

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu tahun 2025

Haedir¹, Risnawati², Fitriani Abdal³, Ulvy Pratiwy⁴, Daud Mustakim⁵

¹ Sekolah tinggi ilmu kesehatan Datu Kamanre, S1 keperawatan, E-mail: haedirdatukamanre@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, S1 keperawatan, E-mail: risnawatinasir15@mail.com

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, S1 keselamatan dan kesehatan kerja, E-mail: fitrimawar39@gmail.com

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, D3 Kebidanan, E-mail: ulvy.pratiwy@gmail.com

⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Datu Kamanre, S1 Keperawatan, E-mail: mustakimdaud96@gmail.com

Abstrak: Gastritis atau maag merupakan penyakit pada lambung yang sering terjadi dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala gastritis meliputi nyeri ulu hati, mual, muntah, perut terasa perih, dan cepat kenyang. Salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya gastritis adalah pola makan yang tidak teratur, yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu Tahun 2025. **Metode Penelitian:** Desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa yang mengalami gastritis. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. **Teknik Analisis:** menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa, dengan nilai *p*-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan tidak teratur lebih berisiko mengalami gastritis.

Kata kunci: Gastritis; dan; Pola Makan

Abstract: Gastritis is a common stomach disorder that can interfere with daily activities. Symptoms of gastritis include heartburn, nausea, vomiting, stomach pain, and feeling full quickly. One factor contributing to gastritis is irregular eating patterns, which can increase stomach acid production. **Objective:** to determine the relationship between eating patterns and the incidence of gastritis among students at Stikes Datu Kamanre, Belopa District, Luwu Regency, in 2025. **Research Method:** Descriptive analytical design with a *cross-sectional* approach. The study sample consisted of 30 students with gastritis. Data collection was conducted using a questionnaire. **Analysis Technique:** using the chi-square test. **Results:** showed that there was a significant relationship between eating patterns and the incidence of gastritis among students, with a *p*-value of 0.001 ($p < 0.05$). These results indicate that students with irregular eating patterns are at greater risk of developing gastritis.

Keywords: Gastritis; and; Dietary Patterns

1. Pendahuluan

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronik dan disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak teratur, stres, penggunaan obat-obatan, serta infeksi bakteri *Helicobacter pylori*. Penyakit ini sering ditandai dengan nyeri ulu hati, mual, muntah, perut terasa perih, dan cepat kenyang. Gastritis dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena bersifat kambuhan apabila tidak ditangani dengan baik.

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa angka kejadian gastritis di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebesar 40,8%, dan termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di rumah sakit. Gastritis dapat menyerang semua kelompok usia, namun lebih sering terjadi pada remaja dan dewasa muda, khususnya mahasiswa. Tingginya aktivitas dan tuntutan gaya hidup pada kelompok usia ini sering menyebabkan pola makan yang tidak teratur, seperti menunda waktu makan dan mengonsumsi makanan pedas serta asam secara berlebihan.

Pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mengiritasi mukosa lambung sehingga memicu terjadinya gastritis. Apabila kondisi ini dibiarkan, gastritis dapat menyebabkan gangguan fungsi lambung dan menimbulkan komplikasi yang lebih serius.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu. Sampel penelitian berjumlah 30 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian pada 30 mahasiswa Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu menunjukkan bahwa 18 responden (60,0%) memiliki pola makan tidak teratur dan 12 responden (40,0%) memiliki pola makan teratur, dengan seluruh responden mengalami gastritis. Hasil uji Chi-Kuadrat menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis.

Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan tidak teratur meningkatkan risiko gastritis akibat peningkatan produksi asam lambung yang dapat mengiritasi mukosa lambung. Oleh karena itu, pengaturan pola makan yang teratur penting sebagai upaya pencegahan gastritis pada mahasiswa.

Table 1. Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin penderita gastritis di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu Tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	5	16,7
Perempuan	25	83,3
Total	30	100,0

Sumber: data primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki yaitu sebanyak 5 orang (16,7%) dan jumlah responden perempuan yaitu sebanyak 25 orang (83,3%).

Tabel 2. Usia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia penderita gastritis di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu Tahun 2023

Usia	Frekuensi	%
20	21	70,0
21	9	30,0
Total	30	100,0

Sumber: data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa jumlah responden yang berusia 20 tahun yaitu sebanyak 21 orang (70,0%), responden yang berusia 21 tahun sebanyak 9 orang (30,0%).

Tabel 3. Variabel Gastritis

Distribusi responden untuk penderita gastritis pada mahasiswa di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupten Luwu Tahun 2023.

Gastritis	Frekuensi	%
Gastritis	21	70,0
Tidak Gastritis	9	30,0
Total	30	100,0

Sumber: data Primer Tahun 2023.

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa dari 30 jumlah responden yang gastritis berjumlah 21 responden (70,0%) dan yang tidak gastritis berjumlah 9 responden (30,0%).

Tabel 4. Variabel Pola Makan

Distribusi responden untuk pola makan penderita gastritis di Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu Tahun 2023

Pola Makan	Frekuensi	%
Baik	21	70,0
Tidak Baik	9	30,0
Total	30	100,0

Sumber: data Primer Tahun 2023.

Dari tabel 4. tersebut menunjukkan bahwa untuk kategori baik ada sebanyak 8 responden (26,7%) sementara untuk kategori tidak baik ada sebanyak 22 responden (73,3%).

Tabel 5. Analisis Bivariat

Distribusi berdasarkan hubungan antara pola makan dengan gastritis pada mahasiswa di Stikes Datu Kamanre Belopa Kabupaten Luwu Tahun 2023.

Gastritis							
Pola Makan	Gastritis		Tidak Gastritis		Tot al	%	(p)
	N	%	N	%			
Tidak Baik	19	86,4	3	13,6	22	73,3	0,001
Baik	2	25,0	6	75,0	8	26,7	
Total	21	70,0	9	30,0	30	100,0	

Sumber: data primer, 2023.

Berdasarkan tabel 5. diatas menunjukkan bahwa dari 30 responden, penderita gastritis yang pola makannya tidak baik sebanyak 22 orang (73,3%) dan penderita gastritis yang pola makannya baik sebanyak 8 orang (26,7%) sedangkan pola makan baik penderita gastritis sebanyak 2 orang (25,0%) sedangkan pola makan tidak baik penderita gastritis sebanyak 19 orang (86,4%).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Stikes Datu Kamanre Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu memiliki pola makan tidak teratur. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. Pola makan yang tidak teratur berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gastritis, sehingga pengaturan pola makan yang teratur penting sebagai upaya pencegahan kejadian gastritis pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Saluran Pencernaan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

3. Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

4. Riskesdas. (2020). *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

5. Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 23 (2), 85-92.

6. Yatmi, S. (2021). *Pola Makanan Dan Kejadian Gastritis Pad Remaja Dan Dewasa Muda*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16 (1), 45-52.