

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Sarah Padilah^{1*}, Aida Sri Rachmawati¹, Bayu Brahmantia¹, Zainal Muttaqin¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No.1 Hal 275-284

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/senal.v2i1.5324

Article Info

Submit : 20 Mei 2025

Revisi : 01 Juni 2025

Diterima : 25 Juni 2025

Publikasi : 12 Juli 2025

Corresponding Author

Sarah Padilah*

pdllhsarah07@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Jadwal kuliah yang padat dan aktivitas yang sibuk sering menyebabkan mahasiswa melewatkan waktu makan. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi pola makan dan berdampak buruk pada kesehatan, salah satunya meningkatkan resiko gastritis. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 4 semester 8 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya berjumlah 87 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 71 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk memperoleh data tentang pola makan dan kejadian gastritis dengan analisis data menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan nilai *p-value* frekuensi makan sebesar $0,001 < 0,05$, porsi makan sebesar $0,001 < 0,05$, jenis makanan sebesar $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan. Saran bagi Prodi S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yaitu dapat mengadakan seminar atau kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk mencegah kejadian gastritis di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Kejadian Gastritis; Mahasiswa; Pola Makan

PENDAHULUAN

Pada era modern saat ini, remaja cenderung lebih memilih gaya hidup instan dan kurang sehat, dimulai dari kebiasaan pola makan yang tidak baik, hingga pada akhirnya mengakibatkan berbagai jenis penyakit, salah satunya adalah gastritis (Hadiyanto & Tarwati, 2023). Remaja yang paling rentan terhadap gastritis adalah mereka yang berusia 19-20 tahun.

Di usia ini, remaja umumnya sudah mulai menjalani kehidupan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi (Hermawan et al., 2023).

Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi gastritis di Indonesia berkisar antara 40-50%. Secara global, Indonesia menempati peringkat keempat dalam jumlah kasus infeksi gastritis, dengan populasi sekitar

2.384.542.952 juta orang dan tingkat prevalensi sekitar 274.396 kasus (Liliandriani et al., 2021).

Selain itu menurut statistik Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2022, terdapat total 2.530 kasus gastritis terjadi pada laki-laki dan 6.143 kasus terjadi pada perempuan, dengan rentang usia 15-19 tahun berjumlah 627 kasus dan usia 20-44 tahun berjumlah 3.381 kasus, hal tersebut menunjukkan tingkat kejadian yang cukup tinggi di Kota Tasikmalaya.

Gastritis merupakan kondisi yang disebabkan karena terjadinya peradangan pada bagian mukosa lambung. Gejala yang muncul meliputi nyeri, pembengkakan, dan iritasi pada membran mukosa lambung. Gastritis dapat berupa akut atau kronis tergantung pada lamanya tanda dan gejalanya bertahan. Secara khusus, gastritis akut terjadi secara tiba-tiba dan berlangsung selama beberapa hari. Sementara itu, gastritis kronis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang berkembang secara bertahap dan berkepanjangan (Oktoriana & Krishna, 2019)

Menurut Tussakinah et al., (2018) secara umum, gastritis terjadi karena kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur, yang menyebabkan sensitivitas lambung meningkat ketika kadar asam lambung naik. Kadar asam lambung yang berlebihan di luar batas normal dapat menyebabkan iritasi dan kerusakan pada lapisan mukosa serta submukosa lambung. Jika peningkatan kadar asam lambung ini tidak diatasi, kerusakan pada lapisan lambung akan semakin parah, yang akhirnya menyebabkan terjadinya gastritis. Gastritis sering kali disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi alkohol, pola makan yang tidak teratur seperti frekuensi atau waktu makan yang tidak tepat, makan berlebihan dengan cepat, atau mengonsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta merokok, minum kopi, dan mengonsumsi obat-obatan tertentu (Bela et al., 2022)

Mahasiswa merupakan kelompok usia muda yang sedang mengalami periode pencarian identitas diri. Mereka memiliki keinginan kuat untuk diterima oleh teman sebaya dan mulai menaruh perhatian pada hubungan dengan lawan

jenis, sehingga penampilan menjadi sangat penting bagi mereka. Sebagian mahasiswa merasa khawatir akan mengalami kegemukan, sehingga cenderung menghindari sarapan dan hanya makan sekali sehari (Fatimah & NA, 2016). Selain itu, tingkat kesibukan dan gaya hidup yang kurang baik juga menjadi faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa cenderung tidak memperhatikan pola makan mereka (Wau et al., 2018)

Selain itu menurut Multazami (2022) karakteristik pola makan mahasiswa mencakup kecenderungan untuk melewatkan sarapan, diet yang tidak teratur/ekstrim, konsumsi cemilan yang lebih sering, dan kurangnya konsumsi sayuran. Pola makan memiliki peran penting karena makanan yang kita konsumsi menyediakan energi yang dibutuhkan untuk menjalankan berbagai aktivitas harian, termasuk dalam menjalani kegiatan perkuliahan. Jadwal kuliah yang padat dan aktivitas yang sibuk sering kali menyebabkan mahasiswa melewatkan waktu makan. Kebiasaan tersebut umum terjadi di kalangan mahasiswa sehingga dapat menyebabkan dampak yang buruk terhadap kesehatan mereka, seperti meningkatkan resiko terkena penyakit gastritis (Hermawan et al., 2023). Jika mahasiswa mengalami gastritis maka yang terjadi adalah menurunnya konsentrasi pada saat mengikuti perkuliahan karena rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada bagian perut. Ketidaknyamanan tersebut juga dapat berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengerjakan tugas dan belajar. Maka secara keseluruhan, gastritis berdampak pada aspek kehidupan mahasiswa, menghambat prestasi akademik, dan menurunkan kualitas hidup mereka (Futriani et al., 2020)

Berdasarkan hasil wawancara pada bulan Desember 2023 dengan mahasiswa tingkat 4 semester 8 S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, ditemukan bahwa 6 dari 10 mahasiswa memiliki riwayat penyakit gastritis dengan gejala nyeri ulu hati, mual, muntah, kembung dan sakit kepala yang berdampak pada menurunnya kualitas belajar serta aktivitas perkuliahan. Faktor yang menjadi

penyebabnya antara lain kurang memperhatikan pola makan yang baik. Mahasiswa tingkat 4 seringkali menunda waktu makan, merasa malas, lupa, atau terburu-buru karena jadwal kuliah yang padat dan aktivitas lain seperti melakukan penelitian serta menyusun skripsi yang dapat mempengaruhi jadwal makan. Selain itu, mereka juga cenderung mengonsumsi makanan pedas dan asam, serta makanan seperti gorengan. Makanan ini dapat merangsang dan meningkatkan produksi asam lambung (HCl), sehingga meningkatkan resiko terjadinya gastritis. Berdasarkan dari permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti tertarik untuk menganalisis apakah terdapat keterkaitan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi yang diteliti terdiri dari mahasiswa semester 8 program S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, yang berjumlah 87 orang. Teknik untuk pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan total sampel berjumlah 71 orang.

Data mengenai pola makan dan kejadian gastritis diperoleh melalui pengisian kuesioner (dalam bentuk *google form*) dengan menanyakan pola makan dan riwayat gastritis pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, dengan pola makan yang berfungsi sebagai variabel bebas (independen) dan kejadian gastritis yang berperan sebagai variabel terikat (dependen).

Penelitian ini dilaksanakan dari awal bulan November-Agustus tahun 2023-2024. Analisis yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi distribusi frekuensi dan uji *chi-square*. Distribusi frekuensi diterapkan untuk melihat penyebaran data, sementara uji *chi-square* digunakan untuk

menganalisis keterkaitan antara variabel yang diteliti.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Makan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Frekuensi Makan	f	%
Frekuensi makan kurang	36	50,7
Frekuensi makan baik	35	49,3
Total	71	100

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 1. diatas menunjukkan bahwa sebagian dari responden memiliki frekuensi makan yang kurang, yaitu sebanyak 36 orang (50,7%), sementara frekuensi makan yang baik sebanyak 35 orang (49,3%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Porsi Makan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Porsi Makan	f	%
Porsi makan kurang	18	25,4
Porsi makan baik	53	74,6
Total	71	100

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 2. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki porsi makan yang baik, yaitu sebanyak 53 orang (74,6%), sementara porsi makan yang kurang sebanyak 18 orang (25,4%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Makanan Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jenis Makanan	f	%
Jenis makanan yang mengiritasi	53	74,6
Jenis makanan yang tidak mengiritasi	18	25,4
Total	71	100

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 3. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis makanan yang mengiritasi, yaitu sebanyak 53 orang (74,6%), sementara jenis makanan yang tidak mengiritasi sebanyak 18 orang (25,4%).

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Kejadian Gastritis	f	%
Gastritis	37	52,1
Tidak gastritis	34	47,9
Total	71	100

Sumber: Data Primer (2024)

Pada tabel 4. diatas menunjukkan bahwa sebagian dari responden mengalami gastritis, yaitu sebanyak 37 orang (52,1%), sementara yang tidak mengalami gastritis sebanyak 34 orang (47,9%).

Tabel 5.
Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Frekuensi Makan	Kejadian Gastritis				Total		p-value
	Ya		Tidak		Jml	%	
	f	%	f	%			
Kurang	26	72,2	10	27,8	36	100	0,001
Baik	11	31,4	24	68,6	35	100	
Jumlah	37	52,1	34	47,9	71	100	

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan data dari tabel 5. diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki frekuensi makan kurang sebanyak 26 orang (72,2%) mengalami gastritis, sedangkan 10 orang (27,8%) tidak mengalami gastritis. Responden yang memiliki frekuensi makan baik sebanyak 11 orang (31,4%) mengalami gastritis dan 24 orang (68,6%) tidak mengalami gastritis. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Tabel 6.
Hubungan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Porsi Makan	Kejadian Gastritis				Total		p-value
	Ya		Tidak		Jml	%	
	f	%	f	%			
Kurang	16	88,9	2	11,1	18	100	0,001
Baik	21	39,6	32	60,4	53	100	
Jumlah	37	52,1	34	47,9	71	100	

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan data dari tabel 6. diperoleh hasil bahwa responden yang memiliki porsi makan kurang sebanyak 16 orang (88,9%) mengalami gastritis, sedangkan 2 orang (11,1%) tidak mengalami gastritis. Responden yang memiliki porsi makan baik sebanyak 21 orang (39,6%) mengalami gastritis dan 32 orang (60,4%) tidak mengalami gastritis. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara porsi makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Tabel 7.
Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jenis Makanan	Kejadian Gastritis				Total		p-value
	Ya		Tidak		Jml	%	
	f	%	f	%			
Makanan mengiritasi	36	67,9	17	32,1	53	100	0,000
Makanan tidak mengiritasi	1	5,6	17	94,4	18	100	
Jumlah	37	52,1	34	47,9	71	100	

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan data dari tabel 7. diperoleh hasil bahwa responden yang jenis makanannya mengiritasi sebanyak 36 orang (67,9%) mengalami gastritis, sedangkan 17 orang (32,1%) tidak mengalami gastritis. Responden yang jenis makanannya tidak mengiritasi sebanyak 1 orang (5,6%) mengalami gastritis dan 17 orang (94,4%) tidak mengalami gastritis. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jenis makanan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

PEMBAHASAN

Frekuensi Makan

Berdasarkan pada tabel 1. sebagian responden memiliki frekuensi makan yang kurang sebanyak 36 orang (50,7%) dan frekuensi makan yang baik sebanyak 35 orang (49,3%). Menurut Shobach et al., (2019) frekuensi makan yang ideal adalah tiga kali sehari yaitu makan pagi, makan siang sebelum merasa lapar dan makan malam. Frekuensi makan yang kurang dari tiga kali dalam sehari, dianggap tidak baik karena beresiko menimbulkan masalah kesehatan seperti gastritis.

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya beresiko mengalami gastritis. Resiko ini timbul karena kebiasaan makan yang kurang teratur, baik dari segi frekuensi makan yang rendah maupun ketidaktepatan waktu dalam mengonsumsi makanan. Sebagian mahasiswa sering melewatkan waktu makan utama, seperti sarapan, makan siang, dan makan malam, atau tidak mengonsumsi makanan pada waktu yang tepat, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan lambung mereka.

Porsi Makan

Berdasarkan pada tabel 2. sebagian besar responden memiliki porsi makan yang baik, yaitu sebanyak 53 orang (74,6%), sementara porsi makan yang kurang sebanyak 18 orang (25,4%). Menurut Tauran & Lameky (2022), porsi makan yang sedikit cenderung menyebabkan gastritis karena pada saat seseorang mengonsumsi makanan dalam porsi yang terlalu kecil, lambung tidak menerima cukup makanan untuk menetralkan asam lambung yang diproduksi. Akibatnya, asam lambung yang berlebihan ini akan mulai mengiritasi dan merusak lapisan mukosa lambung. Proses ini akan menyebabkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada lambung.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa masih terdapat sejumlah mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang tidak menghabiskan porsi makanannya dan tidak mengikuti diet yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada kekurangan dalam kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan dalam porsi yang cukup. Kebiasaan tidak menghabiskan porsi makan ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti gastritis yang dapat berdampak negatif pada kemampuan akademis dan aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Jenis Makanan

Berdasarkan pada tabel 3. sebagian besar responden memiliki jenis makanan yang mengiritasi, yaitu sebanyak 53 orang (74,6%), sementara jenis makanan yang tidak mengiritasi sebanyak 18 orang (25,4%). Menurut Raintung et al., (2019) jenis makanan yang bersifat mengiritasi, seperti makanan pedas, asam dan makanan instan/junk food dapat menyebabkan kerusakan pada mukosa lambung serta menimbulkan luka pada dinding lambung. Mengonsumsi makanan tersebut secara berlebihan dapat mengakibatkan sensasi panas dan nyeri di ulu hati, yang sering disertai dengan rasa mual dan muntah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi jenis makanan yang dapat mengiritasi lambung, seperti makanan pedas, asam, dan junk food. Jenis makanan ini dikenal dapat merangsang dan merusak mukosa lambung, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti gastritis. Selain itu, penelitian ini juga

menunjukkan bahwa mahasiswa lebih cenderung menyukai cemilan dibandingkan dengan mengonsumsi makanan pokok yang lebih seimbang dan bergizi.

Kejadian Gastritis

Berdasarkan pada tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian dari responden mengalami gastritis, yaitu sebanyak 37 orang (52,1%), sementara yang tidak mengalami gastritis sebanyak 34 orang (47,9%). Mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan prevalensi gastritis yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya menderita penyakit gastritis.

Penyebab utama kondisi ini adalah kebiasaan para mahasiswa yang sering terlambat makan dan sering mengonsumsi makanan asam dan pedas. Selain itu, pola makan yang tidak teratur juga berkontribusi signifikan terhadap tingginya kasus gastritis di kalangan mahasiswa. Kondisi ini mencerminkan kurangnya disiplin dalam menjaga waktu makan dan pilihan makanan yang tepat, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan lambung mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang mengiritasi lambung, serta kebiasaan terlambat makan merupakan faktor-faktor utama yang menyebabkan tingginya kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Hubungan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwoko (2023), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi makan dan kejadian gastritis, dengan *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Namun sebaliknya, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahab et al., (2022), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan mahasiswa dan kejadian gastritis, dengan *p-value* sebesar $0,075, > 0,05$.

Menurut asumsi peneliti mengenai hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, dapat disimpulkan bahwa sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Prihashinta & Putriana (2022) bahwa frekuensi makan yang optimal terdiri dari tiga kali sehari. Responden yang memiliki frekuensi makan ≤ 2 kali sehari lebih beresiko menderita gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki frekuensi makan > 2 kali sehari. Keterlambatan makan selama 2-3 jam dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat mengiritasi lambung dan menyebabkan gastritis. Hal ini membuktikan bahwa frekuensi makan yang teratur dapat mengurangi keluhan gejala gastritis. Sebaliknya, semakin rendah frekuensi makan seseorang, semakin besar kemungkinan munculnya keluhan gejala gastritis

yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari responden.

Hubungan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara porsi makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Emiliana et al. (2018) dalam Wahyuni & Rogu, (2021). Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara porsi makan dan kejadian gastritis, dengan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa porsi makan yang adekuat dapat berperan penting dalam mengurangi resiko terjadinya gastritis. Namun, hasil penelitian ini bertentangan dengan temuan Handayani & Thomy (2018), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dan kejadian gastritis, dengan nilai *p-value* sebesar $0,436 > 0,05$.

Sebagian responden dengan kebiasaan makan yang baik, tapi mengalami gastritis, diasumsikan bahwa meskipun porsi makanan yang dikonsumsi cukup, jika pola makan tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan atau makan pada waktu yang tidak konsisten, hal ini dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengiritasi mukosa lambung dan memicu terjadinya gastritis. Sebaliknya responden yang memiliki porsi makan yang kurang namun tidak mengalami gastritis dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain. Salah satu faktor yang mungkin berpengaruh adalah perbedaan ukuran

lambung setiap individu. Responden dengan ukuran lambung yang lebih kecil mungkin merasa cukup dengan porsi makan yang sedikit, sehingga tidak mengalami gejala gastritis.

Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jenis makanan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahab et al., (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jenis makanan dan kejadian gastritis pada mahasiswa, dengan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,05$. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani & Thomy (2018), yang melalui uji statistiknya mendapatkan nilai *p-value* sebesar $0,023, < 0,05$.

Responden yang mengonsumsi jenis makanan yang tidak mengiritasi, tetapi tetap mengalami gastritis, diasumsikan bahwa meskipun makanan yang dikonsumsi tidak menyebabkan iritasi, faktor lain seperti pola makan yang tidak teratur dan porsi makan yang kurang dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Asam lambung yang berlebihan ini dapat mengiritasi mukosa lambung dan memicu terjadinya gastritis. Sebaliknya, responden yang sering mengonsumsi jenis makanan yang mengiritasi namun tidak mengalami gastritis, mungkin dipengaruhi oleh faktor lain. Salah satu kemungkinannya adalah perbedaan tingkat sensitivitas lambung setiap individu. Responden

dengan lambungnya yang lebih tahan terhadap iritasi mungkin tidak mengalami gejala gastritis meskipun mengonsumsi makanan yang seharusnya dapat memicu kondisi tersebut.

Selain itu peneliti berasumsi juga bahwa jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, seperti makanan pedas, asam, atau junk food, memiliki kontribusi signifikan terhadap terjadinya gastritis. Makanan-makanan tersebut dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung yang berlebihan dan menyebabkan iritasi pada bagian mukosa lambung. Selain itu, didalam penelitian ini juga memperlihatkan bahwa mahasiswa cenderung lebih menyukai kebiasaan memakan cemilan daripada mengonsumsi makanan utama. Kebiasaan memakan cemilan ini, terutama jika makanan yang dikonsumsi adalah makanan ringan yang rendah nilai gizi dan tinggi kandungan bahan pengiritasi lambung, dapat meningkatkan resiko gastritis.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan didalam penelitian ini yang pertama adalah hasil menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pola makan pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagian responden yang memiliki frekuensi makan kurang berjumlah 36 orang (50,7%) dengan sebagian besar responden memiliki porsi makan yang baik berjumlah 53 orang (74,6%), dan sebagian besar responden mengonsumsi jenis makanan yang dapat mengiritasi lambung yaitu sebanyak 53 orang (74,6%). Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun porsi makan yang mereka konsumsi cukup, frekuensi makan yang tidak konsisten dan konsumsi jenis makanan yang kurang sehat tetap dapat berpotensi menyebabkan gastritis.

Kedua, hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa distribusi frekuensi kejadian gastritis yang terjadi pada Mahasiswa program S1 Keperawatan di Universitas

Muhammadiyah Tasikmalaya sebagian besar responden mengalami gastritis, yaitu berjumlah 37 orang (52,1%), sementara yang tidak mengalami gastritis berjumlah 34 orang (47,9%). Data ini menginterpretasikan bahwa lebih dari setengah jumlah keseluruhan responden mengalami masalah gastritis.

Ketiga, terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis di kalangan mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Bukti dari hubungan ini dapat dilihat dari nilai *p-value* yang diperoleh dalam penelitian yaitu 0,001 untuk frekuensi makan ($p < 0,05$), 0,001 untuk porsi makan ($p < 0,05$), dan 0,000 untuk jenis makanan ($p < 0,05$). Dengan nilai *p-value* yang signifikan ini, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang mencakup frekuensi makan, porsi makan dan jenis makanan memiliki keterkaitan yang kuat dengan terjadinya gastritis pada para responden.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar prodi menggunakan temuan tersebut sebagai referensi untuk meningkatkan program edukasi tentang pola makan sehat bagi mahasiswa. Dengan pengetahuan yang lebih baik mengenai pola makan dan dampaknya terhadap kesehatan, prodi dapat menyelenggarakan seminar atau kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk mencegah kejadian gastritis di kalangan mahasiswa. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai keterkaitan antara pola makan dan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap kejadian gastritis, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Penelitian juga dapat difokuskan pada intervensi spesifik yang dapat mengurangi kejadian gastritis, seperti program edukasi tentang pola makan sehat.

REFERENSI

- Bela, N. K. S., Widajati, E., & Adelina, R. (2022). Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang (Studi Pendahuluan). *NUTRITURE JOURNAL*, 1(2), 21. <https://doi.org/10.31290/nj.v1i2.3510>

- Fatimah, S., & NA, F. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Assyafi'iyah Jakarta. *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak*. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2989305>
- Futriani, E. S., Tridiyawati, F., & Putri, D. M. (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. https://www.academia.edu/download/93379078/173-Article_Text-639-2-10-20210911.pdf
- Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STRES DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA SMPN 14 KELURAHAN BAROS KOTA SUKABUMI. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 125–134. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/view/1269>
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana (JKSP)*, 1(2), 40–46.
- Hermawan, S., Amrullah, J. F., Hadiyati, L., & Sulistiyawati, A. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN DI STIKES DHARMA HUSADA. <https://siakad.stikesdnhb.ac.id/repositories/400320/4003200030/ARTIKEL%20PDF.pdf>
- 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*, 3(2), 789–794. <https://www.neliti.com/publications/359118/hubungan-pola-makan-dengan-kejadian-gastritis-pada-mahasiswa-fakultas-kesehatan>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://journal.unnes.ac.id/sju/nutrizione/article/view/52293>
- Oktoriana, P., & Krishna, L. F. P. (2019). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gastritis. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 3(2), 197–209. <https://akper-pasarrebo.e-journal.id/nurs/article/view/54>
- Prihashinta, A. W., & Putriana, D. (2022). Asupan Vitamin D, Frekuensi Makan Dan Keluhan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 120–125.
- Raintung, E. P., Kaunang, W. P. J., & Malonda, N. S. H. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *EBiomedik*, 7(2).
- Sarwoko, S. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING FREQUENCY AND TYPE OF FOOD AND THE INCIDENCE OF GASTRITIS. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(2).
- Shobach, N., Khafid, M., & Amin, N. (2019). HUBUNGAN FREKUENSI MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS SANTRIWIATI PONDOK PESANTREN NURUL MADINAH BANGIL PASURUAN. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Tauran, I., & Lameky, V. Y. (2022). Pola Makan dan Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa di Akademi Keperawatan Rumkit Tk III Dr. JA Latumeten Kota Ambon. *Global Health Science*, 7(1), 36–40.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225.

<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/805>

Wahab, A., Lubis, E. S., Siregar, S. D., Siagian, M., & Simbolon, J. A. (2022). Pola Makan dan Kaitannya dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 337–341. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1542>

Wahyuni, S., & Rogu, F. M. (2021). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA GASTRITIS PADA PASIEN DI PUSKESMAS TUMINTING MANADO: RELATIONSHIP OF EATING PATTERN WITH GASTRITIS IN PATIENTS IN HEALTH CENTERS TUMINTING MANADO. *Jurnal Nurse*, 4(1), 53–62.

Wau, E. T., Pardede, J. A., & Simamora, M. (2018). Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents. *Mental Health*, 4(2). <https://www.academia.edu/download/64093646/Jurnal%20Keperawatan.pdf>