastritis dengan nilai $p < 0,05$ dan koefisien korelasi menunjukkan hubungan sedang. Disimpulkan bahwa semakin buruk pola makan siswa, maka semakin tinggi risiko terjadinya gastritis.

Kata Kunci: Pola Makan, Risiko Gastritis, Siswa.

ABSTRACT

Gastritis is a digestive disorder characterized by inflammation of the gastric mucosa and is commonly experienced by students due to irregular eating habits. Skipping meals, consuming spicy foods, and inappropriate meal frequency can increase gastric acid production and trigger gastritis. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and the risk of gastritis among students at MA Mambaul Ulum Pakis, Malang Regency. This research used a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach to identify the relationship between variables measured at the same time. The population of this study consisted of 132 students, with a sample of 117 respondents selected using the total sampling technique. Data collection was carried out using dietary pattern questionnaires and gastritis risk questionnaires developed by Yatmi. Data analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that most respondents had poor dietary patterns (54%), moderate dietary patterns (30%), and good dietary patterns (16%). The risk of gastritis was dominated by the high category (48%), followed by the moderate category (34%) and the low category (18%). Statistical analysis indicated a significant relationship between dietary patterns and the risk of gastritis with $p < 0.05$, and the correlation coefficient showed a moderate relationship. It can be concluded that poorer dietary habits are associated with a higher risk of gastritis among students.

Keywords: Dietary Patterns, Gastritis Risk, Students.

PENDAHULUAN

Pola makan merupakan salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, khususnya pada sistem pencernaan. Kebiasaan makan yang kurang sehat seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan dengan kandungan lemak tinggi, serta kebiasaan melewatkan sarapan dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah kesehatan pada remaja. Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan lemak, garam, dan zat tambahan yang cukup tinggi namun rendah serat dan nutrisi penting bagi tubuh. Jika pola

konsumsi seperti ini dilakukan secara terus-menerus, maka dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, termasuk menimbulkan gangguan pada saluran pencernaan. keteraturan waktu makan juga berperan penting dalam menjaga kesehatan lambung. Kebiasaan menunda waktu makan atau tidak makan dalam jangka waktu yang lama dapat mempengaruhi produksi asam lambung. Lambung akan tetap memproduksi asam untuk proses pencernaan meskipun tidak ada makanan yang masuk ke dalam tubuh. Keadaan ini dapat menyebabkan iritasi pada dinding lambung sehingga berpotensi menimbulkan gangguan pada lambung (Pembelajaran et al. 2025) Salah satu faktor gaya hidup yang dinilai memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan lambung adalah pola makan. Pola makan mencakup keteraturan waktu makan, frekuensi makan, jenis dan kualitas makanan, serta porsi konsumsi harian. Kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan atau makan dalam interval waktu yang panjang, dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung secara berlebihan. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka dapat menimbulkan iritasi mukosa lambung dan meningkatkan risiko terjadinya gastritis (Li et al. 2020)

Gastritis merupakan salah satu gangguan pada sistem pencernaan yang ditandai oleh adanya proses inflamasi pada mukosa lambung, yang dapat berlangsung secara akut maupun kronis. Kondisi ini sering menimbulkan berbagai keluhan klinis seperti nyeri ulu hati, rasa terbakar atau tidak nyaman pada daerah epigastrium, mual, muntah, perut kembung, serta penurunan nafsu makan. Apabila tidak ditangani secara tepat, gastritis berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih berat, seperti ulkus peptikum, perdarahan saluran cerna, hingga meningkatkan risiko keganasan lambung. Oleh karena itu, gastritis tidak hanya menjadi masalah klinis individu, tetapi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan produktivitas penderitanya. (Rugge et al. 2020) Gastritis dapat terjadi pada berbagai kelompok usia, mulai dari remaja hingga usia lanjut. Pada kelompok usia remaja dan dewasa muda, kejadian gastritis cenderung meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, tekanan akademik maupun pekerjaan, serta kebiasaan makan yang tidak teratur. Hal ini menunjukkan bahwa faktor perilaku memiliki peranan penting dalam munculnya gangguan lambung, khususnya gastritis. (Assaad et al. 2018)

Secara etiologis, gastritis merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, lingkungan, dan perilaku. Infeksi *Helicobacter pylori* merupakan penyebab utama gastritis kronis dan masih banyak ditemukan di negara berkembang. Selain itu, penggunaan obat anti-inflamasi non-steroid (NSAID), konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, stres psikologis, serta gaya hidup yang tidak sehat turut berkontribusi terhadap terjadinya kerusakan mukosa lambung. Interaksi faktor-faktor tersebut dapat mengganggu keseimbangan antara faktor agresif, seperti asam lambung dan pepsin, dengan mekanisme protektif mukosa lambung, sehingga memicu proses inflamasi (Assaad et al. 2018) Selain keteraturan waktu makan, jenis makanan yang dikonsumsi juga memiliki peranan penting dalam patogenesis gastritis. Konsumsi makanan pedas, berlemak tinggi, asin, makanan olahan, serta minuman berkafein dan beralkohol diketahui dapat meningkatkan iritasi mukosa lambung dan memperberat gejala gastritis. Penelitian pada pasien gastritis kronis menunjukkan bahwa keluhan dispepsia sering kali berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, gorengan, makanan tinggi garam, serta pola makan yang tidak teratur (Li et al. 2020)

Berbagai penelitian dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Studi pada remaja dan dewasa muda di Indonesia melaporkan bahwa individu dengan pola makan yang kurang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami gastritis dibandingkan dengan mereka yang menerapkan pola makan sehat dan teratur. (Fitriani et al. 2022) Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan makan sejak usia muda dapat memengaruhi kesehatan lambung di kemudian hari. Hasil penelitian di negara lain juga memperkuat temuan tersebut. Studi di China menunjukkan bahwa pola makan tinggi

karbohidrat sederhana dan makanan manis berhubungan dengan peningkatan aprevalensi infeksi *H. pylori* yang berperan dalam terjadinya gastritis, sedangkan pola makan yang lebih seimbang cenderung bersifat protektif terhadap kesehatan lambung (Xia et al. 2016)

Gastritis masih menjadi salah satu penyakit saluran cerna dengan angka kejadian yang tinggi di seluruh dunia. Menurut Global Burden of Disease Study 2021, sekitar 27,2 juta orang di dunia mengalami gastritis dan duodenitis, dengan tingkat kejadian terstandarisasi usia sekitar 323 per 100.000 orang. Prevalensi tetap tinggi terutama di negara berkembang dan wilayah berpendapatan menengah ke bawah, menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi beban kesehatan masyarakat global yang signifikan (Xu et al., 2021). Hingga saat ini, gastritis tetap menjadi isu kesehatan global yang krusial dengan estimasi insidensi berkisar antara 1,8 hingga 2,1 juta individu per tahun (Waworuntu et al., 2024). Secara kolektif, gangguan gastrointestinal telah memicu lebih dari 8 juta angka kematian di seluruh dunia secara tahunan. Merujuk pada laporan World Health Organization (WHO), sebaran prevalensi penyakit ini cukup bervariasi di tiap negara; Amerika Serikat menempati posisi tertinggi dengan 47%, diikuti India sebanyak 43%, Indonesia sebesar 40,8%, serta China dengan 31% (Sperber et al. 2021) Di lingkup Asia Tenggara, total beban kasus yang menyentuh angka 583.635 setiap tahunnya mempertegas mendesaknya penanganan masalah kesehatan pencernaan di kawasan tersebut (Waworuntu et al., 2024).

Di Indonesia, prevalensi gastritis diperkirakan sekitar 40,8% dari total populasi, atau setara dengan 274.396 kasus dari 238,45 juta penduduk. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah penduduk Indonesia memiliki risiko mengalami gastritis, yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, infeksi *H. pylori*, penggunaan NSAID, dan gaya hidup lain yang tidak mendukung kesehatan lambung (Profil Kesehatan Indonesia, 2019) Di tingkat regional, khususnya di Provinsi Jawa Timur, prevalensi gastritis tercatat sekitar 31,2%, dengan lebih dari 30.000 kasus yang dilaporkan. Tingginya angka ini dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan berlemak, serta perilaku gaya hidup yang tidak sehat (Ngopibareng, 2020). Merujuk pada laporan Badan Pusat Statistik Kabupaten Malang tahun 2018, gastritis menempati peringkat kedua dalam daftar sepuluh besar penyakit yang paling banyak diderita oleh penduduk setempat, tepat di bawah rhinitis akut (Imam, Sari, & Elmaghfuroh, 2022).

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di MA Mambaul Ulum Pakis terhadap 15 siswa, diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan yang kurang teratur. Sebanyak 11 siswa diketahui sering mengalami keterlambatan waktu makan, melewati jam makan, serta mengonsumsi makanan yang kurang sehat, sehingga siswa mengatakan bahwa sering mengalami sakit maag. Sementara itu, 4 siswa lainnya mampu mengatur pola makan yang teratur dan seimbang, sehingga terhindar dari resiko maag. Hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya permasalahan terhadap siswa di MA Mambaul Ulum Pakis, Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada hubungan antara pola makan dengan resiko kejadian gastritis di MA Mambaul Ulum Pakis Kabupaten Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross sectional merupakan jenis penelitian untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diukur dalam satu waktu dengan tujuan mengetahui Hubungan Antara Pola Makan Dengan Resiko Kejadian Gastritis di Ma Mambaul Ulum Pakis Kabupaten Malang yang diamati pada periode yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam dua bagian utama, yaitu gambaran umum lokasi penelitian dan data umum responden. Gambaran umum lokasi penelitian memuat deskripsi singkat mengenai tempat dilaksanakannya penelitian, termasuk kondisi dan karakteristik yang

relevan dengan konteks studi. Sementara itu, data umum responden menyajikan karakteristik partisipan penelitian yang meliputi usia, jenis kelamin, pola makan, serta risiko kejadian gastritis. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai profil responden yang menjadi dasar dalam analisis lebih lanjut.

A. Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA Mambaul Ulum Pakis yang berlokasi di Jalan Haji Alwi Pulesari No. 284 Tirtomoyo Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Lembaga ini merupakan institusi pendidikan tingkat menengah atas berbasis keagamaan yang menyelenggarakan kegiatan pembelajaran bagi siswa dengan berbagai latar belakang. Lingkungan sekolah ini juga mendukung proses pendidikan yang berfokus pada pengembangan akademik maupun karakter peserta didik.

Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa di MA Mambaul Ulum Pakis terdapat fenomena yang relevan untuk dikaji, yaitu adanya hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis pada siswa. Kondisi ini menjadikan lokasi tersebut tepat untuk meneliti keterkaitan antara kebiasaan makan dengan munculnya gangguan lambung. Selain itu, seluruh responden berada dalam satu institusi yang sama, sehingga mempermudah proses pengumpulan data secara lebih terstruktur dan efisien. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui mengisi kuesioner oleh responden. Data terkait pola makan dan Risiko gastritis diperoleh menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh Yatmi, Proses pengambilan sampel dilaksanakan bulan April 2026 dengan jumlah responden sebanyak 117 orang. Hasil penelitiannya sebagai berikut :

B. Data Umum

Karakteristik responden dalam penelitian ini dikumpulkan untuk mengetahui gambaran umum responden yang menjadi subjek penelitian.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
laki-laki	22	19,0%
perempuan	95	81,0%
Total	100%	100,0%

Pada table 1. menunjukkan bahwa dari 117 responden, Hampir seluruhnya memiliki Perempuan sebanyak 95 orang (81%)

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase %
15	6	5.1%
16	41	35.0%
17	46	39.3%
18	21	17.9%
19	2	1.7%
21	1	9.0%
Total	100	100,0%

Pada table 2 menunjukkan bahwa dari 117 responden, Hampir setengahnya memiliki usia 17 tahun sebanyak 46 orang (39.3%).

C. Data Khusus Hasil Penelitian

1. Data Khusus Hasil Penelitian Berdasarkan Pola Makan

a. Karakteristik Khusus Hasil Penelitian Berdasarkan Pola Makan

Kriteria	Frekuensi	Persentase
baik	20	17.0%
cukup	94	80.0%
kurang	3	3.0%
Total	117	100.0%

Pada table 3. menunjukkan bahwa dari 117 responden, Hampir seluruhnya pola makan cukup sebanyak 94 responden (80%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Risiko Gastritis

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Risiko Gastritis

Kriteria	Frekuensi	Persentase
tinggi	19	16.0
sedang	84	72.0
rendah	14	12.0
Total	117	100.0

Pada table 4. menunjukkan bahwa Hampir seluruhnya responden memiliki Risiko gastritis kategori sedang sebanyak 84 responden (72%).

3. Tabulasi Silang

Table 5. Tabulasi Silang Pola Makan.

gastritis Crosstabulation								
pola makan	Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	2	10,0%	15	75,0%	3	15,0%	20	100%
Cukup	17	18,1%	66	70,2%	11	11,7,0%	94	100%
Kurang	1	0,0%	3	100%	0	0,0%	3	100%
Total	19	16,2%	84	71,8%	14	12,0%	117	100%

Pada Tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik sebagian besar memiliki risiko gastritis kategori sedang yaitu sebanyak 15 orang (75,0%), diikuti kategori rendah 3 orang (15,0%) dan tinggi 2 orang (10,0%). Pada responden dengan pola makan cukup, mayoritas juga berada pada kategori risiko gastritis sedang sebanyak 66 orang (70,2%), kemudian kategori tinggi 17 orang (18,1%), dan kategori rendah 11 orang (11,7%). Sedangkan pada responden dengan pola makan kurang, seluruhnya berada pada kategori risiko gastritis sedang yaitu sebanyak 3 orang (100%). Secara keseluruhan, dapat dilihat bahwa pada semua kategori pola makan, sebagian besar responden berada pada risiko gastritis sedang.

4. Analisa Bivariat

a. Uji Sperman Rank

Table 6. Pola Makan dan Risiko Gastritis

Variabel Penelitian	N	Koefisiensi Korelasi (r)	P value
Pola Makan	117	-387	0,000
<i>Risiko Gastritis</i>			
Nilai Uji Statistik Korelasi Rank Sperman 0,000 (p<0,5)			
Nilai r = 0,387 (Kekuatan Hubungan Rendah)			

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 5.4.1 dengan menggunakan uji korelasi Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,387 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 117 orang. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dengan risiko gastritis.

Arah korelasi yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah, dimana semakin baik pola makan yang dimiliki responden, maka kecenderungan risiko gastritis menjadi lebih rendah. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gastritis. Dilihat dari besar kecilnya nilai koefisien korelasi, hubungan antara pola makan dan risiko gastritis termasuk dalam kategori cukup atau sedang, sehingga dapat diartikan bahwa pola makan memiliki peran terhadap risiko gastritis, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis pada responden dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuesioner terhadap responden pada 30 April 2026 dan setelah diolah, maka peneliti akan membahas mengenai hubungan antara pola makan dengan Risiko kejadian gastritis di MA Mambaul Ulum Pakis Malang

1. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel X diketahui bahwa dari total 117 responden sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 94 orang (80%), sedangkan kategori baik sebanyak 20 orang (17%) dan kategori kurang sebanyak 3 orang (3%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pola makan yang relatif memadai, namun belum sepenuhnya memenuhi prinsip pola makan sehat yang optimal. Hal ini menjawab tujuan penelitian dalam menggambarkan pola makan siswa, dimana sebagian besar responden berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah memiliki kebiasaan makan yang cukup teratur, namun masih belum konsisten dalam memperhatikan kualitas makanan, keseimbangan gizi, serta ketepatan waktu makan (Thapliyal & Kumar, 2018).

Jika ditinjau berdasarkan karakteristik responden, kategori cukup tetap mendominasi pada seluruh kelompok, baik berdasarkan jenis kelamin maupun usia. Proporsi tertinggi terdapat pada siswa perempuan (81%) dan mayoritas responden berada pada rentang usia 16–17 tahun (74,3%) Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok remaja pertengahan hingga remaja akhir, yang secara perkembangan berada pada fase transisi dengan tuntutan aktivitas akademik yang tinggi, perubahan gaya hidup, serta kecenderungan perilaku yang belum sepenuhnya stabil, termasuk dalam hal pola makan. Apabila dikaitkan dengan karakteristik tersebut, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan kategori cukup merupakan yang paling dominan, yaitu sebesar 80%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum sepenuhnya menerapkan pola makan yang baik dan seimbang.

Wang (2018) menyatakan bahwa Pola makan merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan. Pola makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan, konsumsi makanan pedas, asam, serta makanan cepat saji, dapat memicu peningkatan produksi asam lambung yang berisiko menyebabkan gastritis. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa kebiasaan makan yang tidak sehat berhubungan signifikan dengan gangguan lambung pada remaja (Wang et al., 2021). Selain itu, remaja merupakan kelompok usia yang rentan memiliki pola makan tidak sehat akibat pengaruh gaya hidup, aktivitas sekolah, serta lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki pola makan tidak teratur dan lebih sering mengonsumsi makanan rendah nutrisi (Laska et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sogari (2021) kondisi tersebut juga sejalan dengan temuan pada risiko gastritis, dimana sebagian besar responden berada pada kategori sedang yaitu sebesar 72%. Jika dikaitkan dengan karakteristik jenis kelamin dan usia, maka dapat diasumsikan bahwa dominasi responden perempuan dan kelompok usia remaja memiliki kontribusi terhadap munculnya risiko tersebut. Hal ini disebabkan karena pada kelompok remaja, khususnya usia 16–17 tahun, masih terdapat kecenderungan untuk tidak menjaga keteraturan makan, serta tingginya paparan faktor pemicu seperti stres akademik dan konsumsi makanan yang dapat merangsang produksi asam lambung. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian dimana sebagian besar responden hanya berada pada kategori pola makan cukup. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa pola makan yang tidak optimal dapat meningkatkan risiko gangguan gastrointestinal, termasuk gastritis, terutama jika disertai dengan kebiasaan makan tidak teratur (Sogari et al., 2021)

Menurut Sogari (2021) Jika ditafsirkan lebih dalam, pola makan kategori cukup mencerminkan bahwa siswa tidak berada dalam kondisi pola makan yang buruk, tetapi juga belum mencapai kondisi yang ideal. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan makan yang tidak konsisten, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan, termasuk dalam kebiasaan makan. Remaja cenderung lebih memilih makanan yang praktis, cepat saji, dan sesuai dengan selera dibandingkan makanan yang bergizi. Selain itu, aktivitas sekolah yang padat juga dapat menyebabkan ketidakaturan waktu makan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, serta sering melewatkan waktu makan utama, yang berdampak pada kualitas pola makan mereka (Sogari et al., 2021)

Secara teoritis, pola makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor individu, lingkungan sosial, serta gaya hidup modern. Remaja cenderung mulai mandiri dalam menentukan pilihan makanan, namun keputusan tersebut sering kali tidak didasarkan pada pertimbangan kesehatan, melainkan pada selera, tren, serta kemudahan dalam memperoleh makanan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi lemak, serta rendah serat seperti buah dan sayur. Selain itu, kebiasaan makan tidak teratur seperti melewatkan waktu makan utama juga sering terjadi pada kelompok usia ini. Kebiasaan melewatkan makan, terutama sarapan, merupakan salah satu perilaku yang umum ditemukan pada remaja. Pola makan yang tidak teratur ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan metabolisme tubuh dan berdampak pada kesehatan secara keseluruhan (Thapliyal & Kumar, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian, pola makan siswa masih berada pada kategori cukup sehingga belum optimal dalam mendukung kesehatan lambung. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden belum sepenuhnya menerapkan pola makan yang teratur dan seimbang. Peneliti menilai kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh kebiasaan lingkungan serta aktivitas sekolah yang padat, sehingga memicu pola makan yang tidak teratur. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan bahwa sebagian besar responden memiliki risiko gastritis kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan yang kurang baik dapat berkontribusi terhadap peningkatan asam lambung dan berpotensi menimbulkan gangguan lambung.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pola makan yang cukup baik, namun belum mencapai kondisi yang benar-benar ideal. Artinya, meskipun mereka sudah terbiasa makan secara relatif teratur, masih terdapat kekurangan dalam hal kualitas makanan, keseimbangan gizi, serta konsistensi waktu makan. Kondisi ini mencerminkan bahwa perilaku makan siswa masih berada pada tahap “cukup aman”, tetapi belum sepenuhnya mendukung kesehatan tubuh secara optimal, khususnya kesehatan sistem pencernaan. Selain itu, dominasi responden pada kelompok usia remaja (16–17 tahun) dan perempuan memberikan gambaran bahwa fase perkembangan remaja turut memengaruhi pola makan. Pada usia ini, siswa cenderung mengalami perubahan gaya hidup, tekanan akademik, serta peningkatan kemandirian dalam memilih makanan. Namun, pilihan tersebut sering kali lebih didasarkan pada kepraktisan dan selera dibandingkan nilai gizi. Akibatnya, kebiasaan seperti melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, atau pola makan yang tidak teratur masih sering terjadi.

Peneliti juga berpendapat bahwa pola makan yang belum optimal ini berpotensi berdampak pada kesehatan lambung, yang terlihat dari mayoritas responden memiliki risiko gastritis pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan antara kebiasaan makan yang kurang baik dengan peningkatan produksi asam lambung. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan seimbang dan teratur, baik melalui edukasi gizi maupun dukungan dari lingkungan sekolah, agar risiko

gangguan pencernaan dapat diminimalkan.

Apabila kondisi ini berlanjut, maka perlunya upaya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya pola makan sehat dan teratur melalui edukasi, penyuluhan kesehatan, serta pembinaan di lingkungan sekolah. Sekolah dapat berperan melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), penyediaan makanan sehat di kantin, serta pembiasaan pola makan teratur. Selain itu, siswa diharapkan dapat lebih disiplin dalam menjaga keteraturan waktu makan dan memilih jenis makanan yang bergizi seimbang. Dengan penerapan pola makan yang baik, diharapkan dapat menurunkan risiko gastritis serta meningkatkan kesehatan sistem pencernaan secara keseluruhan.

2. Risiko Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel X diketahui bahwa bahwa dari total 117 responden sebagian besar responden memiliki risiko gastritis pada kategori sedang (72%), diikuti kategori tinggi (16%), dan kategori rendah (12%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat risiko yang cukup mengkhawatirkan, meskipun belum masuk dalam kategori berat. Dengan demikian, tujuan penelitian dalam menggambarkan risiko gastritis pada siswa telah tercapai. Jika ditinjau berdasarkan karakteristik responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81%), sedangkan laki-laki (19%). Dominasi perempuan ini mengindikasikan bahwa risiko gastritis dalam penelitian ini lebih banyak terdapat pada kelompok perempuan. Selain itu, berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada usia 16–17 tahun (74,3%), sedangkan usia lainnya (25,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok remaja mendominasi distribusi risiko gastritis dalam penelitian ini.

Secara teoritis dominasi kategori sedang mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kecenderungan mengalami gangguan lambung, namun belum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Kondisi ini umumnya berkaitan dengan kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan yang bersifat iritatif, serta gaya hidup yang kurang mendukung kesehatan pencernaan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa remaja dengan kebiasaan makan yang tidak teratur memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan lambung, termasuk gastritis. Jika diintegrasikan dengan teori yang telah mapan, gastritis terjadi akibat ketidakseimbangan antara faktor agresif (seperti asam lambung dan pepsin) dan faktor protektif (mukosa lambung). Ketidakteraturan pola makan dapat meningkatkan sekresi asam lambung dalam kondisi lambung kosong sehingga memicu iritasi pada dinding lambung. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa pola makan yang buruk berhubungan signifikan dengan peningkatan kejadian gastritis pada remaja (Putri et al., 2023).

Menurut Wijaya et al. (2020), gastritis pada remaja umumnya berkembang secara bertahap dan sering kali diawali dari kondisi ringan hingga sedang sebelum menjadi lebih serius. Pada tahap awal ini, gejala yang muncul cenderung tidak spesifik atau bahkan tidak disadari, seperti nyeri ulu hati ringan, mual, atau rasa tidak nyaman setelah makan. Karena gejalanya belum mengganggu secara signifikan, banyak remaja yang mengabaikan kondisi tersebut, sehingga berpotensi memperburuk keadaan jika tidak ditangani sejak dini. Hal ini menekankan bahwa faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya gastritis pada remaja adalah kebiasaan hidup yang kurang sehat, terutama pola makan tidak teratur, konsumsi makanan yang bersifat iritatif (pedas, asam, dan berlemak), serta tingkat stres yang tinggi. Ketidakteraturan makan, seperti sering melewatkan waktu makan, dapat menyebabkan lambung tetap memproduksi asam dalam keadaan kosong, sehingga meningkatkan risiko iritasi pada mukosa lambung. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka risiko gastritis dapat meningkat dari kategori sedang menjadi tinggi.

Teori ini menjelaskan bahwa kategori risiko sedang merupakan fase yang sangat penting dalam upaya pencegahan. Pada tahap ini, kondisi lambung belum mengalami kerusakan yang berat sehingga masih sangat responsif terhadap intervensi. Intervensi yang dimaksud meliputi

perbaiki pola makan (teratur dan seimbang), pengurangan konsumsi makanan pemicu, serta pengelolaan stres. Jika intervensi dilakukan secara tepat dan konsisten, maka perkembangan gastritis dapat dicegah bahkan dikembalikan ke kondisi yang lebih baik. Dapat dipahami bahwa risiko gastritis kategori sedang bukan hanya sekadar kondisi peralihan, tetapi merupakan titik kritis yang menentukan arah perkembangan penyakit. Oleh karena itu, deteksi dini dan intervensi yang tepat pada fase ini menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius di kemudian hari. Menurut Laska et al. (2020), pola makan remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor individu, lingkungan sosial, dan konteks kehidupan sehari-hari. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan utama (terutama sarapan), serta lebih memilih makanan yang praktis dan mudah diakses. Dalam penelitiannya, disebutkan bahwa remaja lebih sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, gula, dan rendah serat seperti fast food, snack kemasan, serta minuman manis. Pola konsumsi seperti ini berkontribusi pada rendahnya kualitas gizi secara keseluruhan. Lebih lanjut, Laska menjelaskan bahwa lingkungan memiliki peran besar dalam membentuk perilaku makan remaja. Ketersediaan makanan cepat saji di sekitar sekolah, pengaruh teman sebaya, serta keterbatasan waktu akibat aktivitas akademik menyebabkan remaja cenderung mengabaikan prinsip gizi seimbang. Selain itu, remaja mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan, namun keputusan tersebut sering kali tidak didasarkan pada pertimbangan kesehatan, melainkan pada preferensi rasa, harga, dan kemudahan akses.

Teori ini juga menekankan bahwa kebiasaan makan yang terbentuk pada masa remaja cenderung menetap hingga dewasa, sehingga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan. Pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk gangguan sistem pencernaan seperti gastritis. Ketidakteraturan makan dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, terutama ketika lambung dalam kondisi kosong, sehingga meningkatkan risiko iritasi dinding lambung. Dengan demikian, berdasarkan pengembangan teori Laska, dapat dipahami bahwa perilaku makan remaja bukan hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh lingkungan dan kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi untuk memperbaiki pola makan remaja perlu dilakukan secara menyeluruh, tidak hanya melalui edukasi, tetapi juga dengan menciptakan lingkungan yang mendukung serta membangun kebiasaan makan yang sehat dan teratur sejak dini.

Peneliti berpendapat bahwa kategori risiko gastritis sedang tidak dapat dianggap sebagai kondisi yang aman, melainkan sebagai tanda adanya ketidakseimbangan perilaku kesehatan, khususnya dalam pola makan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kebiasaan makan yang stabil dan konsisten, sehingga praktik makan yang dilakukan masih bergantung pada situasi tertentu, seperti aktivitas sekolah dan ketersediaan makanan. Selain itu, peneliti melihat bahwa kondisi ini erat kaitannya dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah, teman sebaya, dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang pola makan sehat dengan praktik nyata yang dilakukan sehari-hari.

Opini Peneliti berpendapat bahwa kategori pola makan “sedang” perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks kesehatan. Secara teoritis, kategori ini sering dianggap cukup aman, namun dalam praktiknya belum tentu mampu mendukung kesehatan secara optimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada pada kategori sedang, hal tersebut tidak serta merta mencerminkan pola makan yang sehat. Oleh karena itu, dapat dikembangkan pemahaman bahwa kategori sedang merupakan fase transisi yang memerlukan intervensi agar dapat meningkat menjadi kategori tinggi. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa penilaian pola makan tidak hanya perlu mempertimbangkan frekuensi makan, tetapi juga kualitas makanan dan konsistensi dalam menerapkan pola makan sehat. Dengan demikian, teori mengenai pola makan remaja perlu dikembangkan ke arah yang lebih komprehensif dan

kontekstual, diperlukan upaya untuk menurunkan risiko gastritis melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, keteraturan waktu makan, serta pemilihan jenis makanan yang bergizi. Siswa diharapkan mampu membiasakan diri untuk makan secara teratur, menghindari makanan pemicu, serta menjaga pola hidup sehat. Dengan demikian, risiko gastritis dapat diminimalkan dan kesehatan pencernaan dapat lebih terjaga.

3. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Risiko Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Spearman's rho diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar $-0,387$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko gastritis pada siswa. Arah korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa semakin baik pola makan responden, maka semakin rendah risiko gastritis yang dialami. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis telah tercapai.

Secara deskriptif, sebagian besar responden memiliki pola makan kategori cukup sebanyak 94 orang (80%) dan didominasi oleh risiko gastritis kategori sedang sebanyak 84 orang (72%). Pada kelompok pola makan baik, mayoritas responden berada pada risiko gastritis sedang dan rendah, sedangkan pada pola makan cukup dan kurang masih ditemukan proporsi risiko gastritis yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki kontribusi terhadap tingkat risiko gastritis, namun belum sepenuhnya mampu menjelaskan variasi risiko yang terjadi.

Menurut E. Putri (2023), kebiasaan makan yang tidak teratur—seperti sering menunda atau melewatkan waktu makan serta mengonsumsi makanan yang bersifat merangsang lambung—dapat memicu peningkatan produksi asam lambung, terutama saat lambung dalam keadaan kosong. Kondisi ini menyebabkan lapisan pelindung lambung (mukosa) lebih rentan mengalami iritasi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gastritis. Dengan demikian, ketidakteraturan pola makan menjadi salah satu faktor penting yang berperan dalam munculnya gangguan lambung pada remaja. Jika dikaitkan dengan konsep fisiologis, gastritis terjadi akibat ketidakseimbangan antara faktor agresif, yaitu asam lambung, dan faktor protektif berupa mukosa lambung yang berfungsi melindungi dinding lambung. Dalam keadaan normal, kedua faktor ini bekerja secara seimbang. Namun, pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu keseimbangan tersebut karena produksi asam lambung tetap berlangsung meskipun tidak ada asupan makanan, sehingga berpotensi merusak lapisan lambung.

Teori ini menekankan bahwa tidak hanya jadwal makan yang berperan, tetapi juga jenis makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang teratur dan bergizi dapat membantu menjaga fungsi lambung tetap optimal, sedangkan konsumsi makanan yang tidak sehat serta waktu makan yang tidak konsisten dapat memperburuk kondisi lambung. Oleh karena itu, penerapan pola makan yang teratur, seimbang, dan memperhatikan kualitas makanan menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan gastritis, khususnya pada remaja yang rentan terhadap perubahan gaya hidup.

Menurut (Firdausy, A. I., 2023). Kejadian gastritis pada remaja tidak dapat dijelaskan hanya dari satu faktor tunggal, seperti pola makan, melainkan merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang saling memengaruhi. Meskipun pola makan yang baik umumnya dianggap sebagai faktor protektif, temuan bahwa masih terdapat remaja dengan pola makan baik namun tetap berisiko mengalami gastritis menunjukkan bahwa terdapat variabel lain yang turut berperan. Ini juga menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik masih ditemukan memiliki risiko gastritis, meskipun dalam jumlah yang lebih kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara pola makan dan risiko gastritis tidak bersifat mutlak, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, dapat dikembangkan pemahaman bahwa risiko gastritis pada remaja merupakan kondisi multifaktorial yang tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor lain seperti gaya hidup, stres, dan aktivitas sehari-hari. Temuan ini memperluas teori yang ada dengan menekankan pentingnya

pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami kejadian gastritis. Lebih lanjut, Firdausy menjelaskan bahwa faktor gaya hidup memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan risiko gastritis. Kebiasaan seperti kurang tidur, aktivitas yang padat, serta konsumsi kafein atau makanan tertentu dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Selain itu, faktor psikologis seperti stres juga berperan signifikan. Stres dapat merangsang sistem saraf otonom yang kemudian meningkatkan sekresi asam lambung, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya iritasi pada mukosa lambung, meskipun individu tersebut memiliki pola makan yang relatif baik.

Teori ini juga menekankan bahwa aktivitas sehari-hari remaja, terutama yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan sosial, dapat memperburuk kondisi lambung. Jadwal yang padat sering kali menyebabkan ketidakteraturan waktu makan, bahkan pada individu yang sudah memiliki kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Dengan demikian, faktor perilaku dan situasional menjadi elemen penting yang tidak dapat diabaikan dalam memahami kejadian gastritis. Berdasarkan pengembangan teori ini, dapat disimpulkan bahwa gastritis pada remaja merupakan kondisi multifaktorial, yaitu dipengaruhi oleh kombinasi pola makan, gaya hidup, stres, dan aktivitas harian. Oleh karena itu, pendekatan dalam pencegahan gastritis perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya berfokus pada perbaikan pola makan, tetapi juga mencakup pengelolaan stres, pengaturan aktivitas, serta pembentukan gaya hidup sehat secara menyeluruh. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam menurunkan risiko gastritis pada remaja.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan gastritis tidak cukup hanya dengan memperbaiki pola makan, tetapi juga perlu disertai dengan pengendalian faktor lain seperti kebiasaan hidup dan lingkungan. Edukasi kesehatan yang berkelanjutan diperlukan agar siswa tidak hanya memahami pentingnya pola makan sehat, tetapi juga mampu menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peran sekolah dan tenaga kesehatan sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat pada siswa.

Peneliti berpendapat bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan risiko gastritis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi kesehatan lambung siswa. Namun, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa pola makan belum sepenuhnya menjadi faktor utama yang menentukan, sehingga masih terdapat faktor lain yang turut berperan. Selain itu, peneliti juga menilai bahwa kebiasaan siswa dalam menjalankan pola makan belum sepenuhnya konsisten, meskipun secara umum mereka telah memiliki pemahaman mengenai pentingnya makan teratur. Hal ini terlihat dari masih banyaknya responden yang berada pada kategori pola makan cukup namun memiliki risiko gastritis sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal.

Opini peneliti berpendapat bahwa faktor lain seperti kebiasaan konsumsi makanan instan, makanan pedas, serta keteraturan waktu makan menjadi faktor yang cukup dominan dalam memengaruhi risiko gastritis. Siswa cenderung memilih makanan yang praktis dan kurang memperhatikan kandungan gizi, sehingga dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memicu terjadinya gangguan lambung. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis, dimana pola makan yang lebih baik cenderung menurunkan risiko gastritis. Namun demikian, pencegahan gastritis tidak dapat hanya difokuskan pada perbaikan pola makan saja, melainkan perlu pendekatan yang lebih menyeluruh, seperti pembiasaan gaya hidup sehat, peningkatan kesadaran diri, serta pengendalian kebiasaan makan yang kurang sehat.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penelitian ini hanya mengkaji pola makan secara umum tanpa mengeksplorasi secara lebih mendalam komponen spesifik di dalamnya, seperti kandungan

gizi. Padahal, masing-masing aspek tersebut dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap risiko terjadinya gastritis.

Penelitian ini belum sepenuhnya mengendalikan faktor lain yang berpotensi memengaruhi risiko gastritis. Faktor seperti tingkat stres, pola tidur, serta aktivitas sehari-hari belum dianalisis secara mendalam. Padahal, faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi lambung.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang bersifat self-report, sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden. Responden dapat memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi sebenarnya, baik karena ingin memberikan kesan yang baik maupun karena kurang memahami pertanyaan yang diberikan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini terbatas pada siswa di satu lokasi penelitian, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Perbedaan karakteristik individu, lingkungan, dan kebiasaan makan pada kelompok lain dapat memengaruhi hasil yang berbeda.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, sehingga hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu tertentu dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain longitudinal agar dapat melihat perkembangan pola makan dan risiko gastritis dari waktu ke waktu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data mengenai hubungan antara pola makan dengan risiko gastritis pada siswa, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pola makan siswa MA Mambaul Ulum Pakis sebagian besar berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kebiasaan makan, namun belum sepenuhnya menerapkan pola makan yang baik dan seimbang, baik dari segi kualitas, kuantitas, maupun keteraturan waktu makan.
2. Risiko gastritis pada siswa MA Mambaul Ulum Pakis sebagian besar berada pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa siswa memiliki potensi mengalami gangguan lambung, yang kemungkinan dipengaruhi oleh pola makan yang belum optimal serta gaya hidup remaja yang cenderung kurang teratur.
3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara pola makan dengan risiko gastritis, dimana pola makan yang belum optimal dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kurang baik pola makan siswa, maka semakin besar potensi terjadinya gangguan lambung, dan sebaliknya, pola makan yang lebih baik dapat membantu menurunkan risiko tersebut.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi risiko gastritis, seperti tingkat stres, pola tidur, kebiasaan konsumsi makanan tertentu, serta gaya hidup secara keseluruhan. Selain itu, peneliti berikutnya juga dapat menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat melihat perubahan pola makan dan risiko gastritis dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga hasil yang diperoleh lebih mendalam dan komprehensif.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat lebih aktif dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan teratur sebagai upaya pencegahan gastritis. Edukasi tidak hanya berfokus pada jenis makanan, tetapi juga pada keteraturan waktu makan dan kebiasaan hidup sehat. Hal ini penting untuk meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga kesehatan pencernaan sejak dini.

3. Bagi Responden

Siswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan teratur. Selain itu, siswa perlu membiasakan diri untuk tidak melewatkan waktu makan serta mengurangi konsumsi makanan yang dapat memicu gangguan lambung. Dengan menerapkan pola makan yang lebih baik dan gaya hidup sehat, diharapkan risiko gastritis dapat diminimalkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abulela, M. A., & Harwell, M. R. (2020). Data analysis: Strengthening inferences in quantitative education studies conducted by novice researchers. *Educational Sciences*, 10(10), 280
- Afifa, I. (2019). Kinerja kader dalam pencegahan stunting: peran lama kerja sebagai kader, pengetahuan dan motivasi. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 336-341.
- Amerikanou, C., Kleftaki, E., Gioxari, A., Papoutsou, S., & Panagiotakos, D. B. (2023). Food dietary patterns or is eating behavior to blame for gastrointestinal symptoms?. *Nutrients*, 15(3), 1–16.
- Ardini, N. W. (2021). Questionnaire of Students' Responses in Use Google Classroom: Validity and Reliability Tests. *International Journal of Language and Literature*, 5(4), 205-211. <https://doi.org/10.23887/ijll.v5i4.43708>.
- Assaad, S., Chaaban, R., Tannous, F., & Costanian, C. (2018). Dietary habits and *Helicobacter pylori* infection: a cross sectional study at a Lebanese hospital. *BMC Gastroenterology*, 18(48). <https://doi.org/10.1186/s12876-018-07751>
- Batra, S. (2020). Research challenges and opportunities in conducting research.
- 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), 75-86.
- Fitriani, A., Nurislami, A. S., Lismayanti, L., & Hidayat, N. (2022). The Correlation of Dietary Habit with Incidence of Gastritis. *Genius Journal*, 3(1), 125-130.
- Imam, N., Ika Sari, W., Ratna Elmaghfuroh, D., Studi, P. S., & Stikes Widya Cipta Husada Malang, K. (2022). Malang. In *Journal Health Care Media* (Vol. 6, Issue 1). [Http://Stikeswch-Malang.E-Malang.Id](http://Stikeswch-Malang.E-Malang.Id)
- Journal of Critical Reviews, 7(14), 123–128 Buulolo, E. S. P. (2022). Stikes Santa Elisabeth Medan
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142-146. <https://doi.org/10.56467/jptk.v6i2.98>.
- Kim, J. H., Lee, J., Choi, I. J., Kim, Y. I., & Kim, J. (2021). Dietary patterns and gastric cancer risk in a Korean population: A case–control study. *European journal of nutrition*, 60(1), 389-397.
- Laily, N., Hanik, U., Septianingrum, Y., & Hasina, S. N. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Puskesmas Wonokromo Surabaya (Vol. 2, Issue 1). <Http://Jurnal.Anfa.Co.Id>
- Li, S., Su, J., & Zhang, H. (2020). Association of symptoms with eating habits and food consumption in patients with chronic gastritis. *BMC Gastroenterology*, 20(1), 1–9.
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021, December). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan
- LP3M (2023) 'Buku Panduan Kode Etik Penelitian', The Leading Graduate School Of Communication and Business, pp. 1–23.
- Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. In *Journal Pegguruang: Conference Series* (Vol. 3, No. 2, pp. 789-794).
- Miftahussurur, M., Waskito, L. A., & Yamaoka, Y. (2019). Gastric mucosal status and its association with gastric cancer risk. *World Journal of Gastroenterology*.
- Natalia Tambunan, L., & Prilelli Baringbing, E. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya.
- Negara, M. I. P., Drajat, D., & Rizqi, A. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Status Gizi Dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa-Siswi Jurusan DKV Kelas X 1 Dan X2 Di SMK Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025: The Relationship Between Fast Food Consumption Habits and Nutritional Status with the Incidence of Gastritis Among 11th

- Grade DKV Students at SMK Negeri 1 Luragung, Kuningan Regency, in 2025. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 6085-6098.
- Putri, E. M. I., Mulyani, S., Rahmawati, R., & Cahyani, I. D. O. (2023). Patterns of diet-related practices and symptoms of gastroesophageal reflux among high school students: A cross-sectional study. *Malahayati International Journal of Nursing and Health Science*, 6(5), 384-390.
- Rengganis, M., Firdaus, A. D., & Febriani, R. T. (2025). Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*,
- Rugge, M., Sugano, K., Sacchi, D., Sbaraglia, M., & Malfertheiner, P. (2020). Gastritis: An Update in 2020. *Current Treatment Options in Gastroenterology*, 18, 488–503. <https://doi.org/10.1007/s11938-020-00298-8>
- Salmah, U., Nasution, H., Silaban, G., & Sudaryati, E. (2021). Validity and Reliability Test of Work Climate Questionnaire and Quality of Work Life. *Proceedings of the 1st International Conference on Economics, Business, Humanities and Social Sciences (ICEBHS 2021)*. DOI: 10.4108/eai.3-6-2021.2310679.
- Swarjana, K. (2022). *Populasi-Sampel: Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian* (E. Ristanto(ed.); 1st ed.). Penerbit ANDI. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=87J3EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=populasi+dan+sampel+adalah&ots=LODBy8-HGx&sig=IMUIWm9FDOO7Hee3UbKkXqcIZo&redir_esc=y#v=onepage&q=populasi+dan+sampel+adalah&f=true
- Vita, R. N., Asrori, M., & Wicaksono, L. (2020). Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, Xia, Y., Meng, G., Zhang, Q., Liu, L., Wu, H., Shi, H., ... & Niu, K. (2016). Dietary Patterns are Associated with *Helicobacter Pylori* Infection in Chinese Adults: A Cross-Sectional Study. *Scientific Reports*, 6, 32334. <https://doi.org/10.1038/srep32334>
- Yatmi, F. (2017). *Pola Makan Mahasiswa Dengan Gastritis Yang Terlibat Dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan Di Universitas Islam Negeri Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).
- Zainurridha, Y. A. (2021). Stres Dan Pola Makan Terhadapkejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Bhakti Al- Qodirijurnal.