

PENGARUH PERBEDAAN POLA MAKAN TERHADAP PENYEBAB PENYAKIT GASTRITIS PADA REMAJA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN: A SYSTEMATIC REVIEW

Prasetio Hadi Pratama¹, Haikal Ghifary², Dabira Syifa Khairani³, Syalisa Syabil⁴, Rizki Amalia⁵

Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
2010713022@mahasiswa.upnvj.ac.id¹, 2010713032@mahasiswa.upnvj.ac.id²

ABSTRAK

Kejadian gastritis dapat menyerang siapa saja, baik yang pernah mengalami kebiasaan makan yang sehat maupun yang buruk. Hal ini, karena kurangnya pengetahuan tentang makan makanan yang baik serta pengaturan pola makan sehari-hari. Gastritis biasanya terjadi pada orang yang makannya tidak teratur dan terlalu banyak makan makanan yang merangsang asam lambung. Gejalanya seperti mulas, sakit perut, mual, dan gas seringkali diakibatkan oleh reaksi terhadap kebiasaan makan yang buruk pada remaja. Hal ini disebabkan preferensi remaja terhadap makanan yang bervariasi, seperti makanan pedas atau asam, ditambah dengan kebiasaan mereka yang menunda makan dan porsi yang besar. Secara garis besar permasalahan ini kerap terjadi pada remaja. Hal ini sangat penting untuk dikaji untuk menekan angka kejadian gastritis pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perbedaan pola makan dengan etiologi gastritis. Dalam penelitian ini digunakan pendekatan tinjauan sistematis dimana artikel dipilih dengan menggunakan metode PRISMA. Artikel yang diperoleh diperoleh dengan menggunakan fasilitas database online melalui halaman Google Cendekia. Artikel dipilih berdasarkan publikasi yang diterbitkan antara 2018 dan 2022 (5 tahun). Dari delapan artikel yang dipilih, semuanya ditemukan menunjukkan korelasi antara efek diet pada gastritis pada remaja perempuan dan laki-laki. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa diperlukan perhatian khusus untuk menerapkan pola makan sehat pada remaja untuk menurunkan angka kejadian gastritis.

Kata Kunci : Pola Makan, Gastritis, Remaja Laki-Laki, Remaja Perempuan.

ABSTRACT

Gastritis can affect anyone, whether they have experienced healthy or bad eating habits. This is due to a lack of knowledge about eating good food and managing daily eating patterns. Gastritis usually occurs in people who eat irregularly and eat too many foods that stimulate stomach acid. Symptoms such as heartburn, stomach pain, nausea, and gas are often the result of a reaction to poor eating habits in teens. This is due to the adolescent's preference for varied foods, such as spicy or sour foods, coupled with their habit of delaying eating and large portions. Broadly speaking, this problem often occurs in adolescents. This is very important to study to reduce the incidence of gastritis in adolescents. This study aims to determine the relationship of differences in diet with the etiology of gastritis. In this study, a systematic review approach was used where articles were selected using the PRISMA method. The articles obtained were obtained using an online database facility through the Google Scholar page. Articles are selected based on publications published between 2018 and 2022 (5 years). Of the eight selected articles, all of them were found to show a correlation between the effects of diet on gastritis in adolescent girls and boys. Therefore, it can be concluded that special attention is needed to implement a healthy diet in adolescents to reduce the incidence of gastritis.

Keyword : Adolescent Boys, Adolescent Girls, Diet, Effect of Difference., Gastritis.

PENDAHULUAN

Gastritis adalah radang lambung yang disebabkan oleh tingginya kadar asam lambung yang disebabkan oleh infeksi virus dan bakteri patogen yang masuk ke saluran pencernaan

(Hery Soeryoko, 2013). Gastritis biasa disebut oleh masyarakat sebagai penyakit maag dan dapat hadir dengan gejala seperti nyeri terutama pada perut, dan seringkali mual, muntah, rasa penuh, dan rasa tidak nyaman. Gastritis adalah penyakit sistem pencernaan yang paling umum. Sekitar 10% pasien yang datang ke rumah sakit mengeluh sakit perut dan telah dicatat dengan gastritis (Pasaribu et al., 2014). Selain itu, menurut Organisasi Kesehatan Dunia, persentase kejadian gastritis global termasuk 35% di Kanada, 22% di Inggris, 14,5% di Jepang, 29,5% di Prancis, dan 31% di Cina. Insiden tahunan gastritis di dunia adalah sekitar 1,8-2,1 juta dari total populasi. Prevalensi gastritis pada populasi Shanghai yang dikonfirmasi dengan endoskopi sekitar 13,1% lebih tinggi daripada populasi barat (Gustin, 2011). Sementara itu, di Indonesia sendiri angka kejadian gastritis cukup tinggi di beberapa daerah, dengan prevalensi 274.396 kasus diantara 238.452.952 penduduk (Gustin, 2011). Bila seseorang terkena gastritis maka akan menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium (Bruner dan Suddarth, 2010).

Gastritis seringkali didahului oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, sehingga lambung menjadi sensitif ketika asam lambung meningkat. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yakni, antara usia 11-21 tahun. Remaja seringkali berpegang teguh pada kebiasaan makan yang tidak sehat bahkan gangguan makan yang dapat memicu terjadinya gastritis. (Siska, 2017). Secara umum, wanita dengan usia muda kurang puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan pria. Hal ini karena jumlah jaringan adiposa meningkat pada wanita yang lebih muda. Pola makan merupakan kebiasaan penting yang mempengaruhi status gizi remaja dan memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, pola makan yang baik harus memiliki batasan tertentu, tidak terlalu sedikit maupun terlalu banyak. Pola makan remaja saat ini sudah mulai bergeser ke arah pola makan yang tidak seimbang (Samiadi, 2017). Menurut Moehji (2013), preferensi remaja yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menarik perhatian remaja terhadap makanan baru dengan harga yang terjangkau. Perubahan asupan makanan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, dengan perbedaan konsumsi makanan antara pria dan wanita. Menurut Departemen Kesehatan (2008), gender menunjukkan perbedaan seks yang didapat sejak lahir, dengan perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor intrinsik dalam kebutuhan gizi seseorang. Menurut Gibney dkk (2015), pria cenderung lebih menyukai makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, protein, gula, dan alkohol, sedangkan wanita lebih menyukai makanan seperti buah-buahan, sayuran, dan produk rendah lemak, sehingga tidak heran jika wanita kekurangan nutrisi dalam jumlah besar.

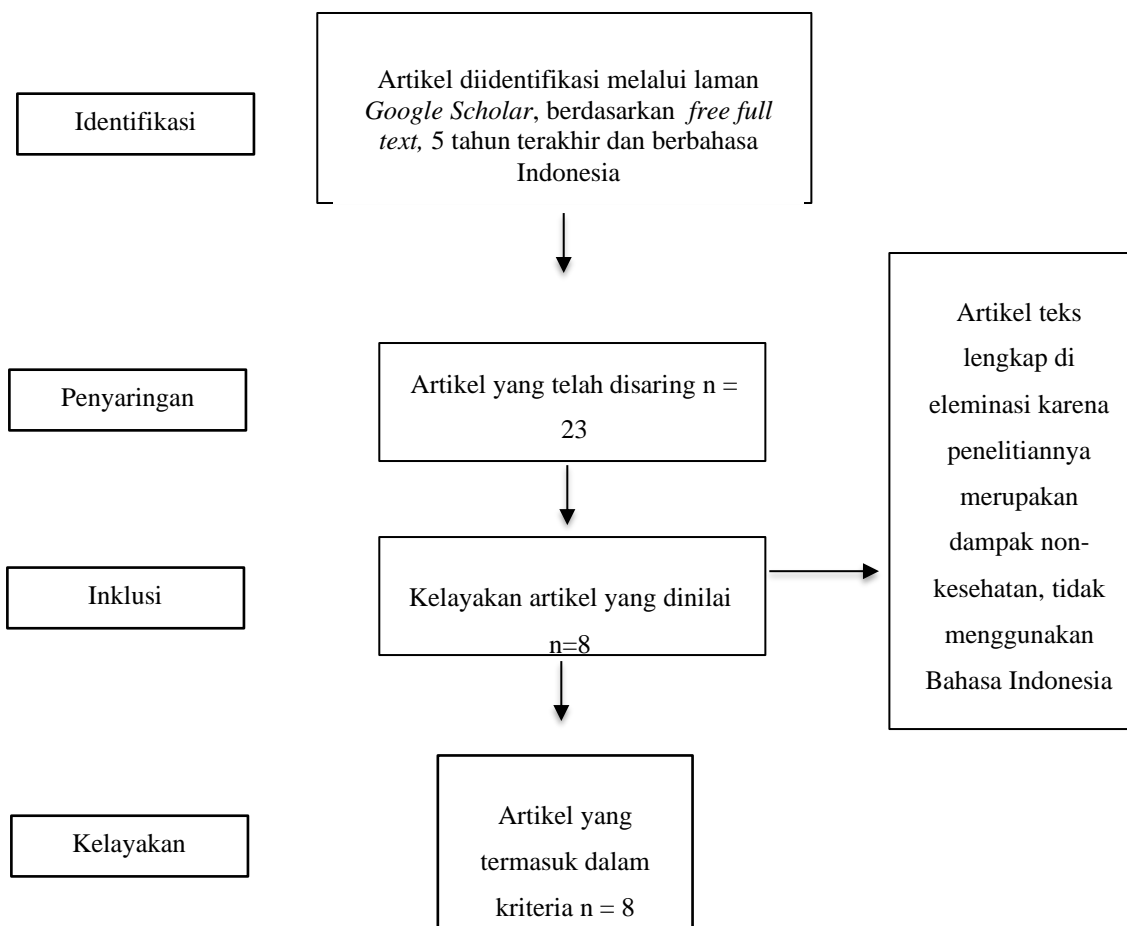
Pada masa remaja ini, tubuh seseorang terus berkembang, dan perubahan ini terus terjadi melalui berbagai gaya hidup, perilaku, dan pengalaman ketika memutuskan makanan apa yang akan dimakan. Hal ini dapat mempengaruhi status gizi remaja. Mereka biasanya memilih makanan cepat saji atau semacamnya seperti; Burger, kentang goreng, dan minuman ringan. Makanan ini tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Karena kandungan kalorinya yang tinggi, konsumsi fast food pada remaja dapat berdampak pada status gizi mereka. Adanya data sosiodemografi, meliputi umur, tahun pendidikan, jenis kelamin, tempat tinggal (homestay/home), uang saku bulanan, indeks prestasi kumulatif (IPK) dan status merokok. Indeks massa tubuh (IMT) dapat diperoleh dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (BB/TB²). Berat badan diukur dengan timbangan digital dengan ketelitian hingga 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur dengan microtoise dengan ketelitian hingga 0,1 cm. Keduanya diukur dua kali dan dirata-ratakan. Jika $IMT > 25,16$, tentukan lebih banyak berat badan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perbedaan pola makan pada remaja dengan etiologi gastritis.

METODE

Metode pencarian yang kami gunakan untuk mengumpulkan beberapa artikel literatur tersebut adalah dengan menggunakan situs elektronik atau fasilitas database online melalui

halaman *Google Scholar*. Jurnal penelitian yang dipilih antara tahun 2018 sampai dengan tahun 2022 (lima tahun terakhir). Kata kunci yang digunakan untuk mengidentifikasi artikel yang diterbitkan, yaitu: pengaruh perbedaan, diet, proses lambung, remaja, laki-laki, perempuan. Studi atau artikel yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut: Gambaran Umum Diet dan Sistem Lambung pada Remaja yang diterbitkan di Indonesia, semuanya diidentifikasi berdasarkan teks lengkap.

Kriteria inklusi artikel adalah remaja Indonesia dengan gambaran pola diet pada sistem lambung, sedangkan kriteria eksklusi meliputi artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2018, artikel tidak berbahasa Indonesia, dan artikel tanpa teks lengkap. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pemilihan artikel yaitu PRISMA (Item Pelaporan Pilihan untuk Tinjauan Sistematis). PRISMA terdiri dari beberapa proses, yaitu proses kualifikasi untuk mengidentifikasi, menyaring, memasukkan dan mengecualikan artikel yang tidak relevan. Dari delapan artikel yang dipilih, semuanya ditemukan menunjukkan korelasi antara efek diet pada gastritis pada remaja perempuan dan laki-laki. Artikel yang memenuhi kriteria tersebut kemudian akan mengkaji data pola makan remaja dan gambaran umum sistem lambung, yang selanjutnya akan disajikan dan diinterpretasikan dalam bentuk naratif. Setelah mendapatkan data deskriptif tentang pola makan remaja dan sistem kerja lambung, langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa diperlukan perhatian khusus untuk menerapkan pola makan sehat pada remaja untuk menurunkan angka kejadian gastritis.



Skema 1. Penggunaan Metode PRISMA dalam Penghimpunan Artikel

HASIL

Dari 1.170 publikasi yang ditelaah dan diseleksi, penulis mendapatkan sembilan artikel. Kedelapan artikel tersebut sesuai dengan ketentuan dari kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat dan menggunakan bahasa Indonesia.

Tabel 1. Deskripsi Jurnal Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis pada Remaja Laki-laki dan Perempuan

No.	Penulis/Tahun	Judul	Tempat	Metode	Hasil
1.	Mellina Siswati Siagian, (2021)	Literature Review : Hubungan Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja 2021	Medan (Indonesia)	Penelitian deskriptif dengan desain literature review	Dari 10 artikel yang dilakukan studi literature review, menyatakan bahwa masih ada artikel yang tidak ada kejadian gastritis. Namun (80%) yang mayoritas gastritis. Masih ada remaja kurang menjaga pola makan. Sehingga yang menjadi mayoritas adalah pola makan kurang baik dalam gastritis sebanyak 7 artikel (70%)
2.	Iwan Shalahuddin and Udin Rosidin, (2018)	Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut	Garut (Indonesia)	Deskriptif korelasi dengan rancangan penelitian cross sectional	Hasil Penelitian tentang karakteristik jenis kelamin responden didapatkan data paling banyak responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 101 responden (72,1%).
3.	Yuda Fika Diliyana	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas di Balowerti Kota Kediri	Kediri (Indonesia)	Desain deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan case control	Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok kasus gastritis terdapat 64,7 % responden dengan pola makan tidak sehat dan pada kelompok kontrol non gastritis terdapat 52,4% responden dengan pola makan tidak sehat
4.	Desty, Restiana (2020)	Eka Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019	Madiun (Indonesia)	Desain deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan angka kejadian Gastritis di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun mencapai 40 responden (49,7%).
5.	Angelia Pondaa Magie Melanie Kapojos, ivon Sisilia Abraham (2019)	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud	Manado (Indonesia)	Jurnal ini menggunakan Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study.	MA Negeri 1 Melonguane Pola makan anak perempuan kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud sebagian besar pola makannya kurang baik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini ditemukan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada

						anak perempuan kelas 1 Kabupaten Kepulauan Talaud.
6.	Lilis Apriyani, Meria Woro L, Indah Puspitasari (2021)	Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri 1 Muara Gembong	Bekasi, Jawa Barat	Penelitian Deskriptif Dengan Desain Cross Sectional		Kejadian gastritis yang terjadi pada remaja masa new normal di SMA Negeri 1 Muarage mbong memiliki hubungan yang kuat dengan jenis kelamin dan pola makan yang dilakukan
7.	Khafid, Muhammad (2022)	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Unggulan Amanatul Ummah Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya	Surabaya	Desain penelitian		Temuan dari 100 responden menunjukkan bahwa sebagian besar (54%) memiliki kebiasaan makan yang buruk dan sebagian besar (58%) memiliki gejala gastritis.
8.	Nur Ikhsan (2021)	Gambaran Pola Makan pada Remaja Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka	Sumedang	Penelitian Deskriptif Dengan Desain Cross Sectional		Hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola makan baik berjumlah 8 responden (11%), pola makan cukup sebanyak 47 responden (65%), dan kurang sebanyak 17 responden (24%). Diharapkan kepada pihak yang berwenang untuk memberikan edukasi mengenai pola makan yang baik dan benar kepada penderita gastritis.

Berdasarkan hasil tabel ,dapat disimpulkan bahwa tingkat penderita gastritis akan semakin rendah jika melakukan kebiasaan makan-makanan yang sehat dan teratur.Kebiasaan makan-makanan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor yang dapat memicu angka peningkatan gastritis pada remaja.

PEMBAHASAN

Terdapat enam penelitian pada remaja SMA/SMK di pulau jawa, seperti Garut, Kediri, Madiun, Bekasi, Surabaya dan Sumedang. Sedangkan dua penelitian lain nya dilakukan di luar pulau jawa yaitu Medan dan Manado. Adapun metode penelitian yang digunakan dari kedelapan artikel tersebut, enam diantaranya menggunakan metode cross sectional, satu menggunakan metode case control, dan satu lainnya menggunakan metode desain literature. Dari kedelapan artikel, keseluruhan nya menyatakan bahwa adanya korelasi antara pengaruh pola makan terhadap penyakit gastritis pada remaja berdasarkan jenis kelaminnya. Menurut hasil penelitian Literature Review sebelumnya yang dilakukan oleh Mellina Siswati Siagian, (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan penyebab penyakit gastritis pada remaja laki-laki dan perempuan dengan perbedaan pola makan. Hasil tersebut didapat berdasarkan 10 artikel yang sudah di review sebelumnya, 8 diantaranya bertujuan sama-sama untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis. Sedangkan 2 diantaranya bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.

Gastritis merupakan radang lambung yang disebabkan oleh tingginya kadar asam lambung yang disebabkan oleh infeksi virus dan bakteri patogen yang masuk ke saluran pencernaan.

Kebiasaan tersebut meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan ukuran porsi. Beberapa makanan atau minuman yang dapat memicu terjadinya gastritis adalah makanan atau minuman cepat saji (junk food), minuman beralkohol atau berkarbonasi, dan makan makanan pedas dan asam. Jika makanan dimakan dalam jumlah banyak, dapat mengiritasi lambung dan dapat menyebabkan gastritis. Kajian dan observasi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa angka kejadian gastritis tertinggi di beberapa kota di Indonesia mencapai 91,6% yaitu di Kota Medan. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Gastritis merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di Indonesia pada tahun 2009, dengan insiden yang lebih tinggi. Gastritis merupakan salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di seluruh Indonesia, lebih banyak diderita oleh perempuan dibandingkan laki-laki, dengan total 30.154 kasus (Profil Kesehatan Indonesia, 2009).

Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Iwan Shalahuddin and Udin Rosidin, (2018), mendapati hasil usia responden didapatkan data umur responden terbanyak adalah ≤ 16 tahun sebanyak 125 orang, dan paling banyak yang menderita penyakit gastritis adalah Responden yang berusia ≤ 16 tahun yaitu sebanyak 81 responden (57,8%). Menurut Hartati et al (2014), usia produktif merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gejala gastritis akibat aktivitas atau kesibukan dan gaya hidup yang tidak fokus pada kesehatan. Ditemukan bahwa kejadian gastritis dapat menyerang siapa saja, baik yang pernah mengalami kebiasaan makan yang baik maupun yang buruk, hal ini karena kurangnya pengetahuan tentang makan makanan yang baik dan sehat serta kebiasaan makan sehari-hari dan kesehatan yang buruk. Di Indonesia, meskipun gastritis merupakan penyakit yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari remaja dan orang dewasa, kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan lambung masih rendah.

Menurut Soetjningsih (2010) usia menjadi salah satu faktor resiko terjadinya gastritis, hal ini dikarenakan para remaja memiliki kecenderungan untuk tidak sarapan dan biasanya para remaja perempuan sering terjebak dengan pola makan tidak sehat, menginginkan berat badan yang ideal bahkan sampai mengganggu pola makan. Dari hasil pengamatan peneliti responden yang paling banyak menderita Gastritis adalah perempuan dikarenakan takut merasa gemuk, dan menjalankan diet, responden perempuan dan laki-laki juga sering memilih makanan dan tidak makan yang ada di dapur rumah sendiri melainkan makan diluar dan di kantin sekolah. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti responden sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang terkadang sedikit dan terkadang banyak, dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis, responden juga sering tidak selera atau cenderung bosan dengan menu yang diberikan oleh keluarga dirumah.

Jadi dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kuat antara pola makan dengan kejadian gastritis. Secara alami lambung akan terus memproduksi asam lambung setiap waktu dalam jumlah yang kecil setelah 4-6 jam sesudah makan biasanya glukosa dalam darah telah banyak terserap dan terpakai sehingga tubuh akan merasakan lapar dan pada saat itu jumlah asam lambung terstimulasi. Bila seseorang telat makan sampai 2-3 jam, maka asam lambung yang diproduksi semakin banyak dan berlebih dapat mengiritasi mukosa lambung serta menimbulkan rasa nyeri di sekitar epigastrium (Bruner dan Suddarth, 2010).

KESIMPULAN

Dari delapan artikel penelitian yang membahas tentang pola makan dan hubungannya dengan gastritis pada anak laki-laki dan perempuan, penerapan pola makan yang sehat pada remaja dapat menurunkan angka kejadian gastritis. Semakin teratur kebiasaan makan sehat yang dikembangkan oleh remaja, semakin rendah kejadian gastritis. Salah satu faktor yang meningkatkan risiko gastritis di Indonesia adalah kebiasaan makan yang tidak sehat, menurut

hasil tinjauan sistematis pengaruh pola makan terhadap risiko gastritis pada remaja. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan di kalangan remaja tentang pola makan yang baik dan sehat. Namun demikian, remaja yang umumnya mendapat informasi dan pendidikan yang cukup cenderung lebih mampu memberikan asupan gizi yang baik dan memadai bagi tubuhnya, sehingga mengurangi risiko terjadinya gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen pengampu Mata Kuliah Penulisan Ilmiah UPN Veteran Jakarta atas bimbingan dan sarannya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah ini dengan baik, dan juga penulis berterima kasih kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, keluarga, teman-teman yang telah membantu memberikan dukungan, semangat, kritik, serta saran dalam proses pembuatan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mellina Siswati Siagian. (2021). *Karya Tulis Ilmiah Literature Review : Hubungan Pola Makan*.
- Shalahuddin, I. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkep3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Yudha, D. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri (The Relationship Of Dietary Habit With Incidence Of Gastritis Teenage In The Health Centers Of Balowerti Kediri). *Journal Of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/jnc/article/view/148/162>
- Restiana, D. E. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di Ma Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di Ma Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun*.
- Apriyani, L., L. M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di Sma Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)*, 1(1), 74–80.
- Pondaa, A. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 Sma Negeri 1 Melonguane Kabupaten. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 Sma Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud Angalia*, 7, 233–243.
- Khafid, M. (2021). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Sma Unggulan Amanatul Ummah Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya*.
- Nur Ikhsan. (2021). *Gambaran Pola Makan Pada Remaja Penderita Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka*. 6
- Siska, H. (2017) 'Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau', *Jurnal Proners*, 3(1), Pp. 1–10.