

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI SMPN 33 MAKASSAR TAHUN 2024**

**Jihan Rifqah<sup>1</sup>, Liska Alfaaizin<sup>2</sup>, Rina Silvana Jamal<sup>3</sup>, Rusdi Razak<sup>4</sup>**

**Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar**

*Email:* [jihanrifqah371@gmail.com](mailto:jihanrifqah371@gmail.com)<sup>1</sup>, [liska.alfa@gmail.com](mailto:liska.alfa@gmail.com)<sup>2</sup>, [rinasilvanajamal@gmail.com](mailto:rinasilvanajamal@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[razakrusdi@gmail.com](mailto:razakrusdi@gmail.com)<sup>4</sup>

### **ABSTRAK**

Gastritis merupakan kondisi peradangan mukosa lambung secara berlebihan yang bersifat akut maupun kronis. Gastritis terjadi karena meningkatnya asam lambung secara berlebihan semacam prostaglandin serta histamine pada lambung yang turut berfungsi dalam memicu reseptor perih atau nyeri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada remaja di SMPN 33 Makassar tahun 2024. Metode ini adalah kuantitatif menggunakan desain cross sectional study dengan jumlah sampel sebanyak 63 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan diolah kedalam analisis univariat, bivariat dengan uji chi square. Hasil menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan terhadap kejadian gastritis pada remaja ( $p=0,250$ ), frekuensi makan ( $p=0,032$ ), porsi makan ( $p=0,459$ ) dan jenis makan ( $p=0,301$ ). Kesimpulan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

**Kata Kunci:** Gastritis, Pengetahuan, Pola Makan.

### **ABSTRACT**

*Background:* Gastritis is an acute or chronic inflammatory condition of the gastric mucosa. Gastritis can occur due to an excessive increase in stomach acid such as prostaglandin and histamine in the stomach which also function in triggering sore or pain receptors. The general purpose of this study is to determine the relationship between knowledge and diet to the incidence of gastritis in adolescents at SMPN 33 Makassar in 2024. The method of this study is quantitative using a cross sectional study design with the number of samples in this study is 63 adolescents. Data collection uses questionnaires and is processed into univariate, bivariate analysis with chi square test. The results of the study showed that there was no relationship between knowledge and diet on the incidence of gastritis in adolescents. Knowledge ( $p=0,250$ ), frequency of meals ( $p=0,032$ ), portion of meals ( $p=0,459$ ) and type of meals ( $p=0,301$ ). The conclusion was that there was no relationship between knowledge and diet on the incidence of gastritis in adolescents.

**Keywords :** Gastritis, Knowledge, Diet.

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa yang amat penting dalam siklus perkembangan individu, untuk itu sangat perlu diperhatikan, bagaimana terarahnya perkembangan remaja yang baik dengan fisik yang kuat, jiwa yang sehat dan emosi yang terarah untuk menuju kepada perkembangan masa dewasa yang matang dan berkualitas (Khadijah, n.d.2019).

Batasan usia remaja sendiri terdiri dari tiga fase, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun) dan remaja akhir (18-20 tahun). Pada periode individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait pendidikan maupun okupasi. Pada masing-masing tahapan, terhadap berbagai macam perubahan yang berbeda antara satu tahap dengan tahap lainnya (Wong et al., 2023)

Pada masa remaja ini, tubuh seseorang terus berkembang, dan perubahan ini terus terjadi melalui berbagai gaya hidup, perilaku, dan pengalaman ketika memutuskan makanan apa yang akan di makan. Hal ini dapat mempengaruhi status gizi remaja yang dapat

mempengaruhi tumbuh kembang remaja yang nantinya membantu terbentuknya organ-organ yang baik didalam dirinya (Pratama et al., 2022)

Sejumlah gizi yang dibutuhkan remaja seperti protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antara lima ribu hingga beberapa jenis. Sumber protein bersumber dari hewan yang terdapat ada daging, ikan, putih telur, dan susu. Status gizi yang kedua dibutuhkan yaitu energi didapatkan hasil pembakaran karbohidrat, lemak, dan protein yang terdapat dalam jenis-jenis makanan yang dikonsumsi (Siregar, 2021)

Di dalam tubuh remaja membutuhkan suatu status gizi yang dapat membantu kekebalan dalam tubuh yaitu vitamin adalah senyawa organik yang tersusun dari karbon, hydrogen, oksigen. Sayur dan buah merupakan sumber terbaik vitamin dalam mempertahankan sistem kekebalan tubuh, asupan gizi terutama vitamin sangat diperlukan (Kemenkes, 2020).

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, yaitu saat dewasa dan berusia lanjut. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan pola makan. Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah. Makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makan, dan porsi makan. (Irianty et al., 2020)

Menurut penelitian (Monika et al., 2021) dampak negatif terjadinya pola makan yang kurang baik pada remaja, menyebabkan rasa sakit seperti nyeri, mual dan kembung, ini disebabkan karena remaja sering memakan makanan pedas atau asam, serta sering menunda waktu makan maka dapat menimbulkan faktor yang menyebabkan gastritis.

Remaja sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Hal ini di karenakan aktivitas kehidupan sehari-hari remaja di sibukkan dengan penugasan sekolah sehingga cenderung remaja kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, baik jenis, frekuensi, dan porsi atau jumlah yang membuat mereka mengalami masalah pada lambung yaitu maag atau yang biasanya di sebut gastritis (Apriyani et al., 2021)

Dari data Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2021 menunjukkan bahwa kasus gastritis pada tahun 2021 menacapai 12,350 kasus. Berdasarkan data gastritis dari Dinas Kesehatan Kota Makassar Tahun 2021 menunjukkan kasus gastritis pada kelompok usia 15-19 tahu sebesar 1,265 kasus. Sedangkan kasus gastritis pada kelompok usia 20-44 tahun sebesar 4,046 kasus. Dapat dilihat bahwa kasus tertinggi di Kota Makassar berada pada kelompok usia 20-44 tahun. Angka kejadian gastritis pada remaja terdapat di usia 14 tahun (65%) dan usia 15 tahun (35%) (Dinas Kota Makassar, 2021).

## **KAJIAN LITERATUR**

### **Gastritis**

Gastritis adalah suatu kondisi peradangan mukosa lambung secara berlebihan yang bersifat akut maupun kronis. Gastritis dapat terjadi karena meningkatnya asam lambung secara berlebihan, dan perih pada lambung di sebabkan oleh pengikisan mukosa yang bisa menimbulkan peningkatan mediator kimia semacam prostaglandin serta histamine pada lambung yang turut berfungsi dalam memicu reseptor perih atau nyeri (Nur, 2021).

### **Patofisiologi Gastritis**

Kerusakan pertahanan mukosa juga dapat terjadi akibat konsumsi OAINS bersifat asam lemah, sehingga bila berada dalam lambung yang lumennya bersifat asam ( $\text{pH} < 3$ ), akan terbentuk partikel yang tidak terionisasi. Selanjutnya, partikel obat tersebut akan mudah berdifusi melalui membran lipid ke dalam sel epitel mukosa lambung bersama dengan ion  $\text{H}^+$ . Dalam epitel lambung, suasana menjadi netral sehingga bagian obat yang

mengalami difusi akan terperangkap dalam sel epitel dan terjadi penumpukan obat dalam lapisan epitel mukosa. Selanjutnya akan terjadi kerusakan mukosa dari kerusakan mukosa mulai dari peradangan dan berlanjut kepada ulserasi. Selain itu OAINS dapat merusak mukosa lambung secara sistematis dengan menekan produksi prostaglandin sehingga produksi prostaglandin sehingga produksi prostaglandin menurun. Prostaglandin merupakan substansi sitoprotektif yang sangat penting bagi mukosa lambung, efek sitoprotektifnya dilakukan dengan cara menjaga aliran darah mukosa, meningkatkan sekresi mukosa ion bikarbonat dan meningkatkan pertahanan epitel (epithelial defence) aliran darah mukosa yang menurun menimbulkan adhesi netrolit pada endotel pembuluh darah mukosa dan memicu lebih jauh proses imunologis. Radikal bebas protease yang di lepaskan akibat proses imunologis tersebut akan merusak lambung (Rifzian, 2020).

### **Klasifikasi Gastritis**

Menurut (Sitompul & Wulandari, 2021) penyebab gastritis di bedakan sesuai dengan klasifikasi, yaitu sebagai berikut :

1. Gastritis akut, di sebabkan oleh penggunaan obat-obatan analgetik dan anti inflamasi terutama aspirin secara bebas tidak menggunakan resep dokter. Mengonsumsi bahan-bahan kimia seperti alkohol, kopi yang banyak mengandung kafein.
2. Gastritis kronik, penyebab yang terjadi pada umumnya belum diketahui secara rinci, hanya saja sering bersifat multifaktor. Bisa terjadi akibat kuman, pola makan yang tidak benar, memakan makanan yang di pantang, dan kurangnya kepatuhan dalam terapi pengobatan.

### **Manifestasi Klinis Gastritis**

Menurut (Miftahussurur et al., 2021), manifestasi klinis dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Gastritis akut
  - a. Ketidaknyamanan abdomen
  - b. Sakit kepala
  - c. Kelesuan
  - d. Mual
  - e. Anoreksia
  - f. Muntah
  - g. Cegukan
2. Gastritis kronik
  - a. Tidak bergejala
  - b. Keluhan anoreksia, nyeri ulu hati setelah makan, bersendawa, rasa asam pada mulut, atau mual dan muntah
  - c. Gastritis kronik akibat defisiensi vitamin biasanya di ketahui mengalami malabsorpsi vitamin B

### **Etiologi Gastritis**

Menurut (Suwindiri, Yulius Tiranda, 2021) gastritis di sebabkan oleh beberapa hal seperti :

1. Jenis makanan

Memiliki kebiasaan pedas, makan asam, makanan cepat saji, maupun mengonsumsi minuman yang mengandung alkohol biasanya memicu produksi asam lambung. Makanan yang dicerna oleh lambung sangat mempengaruhi kerja normal tidaknya kerja lambung

2. Frekuensi makan

Asam lambung akan semakin tinggi jika tidak menjaga jadwal makan secara teratur. Makan sering terlambat atau jarang sarapan , ataupun tidak makan akibatnya perut tidak

diisi makanan dalam periode waktu yang cukup lama memicu timbulnya gastritis

### 3. Porsi makan

Porsi makan yang kurang akan menyebabkan timbulnya gastritis. Misalnya seseorang mengonsumsi makanan yang kurang dari kebutuhan, seseorang yang sedang diet sehingga mengurangi porsi makannya. Hal ini juga dapat menimbulkan asam lambung meningkat sehingga mengiritasi mukosa lambung dan menyebabkan gastritis.

### 4. Stres

Stres menimbulkan dampak yang kurang baik bagi tubuh terutama bagian sistem pencernaan. Kelenjer liur akan menghentikan produksinya air liur jika seseorang mengalami stres berat, begitupula sebaliknya.

### 5. Konsumsi alkohol

Lambung memiliki selaput lender dan selaput lender tersebut akan rusak jika mengonsumsi alkohol secara berlebihan. Alkohol dapat mengakibatkan peradangan dan dapat memperparah dengan munculnya pendarahan yang ada pada lambung.

### 6. Merokok

Seseorang yang mengonsumsi rokok akan menimbulkan gangguan pada lambung sampai tukak lambung.

### 7. Jenis kelamin

Kasus gastritis paling banyak terjadi pada perempuan di banding laki-laki karena tingkat stres pada perempuan lebih tinggi di bandingkan laki-laki.

### 8. Usia

Gastritis lebih banyak terjadi pada remaja di karenakan pada usia remaja, seseorang mulai mencari identitas dirinya diterima oleh teman sebanyaknya.

## **Penatalaksanaan Gastritis**

Penatalaksanaan gastritis dibagi menjadi dua yaitu :

#### a. Penatalaksanaan farmakologi

Penatalaksanaan farmakologi adalah obat-obatan yang diberikan untuk mengurangi rasa nyeri antasida adalah obat diberikan untuk meredakan gejala akibat sakit maag atau penyakit asam lambung .

#### b. Penatalaksanaan non farmakologi

Penatalaksanaan non farmakologi adalah di lakukan dengan pemberian terapi kompres hangat adalah suatu tindakan stimulasi kulit dan jaringan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan dan mendapatkan efek terapeutik lainnya melalui paparan hangus/panas.

#### c. Penatalaksanaan pola makan yang baik

Pencegahan terjadi gastritis bisa dihindari dengan pola makan yang baik yaitu seperti memilih makanan dengan cara pengolahan direbus atau dikukus membatasi makanan yang mempunyai rasa asam, pedis, berlemak, dan mengonsumsi kopi dan alkohol yang berlebihan dan selalu mengonsumsi buah dan sayur pada saat makan.

## **METODE**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2024 di SMPN 33 Makassar. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja kelas VIII a dan VIII b sebanyak 63 dengan jumlah remaja laki-laki sebanyak 32 dan jumlah remaja perempuan sebanyak 31. Teknik pengambilan sampel menggunakan total population sebanyak 63 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Umur Remaja

**Tabel 1. Karakteristik Responden.**

Karakteristik	N	%
12 tahun	2	3,2%
13 tahun	43	68,3%
14 tahun	18	28,6%
Total	63	100,0%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik umur remaja 12 tahun sebanyak 2 orang (3,2%), umur remaja 13 tahun sebanyak 43 orang (68,3%), dan umur remaja 14 tahun sebanyak 18 orang (28,6%)

#### b. Karakteristik Jenis Kelamin Remaja

**Tabel 2 Karakteristik Umur Remaja**

Karakteristik	N	%
Laki-laki	32	50,8%
Perempuan	31	49,2%
Total	63	100,0

(Sumber : Data Primer, 2024)

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa jenis kelamin remaja laki-laki terdapat sebanyak 32 orang (50,8%) dan jenis kelamin remaja perempuan sebanyak (49,2%).

### 2. Analisis Bivariat

#### a. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Gastritis

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Terhadap Kejadian Gastritis**

Gastritis	Pengetahuan						Total	P value
	Kurang		Cukup		Baik			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Terjadi gastritis	6	25,0 %	7	25,9%	6	50,0%	19	30,2%
Tidak terjadi gastritis	18	75,0%	20	74,1%	6	50,0%	44	69,8%

(Sumber : data primer, 2024)

Pada tabel 3 disimpulkan bahwa pengetahuan remaja terhadap kejadian gastritis di atas dengan menggunakan uji chi square ternyata diperoleh hasil nilai  $p = 0,250$  dengan  $p > 0,05$   $H_0$  diterima yang artinya tidak ada hubungan pengetahuan terhadap kejadian gastritis pada remaja di SMPN 33 Makassar.

#### b. Hubungan Frekuensi Makan Terhadap Kejadian Gastritis

**Tabel 4. Hubungan Frekuensi Makan Terhadap Kejadian Gastritis**

Frekuensi makan	Gastritis						P value
	Terjadi gastritis		Tidak terjadi gastritis		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	7	19,4%	29	80,6%	36	100,0%	0,032
Kurang	12	44,4%	15	55,6%	27	100,0%	

(Sumber : data primer, 2024)

Pada tabel 4 disimpulkan bahwa frekuensi makan remaja terhadap kejadian gastritis di atas dengan menggunakan uji chi square ternyata diperoleh hasil nilai  $p = 0,032$  dengan  $p > 0,05$  Ho diterima yang artinya tidak ada hubungan frekuensi makan terhadap kejadian gastritis pada remaja di SMPN 33 Makassar.

c. Hubungan Porsi Makan Terhadap Kejadian Gastritis

**Tabel 5. Hubungan Porsi Makan Terhadap Kejadian Gastritis**

Porsi makan	Gastritis						P value
	Terjadi gastritis		Tidak terjadi gastritis		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	8	25,8%	23	74,2%	31	100,0%	0,459
Kurang	11	34,4%	21	65,6%	32	100,0%	

(Sumber : data primer, 2024)

Pada tabel 5 disimpulkan bahwa porsi makan terhadap kejadian gastritis di atas dengan menggunakan uji chi square ternyata diperoleh hasil nilai  $p = 0,459$  dengan  $p > 0,05$  Ho diterima yang artinya tidak ada hubungan antara porsi makan terhadap kejadian gastritis

d. Hubungan Jenis Makanan Terhadap Kejadian Gastritis

**Tabel 6. Hubungan Jenis Makanan Terhadap Kejadian Gastritis**

Jenis makanan	Gastritis						P value
	Terjadi gastritis		Tidak terjadi gastritis		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Mengiritasi	15	34,1%	29	65,9%	44	100,0%	0,301
Tidak mengiritasi	4	21,1%	15	78,9%	19	100,0%	

(Sumber : data primer, 2024)

Pada tabel 6 disimpulkan bahwa jenis makanan terhadap kejadian gastritis di atas dengan menggunakan uji chi square ternyata diperoleh hasil nilai  $p = 0,301$  dengan  $p > 0,05$  Ho diterima yang artinya tidak ada hubungan antara jenis makanan terhadap kejadian gastritis

**Pembahasan**

**Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMPN 33 Makassar Tahun 2024**

a. Pengetahuan Remaja

Pengetahuan gizi adalah proses yang berhubungan dengan menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari, dan faktor lain yang mempengaruhi makan karena dapat meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan (Berliandita & Hakim, 2021).

Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tidak berhubungan terhadap kejadian gastritis di karenakan tingkat pengetahuan remaja yang

cukup tentang gastritis. Pengetahuan ini mereka dapatkan dari pembelajaran ilmu pengetahuan alam (IPA) yang membahas mengenai sistem pencernaan sehingga remaja memiliki pengetahuan tentang penyakit gastritis dan pemahaman mengenai cara pencegahan penyakit gastritis dengan pola makan yang benar. Maka dari pengetahuan tersebut mereka mau mengubah ke pola hidup yang sehat dimulai dari membawa bekal dari rumah untuk makan di sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pomarinda Simbolon dan Nagoklan Simbolon pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan” yang menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan 32 orang mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan didapatkan pengetahuan tentang gastritis yang baik sebanyak 12 orang (37,5%), cukup sebanyak 16 orang (50%) dan kurang sebanyak 4 orang (12,5%). Dapat diketahui bahwa kategori pengetahuan tentang gastritis mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 16 orang (50%). Rata-rata responden dapat memahami pengertian gastritis dan jenis gastritis yang terbagi menjadi akut dan kronik serta gejala yang dapat timbul apabila mengalami gastritis, disusul dengan beberapa penyebab gastritis seperti pola makan tidak teratur (waktu makan yang tidak teratur, jenis makanan yang dimakan terlalu asam dan pedas).

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan yang tidak teratur dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya gastritis. Hal ini dikarenakan frekuensi makan yang tidak teratur dapat menyebabkan lambung sulit beradaptasi sehingga asam lambung meningkat. Asam lambung yang meningkat dapat mengiritasi dinding mukosa lambung dan menimbulkan gastritis (Primadiamanti et al., 2022).

Dari hasil bivariat dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara frekuensi makan terhadap kejadian gastritis di karenakan remaja memiliki frekuensi makan yang baik dan teratur. Frekuensi makan yang dimaksud adalah remaja tidak pernah melewatkan waktu sarapan pagi walaupun sarapan bukan di rumah melainkan di sekolah dengan membawa bekal dari rumah. Remaja memiliki 2 kali jam istirahat untuk makan pagi yaitu pada pukul 10.00 pagi dimana remaja membeli makanan selingan seperti roti atau gorengan bakwan dan tahu isis di karenakan pada saat jam 10.00 pagi tidak konsisten untuk makan bekal yang mereka siapkan dari rumah karena jam istirahatnya sangat sedikit maka mereka pergunakan waktu untuk mengkonsumsi bekal yang mereka siapkan dari rumah dan ada yang membeli langsung di sekolah. Sedangkan pada waktu makan malam remaja lebih memilih makan bersama dan keluarga pada pukul 19.00 malam di bandingkan harus makan makanan di luar di karenakan sudah menjadi kebiasaan atau turunan untuk makan malam bersama keluarga dan remaja juga jarang mengkonsumsi makanan di atas jam 21.00 malam di karenakan lebih memilih istirahat atau mengerjakan tugas sekolah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth, dkk tahun 2019 yang berjudul “ Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Gastritis Pada Remaja di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado” hasil uji statistik menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis ( $p=0,165$  :  $OR=0,469$ ). Responden dengan frekuensi makan yang kurang berpeluang 0,469 kali untuk terjadi gastritis daripada responden dengan frekuensi makan yang baik. Frekuensi makan baik dengan terjadi gastritis sebanyak 47 (61,0%) dan frekuensi makan baik tidak terjadinya gastritis sebanyak 30 (39,0%) sedangkan frekuensi makan kurang terjadinya gastritis sebanyak 33 (70,2%) dan

frekuensi makan kurang tidak terjadinya gastritis sebanyak 44 (35,5%).

c. Porsi Makan

Porsi makan yang tidak sehat atau tidak teratur akan menyebabkan terkena penyakit pencernaan bagian atas apabila bila dihindari maka akan menyebabkan luka pada lambung yang bisa menyebabkan infeksi pada lambung sehingga terjadinya peningkatan yang sangat tinggi pada lambung yang mengakibatkan terjadinya gastritis (Amanda et al., 2021).

Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara porsi makan terhadap kejadian gastritis pada remaja di karenakan remaa memiliki porsi makan yang lengkap dalam sekali makan dari segi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur-sayuran, serta buah-buahan. Porsi makan remaja sekali makan sudah sesuai dengan anjuran yaitu dari segi karbohidrat (nasi) sebanyak 2-3 sendok nasi, protein nabti (tahu dan tempe) sebanyak 2 potong, protein hewani (ikan) sebanyak 1 ekor atau stengah ekor, (ayam) sebanyak 1 potong, sayur-sayuran (kangkung) sebanyak 1 mangkok dan buah-buahan (pepaya, semangka) sebanyak 2 potong dalam sekali makan. Porsi makan remaja berhubungan dengan kalori yang ada di dalam tubuh di karenakan waktu yang cukup banyak dipakai kegiatan di sekolah sehingga mengharuskan untuk mengisi kembali energi yang telah dipakai dan energi cadangan yang di simpan dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kintan aulia amanda, dkk 2021 yang berjudul “ Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibnu Khaldun” yang didapatkan hasil uji statistik diperoleh nilai P value adalah 0,565 yang berarti  $P > \alpha$  (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas ibnu khaldun bogor. Selain itu, dari hasil analisis juga diperoleh pula nilai OR = 1,238 yang berarti mahasiswa dengan pola makan buruk mempunyai peluang penderita gastritis 1,238 kali lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa dengan pola makan baik.

d. Jenis makanan

Jenis makanan yang salah tidak bervariasi akan berpengaruh di bagian sistem pencernaan terutama lambung di karenakan tidak sesuai dengan yang dianjurkan. Jenis makanan pedas dan asam apabila dikonsumsi terlalu sering dalam sehari-hari akan menyebabkan lambung terbakar dan terasa nyeri apabila dibiarkan begitu saja akan menyebabkan terjadinya gastritis (Utami et al., 2021).

Dari hasil bivariat dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis makanan terhadap kejadian gastritis pada remaja di karenakan remja cukup subjektif dalam pemilihan jenis makanan sesuai dengan kebutuhan seperti menghindari makanan yang mengandung asam atau pedas yang dapat merangsang asam lambung. Remaja jarang konsumsi jajanan dilur sekolah melainkan lebih sering membawa bekal dari rumah. Dimana isisdari bekl yang mereka konsumsi terdiri karbohidrat (nasi), protein nabati (tahu, tempe yang digoreng tepung), protein hewani (ikan dan telur) dan sayur-sayuran berjenis kangkung. Biasanya mereka mengkonsumsi ayam sebulan sekali dan buah-buahan yang sering di konsumsi pepay, semangka, dan pisang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohani, dkk 2022 yang berjudul “Hubungn Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat II Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta” diketahui dari 65 responden yang memiliki jenis makan kurang ada 27 orang (41,5%), dan responden yang memiliki jenis makan baik sebanyak 38 orang (58,5%). Dari hasil cross tabulasi

antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis menunjukkan hasil statistik continuity correction diperoleh nilai P value = 0,073 (P, value >0,05) artinya HA ditolak dan HO diterima yang berarti tidak ada hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis.

### **KESIMPULAN**

- a. Tidak ada hubungan pengetahuan remaja terhadap kejadian gastritis di SMPN 33 Makassar tahun 2024
- b. Tidak ada hubungan frekuensi makan remaja terhadap kejadian gastritis di SMPN 33 Makassar tahun 2024
- c. Tidak ada hubungan porsi makan remaja terhadap kejadian gastritis di SMPN 33 Makassar tahun 2024
- d. Tidak ada hubungan jenis makan remaja terhadap kejadian gastritis di SMPN 33 Makassar tahun 2024

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amanda, K. A., Firdausy, A. I., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2021). 9627-25982-1-Pb. Scientific Periodical of Public Health and Coastal, Vol 3(2), 75–86.
- Apriyani, L., L. M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74–80. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.986>
- Berliandita, A. A., & Hakim, A. A. (2021). Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 8–20.
- Irianty, H., Hayati, R., & Suryanto, D. (2020). Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan Dan Pola Makan. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 3(3), 251–258. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.343>
- Kemenkes, R. I. (2020). Panduan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Kementerian Kesehatan RI, 31.
- Khadijah.2019, Perkembangan Jiwa Keagamaan Pada Remaja., *Jurnal Al-Taujih*
- Miftahussurur, M., PD-KGEH, S., Rezkittha, Y. A. A., PD, S., I'tishom, R., & Pi, S. (2021). Buku ajar aspek klinis gastritis. Airlangga University Press.
- Monika, K., Wibowo, T. H., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. *Snppkm*, 252–256.
- Nur, M. P. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Gastritis Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 75–83. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.20199>
- Pratama, P. H., Ghifary, H., Khairani, D. S., Syabil, S., & Amalia, R. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 168–174. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4488>
- Primadiamanti, A., Wahyudiningrum, V., Qoni'ah, V. I., & Nabella, V. (2022). Pengenalan Macam-Macam Vitamin Yang Terkandung Pada Buah Dan Sayur. *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 5(2), 103–108.
- Rifzian, M. R. D. (2020). Efek Protektif Ekstrak Daun Alpukat (*Persea Americana* MILL.) Terhadap Gastritis yang diinduksi oleh Aspirin. *Medika Hutama*, 3(1), 1480–1487.
- Siregar, L. A. (2021). Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumon. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 258.

<https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>

- 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.
- Utami, A. M., Kurniati, A. M., Ayu, D. R., Husin, S., & Liberty, I. A. (2021). Perilaku makan mahasiswa pendidikan dokter di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 8(3), 179–192.
- Wong, D. L., Hockenberry, M. J., Wilson, D., Winkelstein, M. L., & Kline, N. E. (2003). Wong's nursing care of infants and children. (No Title).