

POLA MAKAN DAN GASTRITIS PADA REMAJA SANTRIWATI DI MADRASAH AL-HUFFADZ II

Lin Herlina^{1*}, Agus Sutarna², Muslimin³, Iin Kristanti⁴, Hananah⁵

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : linherkinasubandi@yahoo.com

ABSTRAK

Gastritis adalah suatu peradangan pada mukosa lambung. Munculnya gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak baik biasanya akan memproduksi asam lambung yang meningkat dan mengakibatkan luka pada dinding lambung yang disebabkan oleh pola makan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren madrasah Al-Huffadz II (MH II) desa ender kecamatan pangenan cirebon tahun 2022. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah remaja santriwati di pondok pesantren madrasah Al-Huffadz II (MH II) dengan jumlah 300 santriwati. Pengambilan sampel ini menggunakan random sampling dengan jumlah 171 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan angket dan data penelitian ini di uji menggunakan uji Chi square. Hasil penelitian ini sebagian besar lebih dari setengahnya memiliki pola makan baik terdapat 87 (50,9%) responden dan tidak mengalami gastritis sebesar 137 (80,1%). Berdasarkan hasil uji statistik Chi-square didapatkan p value = 0,046 < 0,05 yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al-Huffadz II (MH II). Saran untuk mengantisipasi terjadinya gastritis berulang dengan cara merubah menu makan menjadi lebih menarik dan mengatur santriwati agar tetap makan di pesantren dan tidak makan di luar pondok dan santriwati agar lebih bisa mengatur pola makan yang baik serta mengurangi makanan pedas dan makanan instan yang di konsumsi oleh santriwati di pondok pesantren Madrasah Al-Huffadz II (MH II).

Kata kunci : Gastritis, Pola Makan, Remaja

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa. The appearance of gastritis caused by a bad diet will usually produce increased stomach acid and cause ulcers in the stomach wall caused by eating patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and gastritis in young female students at Islamic boarding schools Al-Huffadz II (MH II) Ender Village, Pangenan District, Cirebon in 2022. This type of research used a quantitative research design using cross sectional correlation techniques. The population in this study were female students at the Al-Huffadz II (MH II) Islamic boarding school with a total of 300 female students. This sample was taken using random sampling with a total of 171 respondents. The instrument used in this study was a questionnaire with angles and the research data was tested using the Chi square test. The results of this study, more than half of them had a good diet, 87 (50.9%) respondents and 137 (80.1%) did not have an ulcer. Based on the results of the Chi-square statistical test, p value = 0.046 < 0.05, which means that there is a relationship between diet and gastritis in young female students at Islamic boarding schools Al-Huffadz II (MH II). Suggestions for anticipating recurring ulcers are by changing the menu to be more attractive and arranging female students to continue eating at the Islamic boarding school and not eating outside the boarding school and female students so that they can better manage a good diet and reduce spicy food and instant food consumed by female students at the Islamic boarding school Al-Huffadz II (MH II).

Keywords : Gastritis, Diet, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah suatu tahap peralihan antara masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Remaja akan melalui suatu tahap perkembangan yang bertujuan untuk mencapai kematangan

sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10 – 19 tahun yang terbagi menjadi dua periode yaitu, remaja awal (usia 10 – 14 tahun) dan remaja akhir (usia 15 – 19 tahun). Namun, di zaman modern ini kehidupan remaja patut di khawatirkan, di tandai dengan gaya hidup yang serba serbi instan dan kesalahan – kesalahan dari pola makan yang menjadi semakin tren pada saat ini. Banyak gaya hidup instan dan kurang sehat yang membuat remaja menyukai makanan yang instan seperti makanan *fast food* (siap saji), banyak anak remaja saat ini menyukai mie instan, minuman soft drink, dan suka ngemil makanan yang tidak sehat, makan terlalu kekenyangan, makan yang terlalu cepat, pola makan yang tidak teratur, dan jajan sembarangan yang tidak diperhatikan kebersihan dan gizi dari makanan tersebut (Suwindri, Tiranda, & Ningrum, 2021).

Kesalahan dalam pola makan pada remaja saat ini merupakan sebuah kebiasaan yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit salah satunya yaitu gastritis. Gastritis ini di sebabkan oleh pola makan yang tidak teratur. Pola makan memang sangat berkaitan dengan produksi asam lambung. Gastritis biasanya terjadi ketika mekanisme perlindungan pada lambung mulai berkurang sehingga dapat mengakibatkan kerusakan pada dinding lambung.

Gastritis adalah suatu mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau local. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual dan muntah. Gastritis merupakan gangguan kesehatan pada saluran pencernaan yang paling banyak dialami oleh setiap orang dan merupakan penyakit yang sering ditemui apalagi di kalangan remaja.

Prevelensi penderita gastritis di dunia menurut Word Health Organization (WHO) mengadakan tinjauan terhadap beberapa Negara di dunia dan mendapatkan hasil presentase dari angka kejadian gastritis yang cukup tinggi di dunia, diantaranya yaitu Jepang 14,5% Inggris 22% Perancis 29,5% China 31% dan Kanada 35% (Firdausy et al., 2022). Di dunia, insiden gastritis sekitar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun (Pratiwi, 2013). Insiden terjadinya gastritis di Asia Tenggara sekitar 583.635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Prevelensi gastritis yang dikonfirmasikan melalui endoskopi pada populasi di shanghai sekitar 17,2% yang secara substansial lebih tinggi dari pada populasi di barat yang berkisar 4,1% dan bersifat asimptomatik (Wahyuni, Rumpiati, & Ningsih, 2017).

Presentase dari angka kejadian gastritis di Indonesai menurut Word Health Organization adalah 40,8% dan angka kejadian gastritis pada daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevelensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Futriani, Tridiyawati, & Putri, 2020).

Menurut Kemenkes RI tahun 2020, di Surabaya angka kejadian gastritis sebesar 31,2% Denpasar 46% Jakarta 50% Bandung 32,5% Palembang 35,3% dan di Aceh 31,7% Hal ini di sebabkan karena pola akan yang kurang sehat dan tidak teratur. Berdasarkan profil Kesehatan Indonesia tahun 2020, gastritis merupakan salah satu penyakit dalam sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus atau (4,9 %). Dan di provinsi Jawa barat angka kejadian gastritis menacapai 31,2%.

Di kabupaten Cirebon tahun 2021 presentase kejadian gastritis mencapai 24,73% atau 2.400 jiwa dan penderita gastritis di puskesmas Ender Kecamatan Pangenan yaitu berjumlah 6,670 kasus atau 6,67% yang mengalami gastritis pada remaja. Untuk di Desa Ender terdapat 106 kasus atau 16,6% yang mengalami gastritis pada remaja. Kemudian di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) angka kejadian Gastritis pada remaja yaitu 97 santiwati atau 9,7%. Pengurus santriwati pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) mengatakan bahwa di Pondok Madrasah Al – Huffadz II (MH II) terdapat 5 penyakit yang biasa di alami oleh santriwati. Dan salah satunya yaitu gastritis, penyakit gastritis menduduki urutan ke dua dari 5 penyakit yang biasa dialami oleh santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II).

Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam memilih dan menggunakan bahan makanan dalam mengonsumsi pangan setiap hari. Komponen yang termasuk pada pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan. Pola makan yang tidak baik yang sering dilakukan oleh remaja santriwati adalah sering makan mie instan, sering minum soft drink, suka ngemil tidak sehat, makan yang terlalu cepat, makan kekenyangan, makan yang tidak teratur dan sering jajan sembarangan yang tidak memperhatikan kebersihan. Tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan adalah faktor yang menyebabkan remaja santriwati tidak memperhatikan pola makannya. Jadwal dan aktivitas pondok yang padat dapat membuat santri sering melewatkan waktu yang seharusnya digunakan untuk makan. Kebiasaan ini sering dilakukan oleh santriwati yang pada akhirnya akan mengakibatkan dampak buruk bagi kesehatannya, dan mengakibatkan terkena penyakit gastritis.

Kejadian gastritis yang disebabkan oleh pola makan didapatkan hasil bahwa dari 95 responden yang diteliti terdapat sejumlah responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 43 santri (45,3%) dan responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 52 santri (54,7%), yang terdiri dari 21 responden (22,1%) memiliki frekuensi makan 2 kali sehari, 48 responden (50,5%) menyukai jenis makanan yang beresiko dapat menimbulkan gastritis dan 72 responden (75,8%) mempunyai porsi makan yang tidak sesuai dengan anjuran makan bagi remaja (Anggraini, Ismiati, Ervina, Marsofely, & Sumaryono, 2022).

Dilihat dari hasil distribusi frekuensi responden, di ketahui bahwa responden dengan pola makan yang tidak teratur terdapat sebanyak 20 responden (66,7%), dan dengan pola makan yang teratur sebanyak 10 responden (33,3%) (Hasni, Tampake, Kolomboy, Sudarman, & Tohar, 2022). Bisa di artikan bahwa responden dengan pola makan yang tidak teratur sebanyak 2 kali lipat dengan responden pola makan yang teratur.

Berdasarkan informasi yang di dapatkan dari Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II), mengatakan bahwa jadwal makan santriwati di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) yaitu 3 kali dalam sehari. Menu makanan yang di sajikan yaitu untuk sarapan pagi di sajikan nasi kuning atau nasi uduk, untuk makan siang sayur–sayuran, tempe, dan tahu dan untuk makan sore sayur–sayuran untuk pendamping terkadang oreg atau tempe tepung. akan tetapi untuk menu makanan setiap harinya berbeda – beda tergantung bahan yang di sajikan oleh penanggung jawab dapur. Dapat saya lihat bahwa daftar makanan di Pondok Pesantren Madrasah Al–Huffadz II (MH II). baik dan penyajian makanan bersih. Namun masih saja terdapat santriwati yang tidak makan secara teratur dan terkadang meninggalkan sarapan, meninggalkan makan siang, bahkan makan sore. Santriwati lebih memilih untuk membeli makanan di luar pesantren. Terdapat beberapa alasan yang saya dapatkan dari 10 responden santriwati mengatakan bahwa mereka tidak menyukai atau tidak nafsu dengan makanan pondok dikarenakan lauk dan sayur yang tidak mereka sukai, terkadang karena lauk yang membosankan dan karena kehabisan lauk. Santriwati juga mengatakan bahwa rasanya yang tidak sesuai dengan selera lidah mereka dan lebih memilih makan di luar karena banyak pilihan, jika sungkan beli keluar makan santriwati akan makan mie yang tidak dimasak atau dimasak.

Berdasarkan hasil dari hasil wawancara dengan pengurus santriwati pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II). Penelit memutuskan untuk melakukan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan September 2022, setelah di lakukan wawancara terhadap 10 responden santriwati yang dipilih secara acak oleh pengurus. Dan dari 10 responden terdapat 7 santriwati yang mengidap gastritis, akan tetapi dari 7 responden yang mengalami gastritis terdapat 1 responden yang mengalami gastritis kronik Responden yang mengalami gastritis akut mengatakan jika gastritis kronik muncul maka sulit untuk di tangani di pondok dan segera dilarikan ke puskesmas. Untuk komplikasi yang dialami oleh santriwati yang mengalami gastritis biasanya, muntah dan mual yang cukup parah, sulit untuk makan karena terus terjadi mual dan muntah, kemudian pusing atau pening ketika sedang berdiri dan lebih memilih tidur,

adapun yang mengalami sesak dan bahkan ada yang pingsan akibat nyeri yang dialami pada bagian ulu hati dan perut. Dapat kami lihat kejadian gastritis banyak sekali terjadi di kalangan remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II). Faktor yang menyebabkan terjadinya gastritis adalah, pola makan, frekuensi makan, dan jenis makanan yang di konsumsi oleh remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II).

Peran perawat sangat dibutuhkan untuk mencegah penyakit gastritis menjadi semakin parah. Peran perawat dalam penanganan masalah gastritis mencakup 4 peranan yaitu upaya peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (*Preventif*), penyembuhan penyakit (*Kuratif*), dan pemulihan kesehatan (*Rehabilitative*). Adapun peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dan mencegah keparahan penyakit gastritis melalui upaya promotif yaitu penyuluhan kepada santriwati di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) dengan tujuan agar santriwati mampu mengenal masalah gastritis dan dapat menanggulangnya.

Upaya promotif yaitu dengan menyarankan agar tidak memakan makanan yang pedas dan asam, mengontrol pola makan mulai dari frekuensi makan, porsi makan, dan jumlah makan (Nora & Iin, 2022). Upaya kuratif yaitu memberitahukan pada santriwati untuk mengkonsumsi obat atau herbal untuk mengatasi gastritis. Upaya rehabilitative yaitu upaya masa pemulihan, perawat berperan penting dalam menyarankan agar santriwati dapat menjaga pola makan yang lebih sehat dan menyarankan agar makan tepat pada waktunya.

Berdasarkan permasalahan yang di dapatkan dalam uraian diatas penulis bertujuan untuk meneliti tentang “Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja Santriwati di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon Tahun 2023”.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon Tahun 2023. Kemudian untuk mengidentifikasi pola makan pada penderita gastritis pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II). Lalu menganalisis penderita gastritis pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Madrasah Al–Huffadz II (MH II). Serta menganalisis hubungan pola makan dengan gastritis pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif (Adlini, Dinda, Yulinda, Chotimah, & Merliyana, 2022). Metode kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data penelitian berupa angka–angka dan analisis menggunakan statistic. Penelitian ini menggunakan teknik korelasional dan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan gastritis. Analisa data yang terdapat dalam penelitian ini melalui 2 tahap, yaitu: Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Univariat merupakan serangkaian bentuk perhitungan paling dasar dari teknik analisis data statistic (Schif, Hasmarita, & Sulistiadinata, 2019). Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik pada setiap variabel dalam penelitian. Penelitian ini akan berlangsung di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon Tahun 2023. Waktu Penelitian 28 November 2022 – 03

December 2022 di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon Tahun 2023.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 171 santriwati mengenai “ Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon Tahun 2023 “ dapat di lihat sebagai berikut. Penelitian ini dilaksanakan pada 28 November – 3 December 2022.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan maksud meringkas sekumpulan data hasil pengukuran dengan sedemikian rupa, sehingga kesimpulan dari data berubah menjadi informasi yang berguna. Data univariat pada penelitian ini terdiri atas pola makan yang merupakan variabel independent dan gastritis merupakan variabel dependent.

Pola Makan

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Pola Makan, selanjutnya disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Pola Makan

NO	Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Baik	84	49,1
2	Buruk	87	50,9
	Total	171	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 171 responden terdapat sebanyak 84 (49,1) responden yang memiliki pola makan baik, dan sebanyak 87 (50,9) responden yang memiliki pola makan buruk.

Gastritis

Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Gastritis, selanjutnya disajikan pada tabel 2 dibawah ini

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Gastritis

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Tidak Gastritis	137	80,1
2	Gastritis	34	19,9
	Total	171	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 171 responden yang tidak mengalami Gastritis sebanyak 137 (80,1) responden, dan yang mengalami Gastritis sebanyak 34 (19,9) responden.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hasil dari hubungan secara statistik antara Pola Makan dengan Gastritis. Pada analisi bivariat ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik dengan menggunakan uji statistik Chi – Square dengan program SPSS. Hubungan pola makan dengan gastritis, dapat diketahui dari beberapa nilai hasil kuesioner data pola makan dan

data gastritis. Data tersebut selanjutnya di analisis dengan uji crosstab dan chi square dengan menggunakan program SPSS, berikut merupakan hasil dari analisis tersebut.

Tabel 3 Hubungan Pola Makan dengan Gastritis

Pola makan	Gastritis				Jumlah		Nilai P Value
	Tidak Gastritis		Gastriti				
	F	%	F	%	F	%	
Baik	73	86,9	11	13,1	84	49,1	0,046
Buruk	64	73,6	23	26,4	87	50,9	
Jumlah	137	80,1	34	19,9	171	100	

Berdasarkan tabel 3 memiliki pola makan baik tidak gastritis di peroleh sebanyak 73 responden (86,9%) sedangkan pola makan buruk mengalami gastritis terdapat sebanyak 23 responden (26,4%). Hasil uji stastistik Chi square diperoleh p velue = 0,046 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Di Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon.

PEMBAHASAN

Pola Makan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada 171 responden terdapat sebanyak 84 responden (49,1%) yang memiliki pola makan baik, dan sebanyak 87 respoden (50,9%) dengan pola makan buruk. Hasil penelitian ini sesuai dengan peneliti oleh Syamsu dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al–Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo tahun 2017, dengan hasil bahwa dari 95 responden yang diteliti terdapat 43 (45,3%) santri yang memiliki pola makan baik, dan 52 (54,7%) santri yang memiliki pola makan buruk

Hal ini sesuai dengan teori dari Wahyuni pada tahun 2017 bahwa pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dialaminya berkaitan dengan pola makan. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi serta mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Arif, Deswita, & Murni, 2022). Pola makan yang kurang baik juga bisa disebabkan akibat mengkonsumsi makanan yang terkadang – kadang dalam porsi kecil, menunggu makan saat lapar dan seringkali makan dengan terburu – buru. Pola makan yang baik di pengaruhi oleh kebiasaan yang di konsumsi secara sehat, dan pola makan yang tidak baik terjadi dari kebiasaan yang mengkonsumsi makanan kurang sehat.

Berdasarkan data diatas peneliti berasumsi bahwa pola makan adalah suatu usaha seseorang dalam memanfaatkan makanan dan mengatur pola makan, porsi makan, jumlah dan frekuensi makan guna untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan nutrsi dalam tubuh agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Pola makan yang buruk terjadi apabila seseorang tidak dapat memanfaatkan makanan dan tidak dapat mengetahui pola makan yang baik dan yang buruk.

Setelah dilakukan penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pola makan yang baik dan buruk itu terjadi akibat kebiasaan yang dialami pada pada diri mereka sendiri. Apabila pola makan buruk pada santriwati masih tetap mengalami kenaikan maka santriwati maish kurang

memahami dalam pengetahuan terkait pola makan yang baik. Di usahakan kepada santriwati agar dapat mengkonsumsi makan dengan teratur, porsi yang baik, dan juga mengurangi makanan yang pedas dan instan agar menghasilkan pola makan yang baik untuk kedepannya.

Gastritis

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 171 responden terdapat 137 (80,1%) responden yang tidak gastritis, dan sebanyak 34 (19,9%) responden yang mengalami gastritis. Hasil penelitian menurut Elfira dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat II Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018, di peroleh hasil dari 65 responden terdapat 29 orang (44,6%) yang tidak mengalami gastritis dan 36 orang (55,4%) yang mengalami gastritis.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Adriyanary pada tahun 2019 yaitu Gastritis adalah suatu mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau local. Menurut Kemnkes pada tahun 2013 Gastritis merupakan suatu peradangan yang mengenai mukosa lambng. Peradangan ini dapat mengakibatkan pembengkakan mukosa lambung sampai terlepasnya epitel mukosa superficial yang menjadi penyebab terpenting dalam gangguan saluran pencernaan. Pelepasan epitel akan merangsang timbulnya proses infalamasi pada lambung (Putri & Faradisi, 2023).

Berdasarkan data di atas peneliti berasumsi bahwa gastritis adalah suatu peradangan yang terjadi akibat luka pada dinding lambung yang mengiritasi. Gastritis terjadi akibat pola makan yang tidak teratur, terlambat makan karena terhalang oleh kegiatan, karena tidak nafsu, tidak ketertarikan dengan menu makanan, dan sering meninggalkan waktu atau jadwal makan, Kemudian dari minuman, dan juga dari mengkonsumsi makanan pedas dan asam. Akibat dari semua gaya dan kebiasaan yang di alami mengakibatkan timbul gastritis dan merasa nyeri di bagian ulu hati yang disertai dengan mual dan muntah serta mengakibatkan kelebihan asam lambung dan akan mengiritasi pada bagian dinding mukosa lambung

Pada hasil penelitian di atas diperlukan solusi yaitu hindari makanan yang dapat menimbulkan asam lambung yang berlebih, kurangi makan pedas, usahakan untuk mengatur jadwal makan dan biasakan untuk memulai dengan porsi makan yang sedikit–sedikit tapi sering, kurangi minuman kemasan dan minuman yang mengandung kofein dan berikan pengetahuan terkait kebiasaan yang dapat mengakibatkan gastritis dan tetap pertahakan hasil agar tetap tidak mengalami gastritis.

Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon 2023.

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada 171 responden dengan uji stastistik Chi – Square di dapatkan hasil dengan p - value 0,046, yang artinya p value = 0,046 lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bawah H_0 diterima maka dapat disimpulkan ada hubungan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lilis Aprilian dengan judul Hubungan pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negri 1 Muaragembong pada tahun 2021 didapatkan dari hasil uji statistik Chi – square p value = 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Adapun dari penelitian sebelumnya dari Elfira dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat II Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018 di dapatkan hasil statistik Coutinuity Correction diperoleh nilai p value = 0,073 < 0,05.

Berdasarkan hasil di atas peneliti berasumsi bahwa pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makan. Pola makan ini biasanya disebabkan karena gaya hidup, frekuensi makan, dan porsi makan santriwati yang tidak teratur dan menimbulkan kebiasaan makan yang tidak baik.

Gastritis ialah suatu peradangan pada mukosa lambung. Munculnya gastritis disebabkan oleh frekuensi makan dan jenis makan, yang dimana pola makan tidak baik biasanya akan menyebabkan produksi asam lambung yang meningkat dan mengakibatkan luka pada dinding lambung yang disebabkan oleh pola makan dan mengkonsumsi makanan pedas dan minuman yang mengandung kafein serta makanan tidak teratur. Penelitian ini menggambarkan bahwa gastritis dan pola makan sering terjadi tidak hanya di pesantren akan tetapi juga di lingkungan sekolah. Karena pola makan dan gastritis itu akan timbul apabila kebiasaan yang diawali dari hal yang buruk, apabila kebiasaan seseorang baik maka pola makan dan gastritis pun akan baik (Artini, Prasetyo, & Lestari, 2022).

Dengan hasil penelitian di atas terdapat solusi yaitu agar santriwati di berikan pendidikan kesehatan terkait penyakit yang lain terutama penyakit gastritis dan juga berikan penjelasan agar santriwati mengetahui dampak dari keterlambatan makan, ajarkan santriwati agar bisa mengatur pola makan, frekuensi makan, jenis makan yang baik, porsi makan yang baik, dan jumlah makan serta mengurangi makanan pedas dan juga makanan instan yang sering di konsumsi oleh santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Santriwati di Pondok Pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) Desa Ender Kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon Tahun 2023 yaitu lebih dari setengahnya 87 responden (50,9%) yang mengalami pola makan buruk. Kemudian sebagian besar responden 137 (80,1%) tidak mengalami gastritis. Serta ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gastritis pada remaja santriwati di pondok pesantren Madrasah Al – Huffadz II (MH II) di desa Ender kecamatan Pangenan Kabupaten Cirebon tahun 2023 dengan p value = 0,046.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih pada semua tim yang telah bekerja sama menyelesaikan penelitian ini sehingga diselesaikan tepat waktu dan semoga mendatangkan manfaat untuk semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, Miza Nina, Dinda, Anisya Hanifa, Yulinda, Sarah, Chotimah, Octavia, & Merliyana, Sauda Julia. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspu: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980.
- Anggraini, Diana, Ismiati, Ismiati, Ervina, Lisa, Marsofely, Reka Lagora, & Sumaryono, Dino. (2022). *Pengaruh Media Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Arif, Muhammad, Deswita, Eva, & Murni, Lilisa. (2022). Pola Makan Terhadap Penyembuhan Luka Diabetikum. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 5(2), 15–19.
- Artini, Budi, Prasetyo, Wijar, & Lestari, Melynia Putri. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stress Terhadap Penyakit Gastritis: A Literature Review. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 13–22.
- Firdausy, Arissanti Isra, Amanda, Kintan Aulia, Alfaeni, Siti Walidaturrahmah, Amalia, Novita, Rahmani, Nur Afifah, & Nasution, Ade Saputra. (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.

- Futriani, Elfira Sri, Tridiyawati, Feva, & Putri, Devia Maulana. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Ii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(1), 5–8.
- Hasni, Hasni, Tampake, Rina, Kolomboy, Fajrillah, Sudarman, Yulianus, & Tohar, Andi Mohamad. (2022). Gambaran Pengetahuan Gaya Hidup Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Talise. *Jurnal Penelitian Salando*, 1(1), 14–20.
- Jaya, Vega Riya, & Dessyarti, Robby Sandhi. (2022). Pengaruh Pengalaman Kerja, Kerjasama Tim, Dan Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Bagian Pemasaran Di Pt Victoria Care Tbk Cabang Surabaya). *Simba: Seminar Inovasi Manajemen, Bisnis, Dan Akuntansi*, 4.
- Maharani, Annisa, & Syarif, Ceceng. (2022). Manajemen Pendidikan Karakter Dalam Pembinaan Akhlak Peserta Didik. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 763–769.
- Nora, Oktafya, & Iin, Nilawati. (2022). *Asuhan Kebidanan Continuty Of Care Pada Ibu Hamil Primi Gravida Dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aroma Terapi Lavender*. Stikes Sapta Bakti.
- Pratiwi, Wahyu. (2013). *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang*.
- Prayoga, Yudi, & Pohan, Muhammad Yasir Arafat. (2022). Electronic Word Of Mouth (Ewom): Menguji Pengaruh Pengalaman Positif, Persepsi Kualitas Dan Kepercayaan. Studi Kasus: Restoran Di Labuhanbatu. *J-Mas (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 7(1), 283–289.
- Putri, Tina Andini, & Faradisi, Firman. (2023). Penerapan Terapi Dzikir (Distraksi Auditori) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan. *Prosiding University Research Colloquium*, 1634–1641.
- Rochman, Inayah Af'idatul, & Priyanto, Anang. (2022). Hubungan Moral Remaja Terhadap Perilaku Bullying Siswa Di Smp Negeri 1 Depok. *E-Civics*, 11(1), 1–10.
- Schif, Nancy Trisari, Hasmarita, Sony, & Sulistiadinata, Heru. (2019). Pengaruh Senam Asia Afrika Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 149–158.
- Suwindri, Suwindri, Tiranda, Yulius, & Ningrum, Windy Astuti Cahya. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia: Literature Review. *Jkm: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223.
- Wahyuni, Syamsu Dwi, Rumpiati, Rumpiati, & Ningsih, Rista Eko Muji Lestari. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science*, 2(2).