

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis pada Remaja : *Literature Review*

Tety Retno Puspitasari, Pradhani Dhaneswari, Yonathan Kristian Yuan Putra

STIKES Bantul, Jl. Parangtritis No. KM. 11, Manding, Sabdodadi, Kecamatan Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55715

*Email Korespondensi : tettylazu12@gmail.com

ABSTRAK

Masa pubertas pada remaja adalah masa dimana seorang remaja sedang mencari identitas diri, Mempunyai keinginan untuk diterima oleh teman dan mulai tertarik pada lawan jenis. Kemudian hal ini dapat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk dalam penentuan makanan dan frekuensi makan. Pada remaja seringkali melakukan diet yang tidak sehat, serta sampai pola makannya terganggu sehingga menyebabkan gastritis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengeksplorasi hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan sistematik *literature review*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 jurnal, 6 jurnal yang bersumber dari *google scholar* dan 1 jurnal bersumber dari PubMed yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi untuk dianalisis. Dapat disimpulkan jika terdapat hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan dan menganalisis penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian gastritis, dengan menambahkan variabel lain atau mengubah dengan metode lain seperti penelitian primer dengan metode penelitian kualitatif.

Kata Kunci : Gastritis, Pola Makan, Remaja.

ABSTRACT

Puberty in adolescents is a time when a teenager is looking for self-identity, has a desire to be accepted by friends and begins to be attracted to the opposite sex. Then this can influence teenagers' eating patterns, including determining food and eating frequency. Teenagers often follow unhealthy diets, even disrupting their eating patterns, causing gastritis. Therefore, this study aims to analyze and explore the relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. This research uses a systematic literature review approach. The sample in this study consisted of 7 journals, 6 journals sourced from Google Scholar and 1 journal sourced from PubMed, which met the inclusion and exclusion criteria for analysis. It can be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in adolescents. Future researchers are expected to develop and analyze research on the relationship between diet and the incidence of gastritis, by adding other variables or changing to other methods such as primary research with qualitative research methods.

Keywords : Adolescents, Diet, Gastritis.

Cite this as: Puspitasari, T.R., Dhaneswari, P., dan Putra, Y.K.Y. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis pada Remaja : *Literature Review*. 2023;11(3): 281-293. DOI: 10.20527/dk.v11i3.562.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan seorang individu berusia 10-19 tahun. Remaja Indonesia terdiri dari 21,6% dari populasi di dunia dan sebanyak 22,2% populasi di Indonesia. 50,9% berjenis kelamin pria dan 49,1% berjenis kelamin wanita. Menurut Bappenas pada tahun 2015, 66 juta jiwa atau 27% dari keseluruhan populasi terdiri dari remaja (Dhamayanti dan Asmara, 2017). Permasalahan yang muncul pada remaja dibedakan menjadi dua, yaitu masalah kesehatan fisik dan adanya perilaku

yang dapat menyebabkan terjadinya kelainan pada remaja. Masalah kesehatan remaja harus segera diatasi, jika tidak segera diatasi dapat mengakibatkan penurunan mutu dari sumber daya manusia. (Dhamayanti dan Asmara, 2017). Kemudian terdapat beberapa masalah kesehatan pada remaja salah satunya pada masalah gizi. Masa pubertas ialah masa dimana seorang remaja sedang mencari identitas diri, Mempunyai keinginan untuk diterima oleh teman dan mulai tertarik pada lawan jenis (Pratiwi, 2013 dalam Sunarmi,

2018). Masalah kesehatan remaja ialah sesuatu perihal yang kian menonjol pada saat ini, dimana ada kenaikan yang lumayan pesat dalam perubahan pola makan.

Pola makan mencakup sejumlah informasi yang menjelaskan jenis dan model konsumsi makanan sehari-hari, termasuk jenis makanan, frekuensi, jadwal, dan ukuran porsi (Hidayah, 2014 dalam Amri, 2020). Untuk remaja, penting untuk mengikuti pola makan yang tepat waktu, kaya nutrisi, seimbang, dengan peningkatan konsumsi buah dan sayuran yang bergizi, serta menghindari makanan digoreng, makanan cepat saji, dan minuman bersoda. Beberapa remaja cenderung menjalani diet yang tidak sehat, bahkan dapat mengganggu pola makan mereka dan menyebabkan masalah seperti gastritis (Amri, 2020). Biasanya setiap orang memiliki tiga kali makan utama dalam sehari, yakni sarapan, makan siang dan makan malam. Setiap orang sangat membutuhkan makan siang, karena sejak pagi biasanya lelah melakukan berbagai kegiatan. Selain tiga kali makan utama yang dilakukan setiap harinya, karena jeda yang cukup lama antara tiga kali makan, sebaiknya diselingi makan kudapan satu atau dua kali makan untuk mengatasi rasa lapar (Dewi, 2013 dalam Sumbara, 2020).

Pola makan remaja sangat mempengaruhi jumlah zat gizi yang diperoleh mereka untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Kuantitas makanan yang sesuai dengan kebutuhan mereka akan menyediakan nutrisi yang cukup untuk mendukung kegiatan fisik yang semakin intens. Kurangnya konsumsi dapat berdampak negatif pada perkembangan dan prestasi pertumbuhan remaja, terutama dengan jadwal sekolah yang padat dan kegiatan di luar sekolah. Remaja, khususnya perempuan, seringkali menghadapi kesulitan dalam menjaga pola makan karena berbagai alasan, seperti kekhawatiran akan peningkatan berat badan, keterbatasan waktu untuk makan, serta pengawasan keluarga yang ketat atau kurang harmonis bila kondisi berlangsung terus menerus hendak mempengaruhi terhadap kerutinan makan tiap harinya (Soetjiningsih, 2009 dalam Angelia dan Magie, 2019).

Pola makan yang menyebabkan gastritis adalah frekuensi makan dalam jumlah sedikit secara tidak teratur, karena makan-makanan serta minuman yang menyebabkan asam lambung meningkat. Sehingga, makan yang lebih sedikit terpengaruh perubahannya karena makanan yang tidak diubah tidak menarik serta bisa menimbulkan rasa bosan dan kejenuhan. Akan mempengaruhi nafsu makan dan cenderung memilih makanan cepat saji (*fast food*) (Hudha, 2007 dalam Sumbara, 2020). Menurut (Potter dan Perry, 2015) juga menjelaskan jika pola makan yang buruk dan tidak bergizi bisa meningkatkan asam lambung, membuat perut sensitif serta menyebabkan gastritis (Amri, 2020).

Dampak gastritis berpengaruh terhadap kesehatan, misalnya nyeri pada ulu hati, mual, rasa terbakar, muntah, lemas, kehilangan nafsu makan serta keluhan lainnya, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika gastritis ini tidak dapat diobati secara optimal dan dibiarkan menjadi kronis, maka gastritis akan berkembang menjadi *Ulkus Peptikus* (tukak lambung), yang pada akhirnya menimbulkan komplikasi perdarahan, perforasi lambung, peritonitis bahkan kematian (Zakaria, 2013 dalam Wahyuni et al., 2017). Selain itu dampak penyakit gastritis ini dapat mengganggu status gizi (Ali dan Wulan, 2018 dalam Hernanto, 2018). Status gizi terdiri dari gizi kurang, gizi baik atau normal atau gizi lebih. Salah satu malnutrisi dapat menyebabkan defisiensi, cacat pada area marjinal dapat menyebabkan gangguan atau penurunan kemampuan fungsional (Hernanto, 2018). Gastritis juga berdampak pada Psikologis seseorang misalnya Stress. Stress berkepanjangan menjadi salah satu pemicunya, karena dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Gastritis biasanya berhubungan dengan kondisi mental seseorang. Dalam situasi stress, seperti beban kerja yang berlebihan, kecemasan, ketakutan atau kesibukan. Produksi asam lambung yang meningkat dapat menyebabkan sakit perut (Selviana, 2015 dalam Hoesny dan Nurcahaya, 2019). Penderita gastritis yang mengalami stress beresiko 3,370 kali lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang

tidak mengalami stress. Stress adalah respons fisiologis dan perilaku manusia, berusaha beradaptasi dan menyesuaikan tekanan internal dan eksternal (sumber tekanan). Sumber tekanan akan mempengaruhi kehidupan seseorang, menyebabkan stress masalah perubahan mental dan perilaku dalam berinteraksi dengan orang lain. Keluhan fisik mempengaruhi tingkat konsumsi makanan. Dalam kondisi stress, tubuh memproduksi menghabiskan hormon ekortisol mineral dan vitamin B dalam tubuh manusia. Masalah ini berarti benar sel otak juga memiliki kekebalan yang lemah (Proyoto, 2014 dalam Hoesny dan Nurcahya, 2019).

METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode tinjauan pustaka dengan merinci literatur dari artikel ilmiah yang membahas korelasi antara pola makan dan kasus gastritis pada populasi remaja. Pendekatan ini mengikuti protokol PRISMA. Pengumpulan artikel ilmiah dilaksanakan secara sistematis pada rentang waktu Februari hingga April 2021 melalui basis data online, termasuk Pubmed, Google Scholar, dan jurnal nasional serta internasional yang memiliki Nomor Serial Standar Internasional (ISSN). Penelusuran dilakukan dengan strategi yang dikembangkan berdasarkan formulasi PICO (*Population, Intervention, Comparison, dan Outcome*).

Artikel yang dianalisis dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Artikel harus berasal dari jurnal internasional yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2016-2021), memiliki teks lengkap, ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, dan menggunakan desain kuantitatif observasional. Artikel yang tidak dapat diakses dalam bentuk teks lengkap dikecualikan dari tinjauan ini. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan dengan menggunakan strategi PICO, yaitu: (1) Subjek penelitian adalah Remaja/Adolescent; (2) Tidak ada intervensi yang dilakukan; (3) Fokus pada hasil yang menjelaskan Kejadian Gastritis/Incidence of Gastritis. Tahap pencarian melibatkan langkah-langkah seperti identifikasi kata kunci dalam tujuh basis data,

penyaringan artikel dengan kriteria inklusi dan eksklusi, penilaian kelayakan menggunakan The Joanna Briggs Institute for Cross-Sectional, dan analisis artikel yang relevan. Gambar 1 memperlihatkan proses seleksi artikel dalam ilustrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

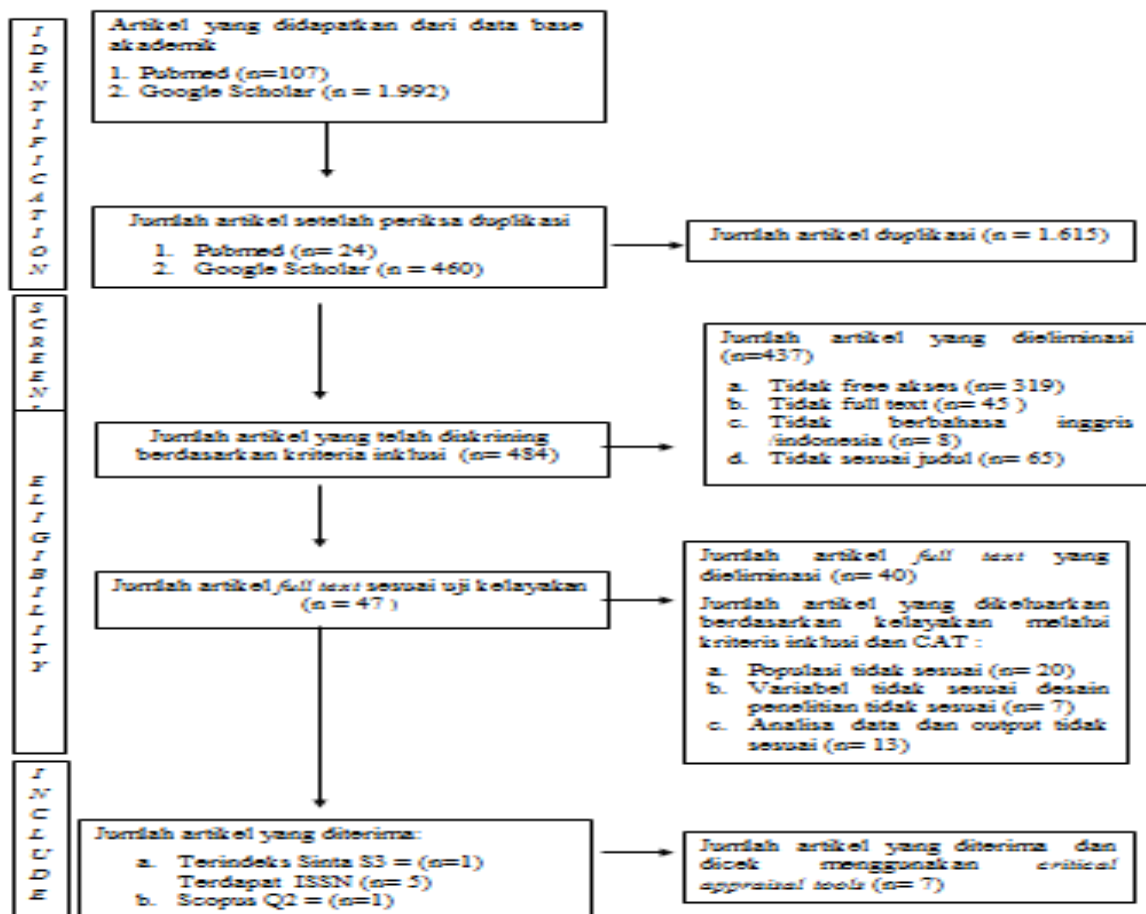
Berdasarkan hasil analisis peneliti terkait jurnal yang telah ditemukan, terdapat beberapa kesamaan pada masing-masing jurnal. Secara keseluruhan terlihat topik masalah penelitian yang diambil yaitu Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. Terdapat persamaan pada tujuan penelitian, menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Kuantitatif ialah salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Kemudian penelitiannya dilakukan secara primer, dan metode yang digunakan memakai pendekatan *Cross Sectional*. *Cross Sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Instrumen penelitian menggunakan alat yaitu kuesioner. Kuesioner merupakan suatu metode pengumpulan data yang melibatkan lembaran angket berisi sejumlah pertanyaan tertulis. Tujuan dari penggunaan kuesioner adalah untuk mendapatkan informasi dari responden mengenai pengalaman dan pengetahuannya (Siyoto dan Sodik, 2015: 79). Dalam jurnal 1, 4, dan 6, digunakan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* adalah suatu metode penentuan sampel yang didasarkan pada kebetulan, di mana siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sampel. Jika individu yang kebetulan ditemui dianggap sesuai sebagai sumber data, maka ia dapat digunakan sebagai sampel penelitian (Siyoto dan Sodik, 2015).

Berdasarkan analisa yang dilakukan peneliti, pada jurnal ke-1 merupakan Memperlihatkan

jika ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis ($P= 0.00$), dan variabel promosi kesehatan tidak ada hubungan dengan kejadian gastritis ($P= 1.000$). Artinya dapat disimpulkan jika semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang suatu penyakit, maka akan semakin dijauhkan dari suatu penyakit. Karena klien sudah paham terkait tanda dan gejalanya sehingga klien akan lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan penyakit gastritis. Pada jurnal ke 2, 3, dan 4 yang dilakukan oleh Siskawati Amri (2020), Angelia Pondaa, dkk (2019), dan Syamsu dwi Wahyuni, dkk (2017) hasil penelitian didapatkan jika terdapat hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara pola

makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

Bertentangan dengan hasil penelitian jurnal 2,3,4 jika tidak terdapat hubungan frekuensi makan dengan gastritis ($P \text{ value} = 0,165$), serta tidak terdapat hubungan porsi makan dengan gastritis ($P \text{ value} = 0,436$). Berdasarkan pengamatan peneliti, hasil analisis pada jurnal ke-6 merupakan penelitian yang dilakukan oleh Thrisia Monica (2019). Hasil memperlihatkan memiliki variabel independen yang berbeda yaitu pengetahuan dan tingkat stres, setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square* didapat $p \text{ value } 0,032$ ($P<0,05$), yang berarti terdapat hubungan pengetahuan dan tingkat stress terhadap gastritis. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, hasil analisis pada jurnal ke-7 merupakan penelitian yang dilakukan oleh Yuan Li dkk (2020).



Gambar 1. Alur Diagram PRISMA

Tabel 1. Ringkasan Artikel Penelitian

Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan dan Pola Makan (Irianty et al., 2020)	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan promosi kesehatan serta pola makan dengan kejadian gastritis di Desa Taruna Kabupaten Hulu Sungai Tengah tahun 2019.	Kuantitatif	Populasi: 163 responden Sampel: 62 responden	Dari 16 orang (100%) partisipan yang memiliki pola maknanya yang baik, sebanyak 12 orang (25.0%) tidak mengalami gastritis. Di sisi lain, dari 46 orang (100%) partisipan yang memiliki pola makan yang kurang baik, sebanyak 42 orang (91.3%) mengalami gastritis. Berdasarkan analisis statistik, ditemukan nilai p sebesar 0.000, memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis. Sebaliknya, hasil analisis statistik pada promosi kesehatan memperlihatkan nilai p sebesar 1.000, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara promosi kesehatan dan kejadian gastritis..
Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat (Amri, 2020)	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di Smk Kesehatan Nap'siah Stabat tahun 2018	Kuantitatif	Populasi: 32 responden Sampel: 32 responden	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapati jika dari 32 responden, sebagian besar (56,2%) memperlihatkan adanya kecenderungan pola makan yang tidak sehat, sedangkan minoritas (43,8%) memperlihatkan pola makan yang baik. Selain itu, dari total responden, sebagian besar mengalami gastritis, yakni sebanyak 17 orang (53,1%), sementara yang tidak mengalami gastritis berjumlah 15 orang (46,9%). Penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis pada remaja di SMK Kesehatan Nap'siah Stabat tahun 2018.

Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
	Indonesia				Hasil perhitungan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (df) = 1 memperlihatkan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,001, yang lebih kecil dari α (0,05). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.
Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguan Kabupaten Kepulauan Talaud (Angelia dan Magie, 2019)	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri kelas 1 sma negeri 1 melonguane	Kuantitatif	Populasi : remaja putri kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud. Berjumlah 85 responden. Sampel: 46 responden.	Dari hasil penelitian terhadap 46 responden, mayoritas remaja putri kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane berusia 15 tahun, yakni sebanyak 30 orang (65,2%), sedangkan yang berusia 16 tahun sebanyak 16 orang (34,8%). Sejumlah 25 responden (54,3%) memperlihatkan pola makan yang kurang baik, sementara 21 orang (45,7%) memiliki pola makan yang baik. Lebih dari separuh responden mengalami gastritis, yaitu 24 orang (52,2%), sementara 22 orang (47,8%) tidak mengalami kejadian tersebut. Dalam kelompok remaja dengan pola makan baik dan mengalami gastritis, sebanyak 16 orang (34,8%), sedangkan yang memiliki pola makan baik tanpa kejadian gastritis sebanyak 5 orang (10,0%). Pada kelompok remaja dengan pola makan kurang baik dan mengalami gastritis terdapat 8 orang (17,4%), sementara remaja dengan pola makan kurang baik tanpa kejadian gastritis berjumlah 17 orang (37,0%). Hasil analisis statistik memperlihatkan nilai p-value sebesar 0,003, lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$, yang

Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
	Indonesia			.	mengindikasikan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis pada remaja putri kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane.
Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja (Wahyuni et al., 2017)	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja di Pondok Pasantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo	Kuantitatif	Populasi: Seluruh santri di Pondok Pasantren Al-Munjiyah Durisawo Kelurahan Nologaten Kabupaten Ponorogo tahun 2017. Sampel: 95 responden	Remaja di Pondok Pasantren memiliki frekuensi makan <2 kali sebanyak 21 responden (22.1%). Responden menyukai makanan beresiko menimbulkan gastritis sebanyak 48 responden (50.0%). Sebagian makan makanan tidak sesuai dengan anjuran sebanyak 72 responden (75.8%). Dari 43 partisipan yang memiliki kebiasaan makan yang baik, 31 individu (32.6%) tidak mengalami gastritis, sementara 12 partisipan lainnya (12.7%) mengalami gastritis. Di sisi lain, dari total 52 partisipan dengan kebiasaan makan kurang baik, hanya 2 orang (2.1%) yang tidak mengalami gastritis, sedangkan 50 partisipan lainnya (52.6%) mengalami gastritis. Hasil uji Spearman Rank memperlihatkan nilai p-value sebesar 0.000, yang menandakan jika nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika terdapat hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis. Selain itu, nilai Corelation Coefficient yang diperoleh adalah 0.713, memperlihatkan adanya korelasi negatif.
Hubungan frekuensi jenis dan porsi makan	Indonesia	Untuk melihat hubungan pola makan dengan	Kuantitatif	Populasi: Seluruh remaja yang berobat	Menurut analisis univariat hasil memperlihatkan 55% mayoritas responden memiliki gastritis, yang memiliki frekuensi

Judul/Penulis/ Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
dengan kejadian gastritis pada remaja (Handayani dan Thomy, 2018)		kejadian gastritis pada remaja di wilayah puskesmas sungai menang tahun 2017		ke puskesmas sungai menang kabupaten OKI tahun 2017. Sampel: 60 responden	makan yang baik sebanyak 65%, dan terdapat 76,7% responden yang mengkonsumsi makanan iritasi, dan 50% responden yang pori makannya kurang baik. Maka h Hasil memperlihatkan adanya korelasi antara jenis makanan dan gastritis (nilai $P = 0,023$), juga terdapat hubungan antara pola makan dengan gastritis (nilai $P = 0,000$). Sementara itu, tidak terdapat korelasi antara frekuensi makan dan gastritis (nilai $P = 0,165$), serta tidak ada hubungan antara pori makan dan gastritis (nilai $P = 0,436$).
Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stress terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh. (Monica, 2019)	Indonesia	Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kota Sungai penuh Tahun 2018.	Kuantitatif	Populasi: 38 responden Sampel: 38 responden	Berdasarkan hasil penelitian terhadap 38 responden, ditemukan jika nilai p adalah $0,032$ ($P < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan jika terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang kambuhnya gastritis. Sebagian besar pasien gastritis memperlihatkan tingkat pengetahuan rendah sebesar $57,9\%$ (22 responden), sementara hampir setengah dari responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebesar $42,1\%$ (16 responden) di wilayah kerja puskesmas Sungai Penuh pada tahun 2015.
Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences	Tionggok	Untuk mengidentifikasi korelasi antara gejala gastrointestinal dan faktor	Kuantitatif	Populasi 542 orang Sampel 526 orang	Diantara peserta, 346 (65,8%) adalah perempuan dan 180 (34,2%) adalah laki-laki. Usia rata-rata sampel adalah 49 tahun ($SD \pm 13.52$) dengan sekitar 40% peserta berusia 19 sampai 40 tahun

Judul/Penulis/Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
in Chronic Gastritis Patients: A Cross-Sectional Study. i et al., 2020)		makanan (termasuk kebiasaan makan dan preferensi makanan), dan analisis sub kelompok yang berfokus pada perbedaan gender yang berbeda dan makanan.			Prevalensi <i>H. Pylori</i> infeksi ditemukan 47,15% , menurut hasil C-Urea Breath Test, biopsi urease test, atau histologi dalam waktu sebulan. Sebagaimana besar pasien (56,7%) memiliki indeks massa tubuh BMI yang memperlihatkan jika mereka kelebihan berat badan. Gejala gastrointestinal pada pasien gastritis kronis seperti sakir perut, distensi lambung, dan cegukan/sendawa merupakan gejala yang paling umum, terhitung 47,72%, 47,53%, dan 42,78%. Tidak ada perbedaan statistik antara setiap gejala yang dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin ($p>0,05$). Dari faktor penyebabnya sebagian besar pasien (306, 58.17%) melaporkan jika gejalanya berhubungan dengan faktor makanan. Keadaan emosional merupakan faktor penting (197, 37.45%) terutama bagi perempuan. Lebih dari 40% pasien wanita percaya jika faktor emosional memengaruhi gejala mereka. Dibandingkan dengan pasien laki-laki ($P=0,008$). Kebiasaan makan dan preferensi makanan memperlihatkan sebanyak 278 orang (52,85%) memiliki kebiasaan makan terlalu cepat dan waktu makan tidak teratur, makan sisa makanan sebesar 29,66%, dan 28,14%. Permen (27,57%), makanan pedas (25,10%), dan daging (24,33%) adalah preferensi makanan paling populer yang dikonsumsi, pria lebih cenderung makan sisa

Judul/Penulis/Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Populasi dan Jumlah Sampel	Hasil
					makanan dan makan di restoran daripada wanita ($P < 0,05$) tetapi tidak ada perbedaan signifikan dalam kebiasaan makannya. Partisipan pria lebih menyukai daging barbekyu, dan alkohol ($P < 0,05$) sementara perempuan lebih menyukai makanan asam daripada pria ($P < 0,05$). Hasil memperlihatkan jika secara kolektif penelitian memberikan bukti jika kebiasaan makan dan preferensi makanan memang terkait dengan gejala gastrointestinal.

Dapat disimpulkan jika terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis. Pada jurnal 1, Hilda Irianty dkk (2020). Memperlihatkan jika ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Thrisia monica jika pengetahuan responden pada gastritis masih rendah, disebabkan masih minimnya promosi kesehatan yang dijalankan oleh pelayanan kesehatan yang ada (Monica, 2019). Hal ini diperkuat dengan teori Notoatmodjo, 2012 jika ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi terjadinya gastritis diantaranya yaitu pengetahuan dan perilaku untuk mencegah terjadinya gastritis. Pada jurnal ke 2, 3, dan 4 yang dilakukan oleh Siskawati Amri (2020), Angelia Pondaa, dkk (2019), dan Syamsu dwi Wahyuni, dkk (2017) hasil penelitian didapatkan jika terdapat hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

Pada jurnal ke-5 merupakan penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah Handayani, dkk

(2018) membahas lebih rinci terkait komponen pola makan. Dimana Pola makan sendiri terdiri dari jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makanan. Hal tersebut sesuai dengan yang disampaikan oleh Annisa rahma dalam penelitiannya apabila frekuensi makan sehari-hari semakin kecil, tidak memenuhi makanan lengkap dan makanan selingan maka akan rentan untuk terkena penyakit maag. Hal ini disebabkan perut dibiarkan kosong selama lebih dari tiga jam, sehingga asam lambung pun semakin banyak diproduksi oleh lambung (Oktaviani 2011, dalam Ramadani, 2017).

Hasil analisis pada jurnal ke-6 merupakan penelitian yang dilakukan oleh Thrisia Monica (2019). Hasil memperlihatkan memiliki variabel independen yang berbeda yaitu pengetahuan dan tingkat stres. Di dalam jurnal ini menjelaskan jika responden tidak dari kalangan remaja saja melainkan secara umum dari usai remaja sampai lanjut usia. Menurut pengamatan peneliti tingkat stres sangat mempengaruhi kambuhnya gastritis. Pada jurnal dikatakan jika usia puncak terjadinya gastritis pada usia > 40 tahun, dan

usia rentan terkena gastritis usia 22 tahun ke atas, sedangkan menurut peneliti pada usia remaja juga sudah rentan terkena gastritis karena seorang remaja memiliki tekanan stres baik dari internal maupun eksternal. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Selviana (2015) yang mengatakan jika stres berkepanjangan menjadi salah satu pemicunya, karena dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung. Karena biasanya gastritis berhubungan dengan kondisi mental seseorang. Dalam situasi stres, seperti beban kerja yang berlebihan, kecemasan, ketakutan atau kesibukan. Produksi asam lambung yang meningkat dapat menyebabkan sakit perut (Selviana, 2015 dalam (Hoesny & Nurcahya, 2019)

Hasil analisis pada jurnal ke-7 Dengan sekitar 40% peserta berusia antara 19 dan 44 tahun. Hasil dinyatakan positif *Helicobacter Pylori* (47,15%) setelah dilakukan test C-Urea Breath Test, biopsy urease test, dan histologi dalam waktu satu bulan. Mayoritas pasien (56,7%) memiliki BMI normal. Mayoritas pasien mengungkapkan jika gejala yang muncul diakibatkan oleh faktor makanan (306, 58.1%), dan lebih dari 40% pasien wanita percaya jika faktor emosional mempengaruhi gejala. Berdasarkan teori yang dikemukakan menurut Sianturi (2018) dalam penelitiannya mengatakan jika preferensi makanan merupakan faktor pemungkin asupan zat gizi dapat digunakan sebagai alternatif penilaian kualitas zat gizi. Beberapa hasil menemukan preferensi makanan tidak sejalan dengan makanan sehat. Penelitian yang dilakukan pada 1.465 anak sekolah berusia 9 tahun di Mexico City ditemukan jika makanan yang paling disukai adalah makanan manis dan tinggi lemak seperti susu dengan tambahan rasa, pizza, es krim, burger dan kentang goreng selain buah (Grasia, 2014 dalam Sianturi, 2018).

Kejadian gastritis diakibatkan oleh pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung seperti kopi,

makanan pedas dan lain-lain. sehingga sejumlah kandungan karbohidrat, vitamin, protein, mineral pada makanan yang dikonsumsi tidak seimbang (Oktaviani 2011, dalam Ramadani, 2017). Selain pola makan stress juga berpengaruh terhadap kambuh ulang gastritis, karena di saat stres produksi asam lambung meningkat dan muncullah gastritis (Selviana 2015), Karena biasanya gastritis berhubungan dengan kondisi mental seseorang. Dalam situasi stres, seperti beban kerja yang berlebihan, kecemasan, ketakutan atau kesibukan. Produksi asam lambung yang meningkat dapat menyebabkan sakit perut (Hoesny).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan sintesis yang peneliti lakukan mendapatkan kesimpulan jika pola makan itu berhubungan dengan kejadian gastritis. Hal tersebut disebabkan karena, kesadaran akan pola makan yang baik masih kurang, kurangnya edukasi tentang penyakit gastritis dan stres yang berlebihan dapat meningkatkan asam lambung. Jadi apabila kita tidak memperhatikan komponen pola makan yang baik, seperti jenis makanan, porsi makanan, dan frekuensi makanan. Kemungkinan akan terjadi gastritis.

REFERENSI

- Amri, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Si SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2, 659–666.
- Angelia & Magie. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud, 7(2), 233–243.
- Dhamayanti, M., & Asmara, A. (2017). *Remaja: Kesehatan & Permasalahannya*. Bandung: Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.

- Handayani, M., & Thomy, T. Abdurrahman. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja, 1, 40–46.
- Handayani, S. W., Dafriani, P., & Annita. (2019). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebo Tengah, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 73–78.
- Hernanto, F. F. (2018). Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis dari SMK Antartika 2 Sidoarjo, 1, 148–155.
- Hoesny, R., & Nurcahaya, N. (2019). Stres Dan Gastritis: Studi Crss Sectional Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bone-Bone Tahun 2018. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 2(2), 302–308.
- Irianty, H., Hayati, R., & Suryanto, D. (2020). Kejadian Gastritis Berdasarkan Aspek Promosi Kesehatan dan Pola Makan, 3(3), 251–258.
- Joanna Briggs Institute. (2017). Checklist untuk Analytical Lintas Studi Sectional. *Jbi*, 3.
- Li, Y., Su, Z., Li, P., Li, Y., Johnson, N., Zhang, Q., ... Ding, X. (2020). Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences in Chronic Gastritis Patients: A Cross-Sectional Study. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2020, 5197201. <https://doi.org/10.1155/2020/5197201>
- Monica, T. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Tingkat Stress terhadap Kambuh Ulang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Sungai Penuh Tahun 2018, *XIII*(5), 176–184.
- Rahma, M., Ansar, J., & Rismayanti. (2016). Faktor Risiko Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampili Kabupaten Gowa. *Jurnal Mkmi*, 1–14. Diambil dari http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5489/JURNAL_MKMI.pdf
- Ramadani, A. (2017). Skripsi: Hubungan Jenis, Jumlah, dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. *Skripsi Universitas Airlangga*, 1–110. Diambil dari http://repository.unair.ac.id/76619/2/KK_C_KK_FKP.N.193-18_Ram_h_SKRIPSI.pdf
- Ramadani, A., Hidayati, L., & Diyan Rachmawati, P. (2018). The Correlation Between the Type, Quantity, and Frequency of Eating with Defecation Patterns and Muslim Students' Indigestion During Ramadan Fasting. <https://doi.org/10.5220/0008332207460751>
- Roswendi, A. S., Suryaningsih, C., Nurjanah, N., & Supriadi, D. (2021). *Leterature Review Konsep dan Aplikasi*. (M. D. Ardianto & Yuswandi, Ed.). Bandung: Media More Karya Optima.
- Setiani, A., Putri, H. Y., & Widiarti, zfitroh D. (2017). Analisis Mesin Pencarian Google Scholar Sebagai Sumber Baru untuk Kutipan, 3(2), 193–205.
- Sianturi, E. (2018). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Kosdi Kota Tarutung*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. (Ayup, Ed.) (Cetakan 1). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sumbara, Y. I. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk. *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 8(1), 1–5.

- Sunarmi. (2018). Faktor-Faktor Yang Berisiko Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 8(1), 61–75.
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, R. E. M. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science*, 2(2), 149–154. Diambil dari <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Yudha, D. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan kejadian Gastritis Pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24. Diambil dari <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>
- Wirayuni, S., & Arista, L. (2021). Isometric Exercise of Quadriceps and Gluteal Muscle in Patient with Close Femur Fracture. 5(1), 9–16.