

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA DI MTS NU PAKIS KABUPATEN MALANG

Mutiara Rengganis^{1*}, Achmad Dafir Firdaus², Reny Tri Febriani³

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani^{1,2,3}

*Corresponding Author : mutiararengganis1210@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana pola makan dan kejadian gastritis saling berhubungan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 114 responden yang dipilih secara acak melalui teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang mencakup informasi mengenai pola makan siswa dan prevalensi gastritis. Untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan prevalensi gastritis, dilakukan analisis statistik menggunakan uji Spearman Rank, yang menghasilkan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi $r = -0,764$, yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (65,8%) memiliki pola makan yang teratur, dan sebagian besar (59,6%) tidak menunjukkan gejala gastritis. Berdasarkan hasil penelitian ini, pola makan yang tidak teratur merupakan salah satu faktor penyebab gastritis. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada anak-anak tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang seimbang dan ketersediaan makanan sehat di kantin sekolah agar terhindar dari gastritis.

Kata kunci : gastritis, kejadian gastritis, pola makan

ABSTRACT

The goal of this study is to understand the relationship between dietary practices and the incidence of gastritis. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 114 respondents who were randomly selected through a random sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire that included information on students' eating habits and gastritis prevalence. To understand how eating habits relate to gastritis, researchers used the Spearman Rank test, which showed a p value of 0.000 and a correlation coefficient of $r = -0.764$, meaning there is a strong negative relationship. The results indicated that the majority of respondents (65.8%) had regular eating habits, and most (59.6%) did not show symptoms of gastritis. Based on the results of this study, irregular eating patterns are one of the factors causing gastritis. Therefore, it is important to provide health education to children about the importance of consuming a balanced diet and the availability of healthy foods in school canteens to avoid gastritis.

Keywords : gastritis, diet, gastritis occurrence

PENDAHULUAN

Infeksi bakteri atau virus sering kali mengakibatkan peningkatan asam lambung, yang menyebabkan gastritis, peradangan pada lapisan lambung. Kondisi ini, yang terkadang disebut tukak lambung, ditandai dengan nyeri, mual, muntah, dan ketidaknyamanan perut. Gastritis adalah kondisi pencernaan yang sering terjadi, terutama ketika gejala mulai muncul tanpa pemeriksaan lebih lanjut. Banyak faktor yang mungkin berperan (Pratama et al., 2022; Novitayanti, 2020). Gastritis paling sering disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, yang membuat lambung lebih rentan memproduksi terlalu banyak asam. Masa remaja, yang berlangsung antara usia 11 hingga 21 tahun, merupakan tahap penting dalam proses tumbuh kembang dan menjadi dewasa. Remaja pada tahap usia ini sering kali memiliki pola makan yang buruk, dan beberapa bahkan dapat mengalami gangguan makan yang dapat mengakibatkan gastritis (Pratama et al., 2022). Selama periode ini, tubuh berkembang dengan

cepat selain perubahan perilaku, gaya hidup, dan pilihan makanan. Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji dari waktu ke waktu dapat mengganggu status gizi remaja dan meningkatkan risiko masalah lambung, seperti gastritis (Hadi Pratama et al., 2022).

Gastritis banyak diderita oleh remaja, khususnya pelajar (Yudono, 2021). Remaja kerap mengabaikan pilihan pola makan dan gaya hidup sehat serta mencoba metode penurunan berat badan yang berisiko karena masih dalam usia produktif (Susanti et al., 2023). Gastritis yang tidak diobati dapat kambuh dan menimbulkan gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Marissa, Asniar, et al. (2023) menyatakan bahwa kaum muda di negara berkembang lebih rentan menderita gastritis dibandingkan orang lanjut usia. Menurut statistik WHO, gastritis sangat umum terjadi dan menjadi penyebab utama rawat inap di Indonesia (Mustakim & Rimbawati, 2021; Rita & Annica, 2020).

Menurut penelitian Astuti (2020), remaja, khususnya yang berusia pertengahan hingga awal dua puluhan, lebih rentan mengalami gastritis. Menurut penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Munjiya Ponorogo, sebagian besar remaja menderita sakit maag. Gangguan sistem pencernaan dapat diperburuk oleh perubahan pola makan yang tiba-tiba dan mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak sekaligus (Marissa, Asniar, & Yanti, 2023). Praremaja, remaja awal, dan remaja akhir merupakan subkategori remaja usia sekolah, yang mencakup siswa sekolah menengah pertama. Remaja SMP sering kali menunjukkan pola makan yang tidak seimbang, terutama dalam hal membeli makanan ringan untuk kelas. Salah satu kemungkinan penyebab tingginya angka kejadian gastritis adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya memilih camilan yang sehat (Nabila et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2024 dan wawancara dengan salah seorang instruktur di UKS MTs NU Pakis Kabupaten Malang, masih banyak anak muda yang belum menerapkan pola makan sehat. Perilaku yang umum dilakukan adalah tidak sarapan, menunda waktu makan, dan mengabaikan camilan sehat. Siswa sering mengeluh sakit perut saat mengonsumsi makanan pedas saat perut kosong. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa MTs NU Pakis Kabupaten Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional retrospektif yang dilaksanakan di MTs NU Pakis Kabupaten Malang selama enam bulan terakhir. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas VII, VIII, dan IX sebanyak 159 orang, dengan sampel sebanyak 114 siswa yang dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni variabel independen (pola makan) dan variabel dependen (kejadian gastritis). Data diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan menggunakan Google Form, kemudian dilakukan analisis data untuk menentukan distribusi data dengan uji skewness guna menetapkan cut-off point menggunakan mean atau median. Selanjutnya, hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik *Spearman Rank* (*Spearman's rho*), mengingat data yang digunakan berskala ordinal dan tidak seluruhnya berdistribusi normal.

HASIL

Data Umum

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang berusia 15 tahun sebanyak 44 siswa (38,6%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 37 siswa (32,5%), dan usia 14 tahun sebanyak 33 siswa (28,9%). Berdasarkan jenis kelamin, responden

didominasi oleh perempuan sebanyak 63 siswa (55,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 51 siswa (44,7%). Dalam hal frekuensi makan, mayoritas siswa memiliki pola makan yang baik sebanyak 81 siswa (71,1%) dan yang kurang baik sebanyak 33 siswa (28,9%). Dari segi keteraturan waktu makan, sebanyak 76 siswa (66,7%) makan secara teratur, sedangkan 38 siswa (33,3%) makan tidak teratur. Sementara itu, konsumsi makanan yang mengiritasi cukup seimbang, dengan 58 siswa (50,9%) tidak mengonsumsi makanan yang mengiritasi dan 56 siswa (49,1%) masih mengonsumsinya.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Kelas, Frekuensi Makan, Waktu Makan, Makanan yang Mengiritasi pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------------------|-----------|----------------|
| Umur | | |
| 13 Tahun | 37 | 32,5 |
| 14 Tahun | 33 | 28,9 |
| 15 Tahun | 44 | 38,6 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 51 | 44,7 |
| Perempuan | 63 | 55,3 |
| Frekuensi Makan | | |
| Baik | 81 | 71,1 |
| Kurang Baik | 33 | 28,9 |
| Waktu Makan | | |
| Teratur | 76 | 66,7 |
| Tidak Teratur | 38 | 33,3 |
| Makanan Mengiritasi | | |
| Makanan Yang Tidak Mengiritasi | 58 | 50,9 |
| Makanan Yang Mengiritasi | 56 | 49,1 |

Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Responden pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

| Pola Makan | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|------------|----------------|
| Teratur | 75 | 65,8 |
| Tidak Teratur | 39 | 34,2 |
| Total | 144 | 100% |

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang memiliki pola makan yang teratur sebanyak 75 siswa (65,8%), sedangkan siswa yang memiliki pola makan tidak teratur berjumlah 39 siswa (34,2%) dari total 114 responden (100%).

Tabel 3. Karakteristik Gastritis pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

| Gastritis | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|------------|----------------|
| Gastritis | 46 | 40,4 |
| Tidak Gastritis | 68 | 59,6 |
| Total | 144 | 100% |

Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwa dari total 114 siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang, sebanyak 46 siswa (40,4%) mengalami gastritis, sedangkan 68 siswa (59,6%) tidak mengalami gastritis.

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa dari 75 siswa dengan pola makan teratur, sebagian besar yaitu 65 siswa (57,0%) tidak mengalami gastritis, dan hanya 10 siswa (8,8%) yang

mengalami gastritis. Sebaliknya, dari 39 siswa yang memiliki pola makan tidak teratur, sebanyak 36 siswa (31,6%) mengalami gastritis dan hanya 3 siswa (2,6%) yang tidak mengalami gastritis.

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

| Pola Makan | Gastritis | | | Total | | |
|-------------------|------------------|-------------|----------|------------------------|-------------|------------|
| | Gastritis | f | % | Tidak Gastritis | f | % |
| Teratur | 10 | 8,8 | | 65 | 57,0 | 75 |
| Tidak Teratur | 36 | 31,6 | | 3 | 2,6 | 39 |
| Total | 46 | 40,4 | | 68 | 59,6 | 114 |
| | | | | | | 100 |

Analisa Data

Tabel 5. Analisa Hubungan antara Variabel

| Hubungan antar variabel | p | r |
|---|----------|----------|
| Hubungan antara pola makan dengan gastritis | 0,000 | -0,764 |

Berdasarkan tabel 5, membuktikan hasil analisis *uji spearman rank* didapatkan nilai p = (0,000) < (0,05) sehingga Ha diterima, artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang. Sedangkan, nilai r = -0,764 membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa MTs NU Pakis, dimana pola makan siswa yang tidak teratur akan menyebabkan gastritis pada siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang.

PEMBAHASAN

Pola Makan pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden perempuan memiliki pola makan teratur. Sementara itu, responden laki-laki cenderung makan tidak teratur, sering melewatkkan waktu makan, dan jarang makan tambahan. Selain itu, siswa laki-laki lebih sering minum kopi dan minuman berkarbohidrat lainnya serta tidak terbiasa sarapan. Menurut Waluyani et al. (2022), mayoritas responden perempuan menjaga pola makannya lebih teratur, yang konsisten dengan kesimpulan ini. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa pola makan perempuan berbeda dengan laki-laki karena kebutuhan gizinya lebih rendah. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perbedaan pola makan antara pria dan wanita. Proses pertumbuhan dan perkembangan menyebabkan adanya perbedaan kebutuhan energi dan makanan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan tersebut. Sementara pria cenderung memilih makanan yang tinggi lemak, karbohidrat, dan gula, wanita cenderung memilih pilihan yang lebih sehat, menurut Ramona Devi Anis et al. (2019).

Frekuensi dan keteraturan makan merupakan pola makan yang seimbang; agar lambung berfungsi dengan baik, jarak waktu makan 4 hingga 5 jam merupakan waktu yang ideal. Makan tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan asam lambung dapat menyebabkan gejala gastritis seperti rasa tidak nyaman di lambung (Suyatni & Hanifah, 2022; Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Meskipun ada juga yang tidak, sebagian besar siswa MTs NU Pakis Kabupaten Malang pada umumnya memiliki pola makan yang sehat. Menurut Liliandriani, Abidin, dan Inrawati (2021), pola makan menggambarkan jenis dan pola asupan makanan sehari-hari yang mencerminkan pola makan individu. Menunda atau melewatkkan waktu makan terkadang dapat menjadi tanda perilaku makan yang tidak biasa. Pola makan

seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai unsur, termasuk genetika, lingkungan, situasi psikososial, kesehatan, tahap perkembangan, budaya, kondisi psikologis, kebiasaan keluarga, ekonomi, aktivitas fisik, usia, dan pertumbuhan pribadi (Buulolo, 2022).

Temuan penelitian dan hipotesis yang diajukan mendukung anggapan bahwa pola makan perempuan lebih konsisten dibandingkan laki-laki yang sering mengabaikannya karena rutinitas dan kebiasaan sehari-hari. Misalnya, siswa laki-laki sering melewatkhan sarapan dan memilih bermain daripada makan saat berada di kelas. Meskipun mereka gemar minum kopi, mereka juga sering melewatkhan makan di rumah. Perilaku makan yang tidak biasa, seperti hanya makan saat lapar dan tidak memberi jeda di antara waktu makan, dapat menjadi rutinitas sehari-hari yang mencerminkan pola makan yang tidak teratur. Peneliti mendeteksi pola makan yang tidak teratur pada siswa MTs NU Pakis Kabupaten Malang. Padahal, makan seharusnya dilakukan dua hingga tiga kali sehari, tetapi banyak siswa yang makan kurang dari dua kali atau lebih dari tiga kali sehari. Kurangi asam lambung dengan mengonsumsi makanan yang asam atau pedas, serta makan pada waktu yang berbeda. Setiap 4-5 jam merupakan interval makan yang ideal agar fungsi lambung tetap stabil (Suyatni & Hanifah, 2022; Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Terlihat dari banyaknya siswa yang hanya makan saat lapar dan tidak mematuhi jadwal makan yang teratur, pola makan yang terjadwal masih jarang diikuti.

Waktu makan siswa MTs NU Pakis Kabupaten Malang terkadang tidak menentu. Padahal, waktu terbaik untuk makan adalah empat hingga lima jam. Sebagian siswa tetap memasukkan sarapan dalam rutinitas harian mereka meskipun pola makan lainnya tidak teratur. Sebagian, jadwal sarapan tetap ditetapkan untuk menjamin siswa memiliki cukup energi untuk kegiatan akademis mereka. Namun, karena mereka sering melewatkhan waktu makan lainnya karena banyaknya kegiatan di sekolah, anak-anak hanya memanfaatkan sarapan sebagai sumber energi utama mereka. Salah satu hal yang mengganggu pola makan anak-anak adalah variasi makanan yang mereka makan. Bahkan saat tidak makan atau minum, banyak siswa menyukai teh dan kopi, serta makanan dan minuman asam dan pedas. Makanan seperti seblak, mi instan, cilok, dan camilan pedas merupakan pilihan yang umum meskipun ada kemungkinan dapat menyebabkan gangguan lambung. Pola makan yang tidak teratur ini disebabkan oleh berbagai variabel, termasuk gaya hidup yang buruk, pola makan yang didorong oleh emosi, masalah kesehatan, dan faktor kontekstual termasuk tekanan teman sebaya dan situasi keluarga. Karena itu, siswa sering mengabaikan perlunya menjaga rutinitas makan yang konsisten dan sehat.

Kejadian Gastritis pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar peserta tidak menunjukkan gejala gastritis. Menurut penelitian ini, wanita lebih mungkin mengalami gastritis daripada pria. Peradangan akut atau kronis pada dinding lambung dikenal sebagai gastritis. Penggunaan obat antiradang dan konsumsi makanan atau minuman yang mengganggu lambung, seperti makanan pedas, dan kopi merupakan penyebab umum penyakit ini. Faktor risiko utama gastritis meliputi gizi buruk, infeksi Helicobacter pylori, penggunaan alkohol dan rokok, serta stres fisik dan emosional (Maidartati, Ningrum, & Fauzia, 2021; Brunner & Suddarth, 2022). Gastritis dapat menjadi kondisi yang menetap, meskipun asal muasalnya tidak dapat dipastikan. Infeksi Helicobacter pylori sering mengakibatkan gastritis kronis dengan cara mengganggu pertahanan alami lapisan mukosa lambung (Puteri, 2021).

Selain faktor pola makan, stres kronis juga dapat menjadi penyebab utama gastritis karena dapat meningkatkan permeabilitas dinding lambung. Stres yang terus-menerus dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis seseorang. Selain itu, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID) dapat meningkatkan produksi asam lambung. Menurut Nuruniyah dkk. (2024), hal ini disebabkan oleh ion hidrogen yang berdifusi kembali ke epitel lambung, yang akhirnya mengiritasi dinding mukosa dan meningkatkan keasaman lambung, yang keduanya memperparah gastritis. Peneliti di MTs NU Pakis, Kabupaten Malang, menilai sejumlah faktor

pemicu menjadi penyebab gejala gastritis yang diutarakan responden. Siswa sering kali mengabaikan perilaku kecil yang dapat menyebabkan gastritis. Nyeri di perut bagian atas atau ulu hati merupakan gejala yang paling umum di kalangan pelajar. Gastritis menyebabkan lambung menjadi meradang karena peningkatan asam lambung, yang dapat menyebabkan nyeri dada.

Banyak siswa MTs NU Pakis Kabupaten Malang yang mengalami gejala gastritis, terlihat dari seringnya mereka mengeluh sakit perut. Siswa yang menderita sakit perut ini sering kali merasa perutnya penuh selain merasa mual. Padahal, gejala gastritis pada anak-anak ini sering kali diperparah dengan keluhan muntah-muntah yang membuat kondisinya semakin parah.

Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Siswa di MTs NU Pakis Kabupaten Malang

Menurut temuan penelitian, gastritis memengaruhi mayoritas responden yang jarang makan, tetapi tidak pada yang lainnya. Hanya sebagian kecil responden yang tidak menderita gastritis, tetapi mayoritas menderita gastritis. Jika mereka sering mengonsumsi makanan yang menyebabkan sakit perut tetapi tidak yang lain, mayoritas responden juga menderita gastritis. Mereka yang makan teratur berusaha mencegah gastritis, tetapi responden lainnya mengalami gejalanya. Namun, sebagian besar responden yang memiliki pola makan tidak teratur mengalami gastritis, sementara hanya sebagian kecil yang tidak mengalaminya. Siswa MTs NU Pakis Kabupaten Malang diperiksa pola makan dan prevalensi gastritisnya dengan menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Karena nilai signifikansinya kurang dari batas yang ditentukan, maka penelitian ini dianggap sah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kejadian gastritis pada siswa tersebut berkorelasi secara signifikan dengan pola makannya. Hubungan terbalik yang kuat ini menunjukkan bahwa kejadian gastritis erat kaitannya dengan konsistensi pola makan.

Berdasarkan analisis penelitian, temuan tersebut mendukung penelitian sebelumnya tentang hubungan antara prevalensi gastritis remaja dengan gizi yang dilakukan oleh Wahyuni, Rumpiati, dan Lestariningsih (2017). Kebanyakan orang yang makan makanan yang tidak sehat mengalami gastritis, tetapi mereka yang makan dengan baik tidak mengalaminya. Insiden gastritis pada remaja dan pola makan terbukti sangat berkorelasi melalui uji statistik, yang menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dikaitkan dengan penurunan insiden gastritis. Gastritis dan masalah kesehatan lainnya dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk, yang meliputi konsumsi makanan cepat saji dan tidak teratur. Banyak remaja memilih makanan cepat saji, seperti minuman manis dan mi instan, yang tidak hanya kekurangan nutrisi tetapi juga berisiko menyebabkan masalah pencernaan seperti gastritis. Selain itu, kecenderungan makan berlebihan dan cepat serta mengabaikan kebersihan dan kualitas makanan memperburuk masalah ini.

Berdasarkan teori dan data penelitian yang telah ada, para ilmuwan berpendapat bahwa pola makan memiliki peran yang signifikan terhadap prevalensi gastritis berulang. Gastritis lebih umum terjadi pada siswa MTs NU Pakis yang mengabaikan rutinitas makan mereka yang teratur. Frekuensi makan yang tidak konsisten membuat lambung lebih sensitif. Makan saat lapar dan mengonsumsi camilan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji, memperburuk masalah ini. Dari ketiga waktu makan tersebut, sarapan merupakan yang terpenting karena banyaknya nutrisi yang terkandung di dalamnya yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan, khususnya pada remaja. Melewatkannya sarapan dapat meningkatkan risiko masalah pencernaan karena menyebabkan lambung memproduksi lebih banyak asam. Karena pola makan sering diabaikan, bahkan mereka yang tetap sarapan pun dapat mengalami sakit perut di kemudian hari. Menurut penelitian, siswa yang sering makan, khususnya sarapan, cenderung tidak mengalami gejala gastritis.

Pola makan yang tidak konsisten, terutama bila jarak antarwaktu makan melebihi lima jam, merupakan penyebab utama gastritis. Waktu ideal antarwaktu makan adalah empat hingga lima jam. Banyak siswa yang mengabaikan jadwal makan yang telah ditetapkan. Sebagian anak merasa kenyang hingga tengah hari setelah sarapan, tetapi mereka tidak sempat makan lagi di sekolah karena jadwal mereka yang padat. Sepulang sekolah, anak-anak lainnya juga enggan makan. Terkadang, kebiasaan memilih makanan sesuai selera pribadi mengabaikan betapa pentingnya pola makan yang seimbang. Makan dalam jangka panjang dapat menyebabkan masalah pencernaan termasuk gastritis. Proses pengisian dan pengosongan lambung bergantung pada waktu makan yang tepat. Jika proses ini terganggu, keseimbangan produksi asam lambung dapat berubah, yang dapat mengiritasi dinding lambung.

Siswa masih sering mengonsumsi dan minum berbagai jenis makanan yang dapat menyebabkan gastritis. Siswa yang menderita gastritis sering mengonsumsi kopi, teh, dan makanan yang asam dan pedas. Sistem saraf pusat dirangsang oleh kafein dalam minuman kopi dan teh, yang meningkatkan kemampuan lambung untuk melepaskan hormon gastrin dengan merangsang pembentukan asam lambung. Meningkatnya produksi asam lambung mengakibatkan peradangan pada mukosa lambung, yang merupakan penyebab gastritis. Anak-anak yang menyukai makanan pedas atau asam juga sering mengalami nyeri ulu hati, mual, dan muntah. Mengonsumsi banyak makanan yang asam atau pedas dapat merusak lapisan lambung. Mengonsumsi makanan pedas dalam jumlah berlebihan dapat merangsang saluran pencernaan, menyebabkan nyeri ulu hati, yang sering kali diikuti mual dan muntah. Siswa yang mengalami gejala ini dapat mengalami gastritis, yang dapat mengubah pola makan mereka dengan mengurangi nafsu makan.

KESIMPULAN

Mayoritas responden memiliki pola makan normal dan tidak menderita gastritis, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa MTs NU Pakis, Kabupaten Malang. Pola makan teratur dapat menurunkan risiko gastritis pada siswa, berdasarkan penelitian statistik yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang cukup besar antara kejadian gastritis dan pola makan teratur. Penelitian ini menyoroti betapa pentingnya pola makan yang bergizi untuk menghindari gastritis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Pembimbing I, Pembimbing II, serta Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani atas bimbingan, dukungan, dan fasilitas yang diberikan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. (2022). Buku ajar metodologi penelitian kesehatan.
- Anis Ramonda, D., Galih Yudanari, Y., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1).
- Hadi Pratama, P., Ghifary, H., Khairani, D. S., Syabil, S., & Amalia, R. (2022). Perempuan: A systematic review. 3(2).
- Hafni Sahir, S. (2022). Metodologi penelitian. Retrieved from <http://www.penerbitbukumurah.com>
- Herlina, L., Sutarna, A., Muslimin, Kristanti, I., & Hananah. (2023). Pola makan dan gastritis pada remaja santriwati di Madrasah Al-Huffadz II.
- Imam, N., Ika Sari, W., Ratna Elmaghfuroh, D., Studi, P. S., & Stikes Widya Cipta Husada

- Malang, K. (2022). Malang. *Journal Health Care Media*, 6(1). Retrieved from <http://stikeswch-malang.e-malang.id>
- Keppkn Ri. (2021). Pedoman dan standar etik penelitian dan pengembangan kesehatan nasional. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Laily, N., Hanik, U., Septianingrum, Y., & Hasina, S. N. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Puskesmas Wonokromo Surabaya, 2(1). Retrieved from <http://jurnal.anfa.co.id>
- Liliandriani, A., Abidin, U. W., & Inrawati, I. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 3(2), 789. <https://doi.org/10.35329/jp.v3i2.2545>
- Maidartati, Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis.
- Marissa, R., Asniar, & Vivi Yanti, S. (2023). Pola makan pada remaja dayah yang mengalami gejala gastritis di Aceh Besar, Vol. VII(1).
- Monika, K., Wibowo, T. H., Yudono, D. T., Kesehatan, F., & Harapan Bangsa, U. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA N 1 Paguyangan.
- Nabila, D. A., Assyifa, M., Rahayu, R. P., Nugrah, M., Komariah, K. S., & Budiyanti, N. (2023). Pendidikan anak usia dini, remaja dan dewasa. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan), 10(01), 14-26. <https://doi.org/10.21009/jkjp.101.02>
- Natalia Tambunan, L., & Prilelli Baringbing, E. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi kejadian gastritis pada siswa SMU Muhammadyah 3 Masaran. Infokes, 10.
- Nuruniyah, Zamli, Ernita, Rosyida, M. K., & Menga, M. K. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kekambuhan gastritis.
- Pradiningtyas, F., & Ismawati, R. (2023). Hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan pola makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di masa pandemi Covid-19.
- Puteri, A. D. (2021). Hubungan makanan dan minuman yang bersifat iritan dengan kejadian gastritis di Desa Penyesawan wilayah kerja Puskesmas Kampar.
- Rita, N., & Annica, S. W. (2020). Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada remaja. Hubungan pola makan dan tingkat stres dengan kekambuhan gastritis pada remaja.
- Rondonuwu, P., Pangkerego, S., & Oftidelsin Baring, F. (2023). Hubungan pola makan dengan risiko kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan di Kota Tomohon, 3(2).
- Sisanti, N., Devina, K., Safira, P., Salsabila, Ramadini, S., & Zulaikha, T. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Lubuk Cemara, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai.
- Suyatni, A., & Hanifah, R. (2022). Hubungan frekuensi makan, konsumsi kopi dan stres terhadap gejala gastritis di wilayah kerja Rt.21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021.
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, & Lestariningsih, R. E. M. (2017). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.
- Waluyani, I., Nadhilla Siregar, F., Anggreini, D., & Usamah Yusuf, M. (2022). Pengaruh pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan.
- Yatmi, F. (2017). Pola makan mahasiswa dengan gastritis yang terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan di Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Zainurridha, Y. A. (2021). Stres dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan Stikes Bhakti Al-Qodirijurnal.