



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA SMA/SMK: LITERATURE REVIEW

¹**Meisyaa Amelia, ²Lilis Lismayanti**

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

¹⁻²S1 Ilmu Keperawatan

E-mail: meisyaaamelia0@gmail.com

ABSTRACT

Gastritis is a digestive system disorder frequently experienced by adolescents, generally caused by unhealthy eating habits, such as irregular mealtimes, consumption of spicy, acidic, and caffeinated foods, and skipping meals. This study aims to examine the relationship between eating habits and the incidence of gastritis in adolescents, drawing on the findings of five previous studies. The method used was a literature review with a search for articles in five journals published between 2021 and 2024. The articles analyzed were quantitative studies with a cross-sectional design that discussed dietary patterns and the incidence of gastritis in the adolescent population. The analysis showed that all articles concluded a significant relationship between dietary patterns and the incidence of gastritis. Adolescents with poor dietary patterns are at higher risk of developing gastritis compared to adolescents with healthy eating patterns. Statistical analysis of each study showed a p-value <0.05, indicating a significant relationship between dietary patterns and gastritis. Therefore, dietary patterns are an important factor influencing the incidence of gastritis in adolescents, necessitating education and preventive measures through the development of healthier eating habits.

Key Words: Diet; Gastritis; Adolescent

ABSTRAK

Gastritis termasuk salah satu gangguan pada sistem pencernaan yang sering dialami oleh remaja, umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti ketidakaturan waktu makan, konsumsi makanan pedas, asam, berkarbonat, serta kebiasaan melewatkannya waktu makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola makan dan kejadian maag pada remaja dengan Merujuk pada temuan dari lima penelitian terdahulu. Metode yang digunakan berupa observasi pustaka dengan pencarian artikel pada lima jurnal yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021 hingga 2024. Artikel yang dianalisis merupakan hasil penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang membahas variabel pola makan dan kejadian maag pada populasi remaja. Hasil analisis menunjukkan seluruh artikel menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian maag. Remaja dengan pola makan kurang baik berisiko lebih tinggi mengalami maag dibandingkan dengan remaja yang menerapkan pola makan sehat. Analisis statistik pada masing-masing penelitian menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang menandakan adanya hubungan bermakna antara pola makan dan gastritis. Oleh karena itu, pola makan menjadi faktor penting yang mempengaruhi kejadian maag pada remaja, sehingga perlu dilakukan edukasi dan upaya pencegahan melalui pembentukan kebiasaan makan yang lebih sehat.

Kata Kunci: **Pola Makan; Gastritis; Remaja.**

PENDAHULUAN

Gastritis adalah kondisi peradangan atau iritasi pada mukosa lambung yang ditunjukkan oleh rasa nyeri di area ulu hati, mulut, mulut, dan perut, serta masalah dispepsia lainnya. Penyakit ini dapat muncul karena hal-hal seperti pola lampu yang tidak teratur, kombinasi lampu yang mengganggu lampu, dan hal-hal lainnya yang mengganggu produksi asam lampu (Brunnler & Suddart, 2020). Gastritis, yang dapat bersifat akut atau kronis, dapat disebabkan oleh inflamasi berulang pada dinding lambung. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, peningkatan aktivitas akademik, dan pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan gastritis (NLovitasary, 2020).

Gastritis semakin umum di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa insiden gastritis di berbagai negara mencapai angka signifikan. Contohnya, Inggris 22%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, Prancis 29,5%, China 31%, India 43%, dan Amerika Serikat 47% (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2020). Diperkirakan terdapat 1,8 hingga 2,1 juta kasus gastritis setiap tahun di seluruh dunia, dengan Asia Tenggara mencapai 583.635 kasus setiap tahun (Tussakinah et al., 2018). Setelah kejadian ini terjadi, menjadi jelas bahwa gastritis adalah masalah kesehatan global yang perlu mendapat perhatian serius.

Dalam layanan kesehatan di Indonesia, gastritis terlarut adalah salah satu penyakit yang paling berbahaya. Menurut WHO (2017), prevalensi gastritis mencapai 40,8% dari 274.396 kasus dari 238 juta orang. Gastritis meliputi urutan kedua dari sepuluh penyakit tersering di Kota Tangerang, dengan 7.729 kasus pada tahun 2009 dan meningkat menjadi 9.773 kasus pada tahun 2010 (Rizkiana & Tanuwijaya, 2021). Di Jawa Barat, prevalensi gastritis mencapai 31,2%, dengan Kota Bandung tertinggi sebesar 15,37% (Kemenkes, 2022). Data Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa penderita gastritis adalah salah satu dari sepuluh penyakit paling umum di rumah sakit, dengan 30.154 kasus.

Pola makan yang tidak teratur, frekuensi makan yang kurang dari tiga kali sehari, kebiasaan sarapan yang tidak konsisten, konsumsi makanan pedas, asam, atau bersantan, dan konsumsi makanan berkarbohidrat merupakan faktor risiko gastritis pada remaja. Selain itu, kebiasaan mengunyah makanan cepat saji, stres, gaya hidup yang tidak sehat, dan konsumsi makanan yang tidak sehat juga meningkatkan sekresi asam lambung, yang dapat memengaruhi kesehatan lambung (Diyonlo, 2016; Selvianla, 2020). Selain itu, faktor biologis seperti infeksi *Helicobacter pylori* dapat menyebabkan inflamasi kronis pada luka lambung dan meningkatkan risiko gastritis kronis dan ulkus gaster.

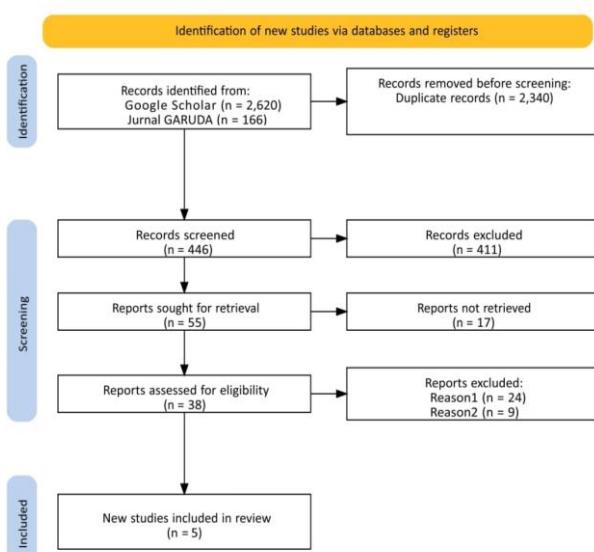
Gastritis dapat menyebabkan komplikasi serius seperti perdarahan saluran cerna bagian atas (hematemesis dan meena), ulkus lambung, dan anemia perniosis karena kekurangan vitamin B12 jika tidak ditangani dengan baik. Ini juga dapat meningkatkan risiko kanker lambung akibat peradangan kronik yang berkepanjangan (Masjoer, 2019). Aktivitas sehari-hari dapat dikurangi dengan pendidikan, menurunkan produktivitas, dan berdampak positif pada kualitas hidup.

Banyak peneliti menunjukkan bahwa pola makan dan dengan gastritis pada remaja berbeda. Studi Monika et al. (2021) menemukan bahwa pola makan yang kurang sehat dan tingkat gastritis yang lebih tinggi pada siswa SMA N 1 Paguyangan. Patrisia et al. (2024) menemukan bahwa pola makan yang kurang baik meningkatkan risiko gastritis pada siswa SMK Ayuda Husada Kota Tangerang dengan nilai $p = 0,000$. Apriyanli et al. (2021) menemukan bahwa remaja pola makan tidak teratur di SMA Negeri 1 Muaragembong lebih sering menyebabkan gastritis daripada remaja pola makan yang

baik. Menurut Karyawati & Biantoro (2024), remaja dengan pola makan kurang baik menurunkan risiko terkena gastritis dengan $p = 0,000$.

Kajian literatur ini dilakukan untuk mengetahui prevalensi gastritis, faktor risiko yang terkait dengan pola makan, dan bukti penelitian yang menunjukkan hubungan antara pola makan dan gastritis pada remaja. Tujuannya adalah untuk mempromosikan pengurangan, sintesis, dan analisis hubungan antara penggunaan pola makan sehat dan frekuensi kejadian gastritis pada remaja. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi yang efektif tentang penggunaan pola makan sehat untuk mencegah gastritis dan menjadi dasar untuk rekomendasi praktik kesehatan di lingkungan sekolah dan masyarakat.

METODE PENELITIAN



Bagan 1. Prisma Diagram

Nama Penulis & Tahun	Jurnal	Tujuan Penelitian	Populasi & Sampel	Jenis Penelitian	Metode Pengumpulan Data	Temuan Penting
Monika, Wibowo & Yudono	Pola Makan dengan Gastritis pada	Mengenal pola makan dan frekuensi gastritis pada remaja.	Remaja sman 1 paguyangan sample	Descriptive,cross sectional.	Kuesioner g form	. Pola makan berkurangan pada

(2021)	Remaja di SMA N 1 Paguyangan		34			19 respon den (55,9%); ada korelas i signifik an antara pola makan dan insiden gastritis.
Apriyanti et al(2021)	Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muarage mbong, Pola Makan Dengan Gastritis	Menganalisi hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja masa new normal	167 remaja	Descriptif,cross sectional.	Kuesioner g form	Terdapat bukti hubungan signifik an (p=0,00), dan 61,5% remaja dengan pola makan buruk untuk mengalami gastritis.
Jesssica dan patrisia(2024)	Pola Makan dengan dan frekuensi gastritis di SMK	Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis	60 remaja smk	Cross sectional	kuesione r	Pola makan kurang baik (61,7%) dan

	membantu husada					kejadian gastritis (68,3%). P value 0,000 dan OR=0,039.
Riko arianto & siti aminah	Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja smk fahd Islamic school	Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis	66 remaja kelas x1	Analitik, cross sectional	Kuesioner	Pola makan tidak baik 68,2%, kejadian gastritis 62,1%.
Lilis Apriyani li, Meria Woro L & Indah Puspitas ari (2021)	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Masa New Normal	Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja selama masa new normal.	167 remaja SMA Negeri 1 Muarage mbong.	Deskriptif, cross sectionlal	Kuesioner pola makan & gastritis	54,5% pola makan buruk; 53,3% mengalami gastritis; p=0,000.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel ini menunjukkan hasil penelitian literatur tentang lima juri tindakan yang dievaluasi. Tabel ini mencakup karakteristik peneliti, jenis tindakan yang digunakan, metode pengumpulan data, dan temuan utama dari masing-masing jenis tindakan peneliti. Kelima jurnal tersebut membantu mengevaluasi hubungan antara pola makan dan jumlah kasus gastritis pada remaja, serta mengembangkan desain penelitian kuantitatif dan penggunaan kuesioner.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengikuti pola makan yang tidak sehat. Menurut Monika et al. (2021), gejala gastritis tidak muncul pada 55,9% responden pola makan. Apriyani et al. (2021) menemukan bahwa penderita pola makan buruk memiliki 61,5% remaja dan gastritis memiliki 53,3%. Dalam penelitian Jessika & Patrisia (2024), 61,7% siswa menunjukkan pola makan yang kurang sehat, sementara 68,3% menunjukkan insiden gastritis, dengan hasil uji statistik dengan $p=0,000$. Selain itu, peneliti di SMK Fahd Islamic School (2024) menemukan bahwa 68,2% responden pola makan tidak sehat dan 62,1% mengalami gastritis. Pada studi SMA Negeri 1 Muaragembong (2021), 54,5% responden menunjukkan pola makan buruk dan 53,3% menunjukkan gastritis.

Kelima bahan tersebut secara konsisten menimbulkan luka dan menunjukkan hubungan antara pola makan dan kasus gastritis pada remaja. Dengan menggunakan uji statistik yang menghasilkan nilai $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan faktor yang bertanggung jawab terhadap jumlah kasus gastritis pada remaja. Hasil analisis dari literatur menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor yang bertanggung jawab terhadap jumlah kasus gastritis pada remaja. Dalam penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, dan cepat saji, tidak sarapan, dan waktu makan yang tidak sehat meningkatkan gejala gastritis. SMA dan SMK dilakukan di lokasi yang berbeda untuk menambahkan kontinuitas pada berbagai penelitiannya.

Monika et al. (2021) menemukan bahwa ketidakaturan pola makan menyebabkan gastritis lebih sering terjadi. Apriyanli et al. (2021) juga menemukan bahwa lebih dari separuh respons terhadap pola makan yang tidak teratur berkontribusi pada peningkatan kejadian gastritis. Pada studi Jessika & Patrisia (2024), pola makan tidak sehat menunjukkan peningkatan risiko gastritis dengan $p=0,000$ dan $OR=0,039$, yang menunjukkan peningkatan risiko sembelit yang kuat. Penelitian di SMK Fahd Islamic School dan SMA Negeri 1 Muaragembong juga membantu memperkuat temuan tersebut dengan hasil yang sebanding dan signifikan.

Teknik fisiologis dapat digunakan untuk menjelaskan fenomena inil. Pola makan yang tidak teratur dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung karena lambung tetap mengeluarkan asam meskipun lambung tidak masuk. Ini dapat menyebabkan iritasi pada luka lambung dan gejala gastritis. Makan makanan pedas, asam, berkafein, dan berlemak mempercepat penyembuhan rambut dan mengurangi sekresi asam, yang dapat memperburuk kondisi rambut. Selain itu, mengonsumsi makanan cepat dan tidak terjadwal dalam jumlah besar secara teratur dapat memperburuk iritasi lambung dan meningkatkan risiko gastritis.

Penelitian memungkinkan konsistensi hasil. Setiap orang tahu bahwa jika mereka memiliki pola makan yang buruk, mereka berisiko mengalami gastritis. Tidak ada bukti yang membenarkan hasil yang sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa pola makan berperan penting dalam munculnya gastritis pada kelompok remaja. Selain itu, seperti yang dijelaskan dalam beberapa jurnal, faktor gaya hidup seperti stres, kebiasaan berolahraga, dan hubungan dengan makanan berkafein juga dapat memperburuk kondisi gastritis. Karena pola makan yang tidak teratur dan kombinasi pola makan yang tidak sehat, remaja dapat menyebabkan gastritis. Ini dapat disimpulkan dari kelima jurnal yang dianalisis. Dengan adanya temuan makanan, upaya pencegahan gastritis pada remaja dibantu dengan mengajarkan pola makan sehat, mengubah kebiasaan sarapan, mengurangi konsumsi makanan pedas dan berlemak, dan membatasi konsumsi kafein. Hasil dapat menjadi dasar

bagi sekolah dan lembaga kesehatan untuk melakukan intervensi dan pencegahan terkait kesehatan siswa di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan lima jurnal penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola makan mempunyai korelasi signifikan dengan kejadian maag pada remaja. Seluruh artikel yang diteliti menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan yang tidak baik, seperti waktu yang tidak teratur, mengonsumsi makanan pedas dan asam yang berlebihan, melewatkannya sarapan, dan mengonsumsi kafein secara teratur, meningkatkan risiko mengalami iritasi pada kulit yang dapat menyebabkan penyakit.

Berbagai penelitian tentang desain kuantitatif dan analitis menunjukkan bahwa ada p-value statistik $< 0,05$, yang menunjukkan bahwa ada kemungkinan hubungan dan pola makan desain kejadian maag signifikan. Data yang tersebar luas menyatakan bahwa penyakit menular merupakan masalah kesehatan yang signifikan pada populasi remaja di seluruh dunia dan di negara-negara lain. Konferensi ini menekankan betapa pentingnya pendidikan dan penerapan pola makan sehat untuk mencegah penyakit. Secara keseluruhan, temuan dari jurnal tersebut menunjukkan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi jumlah kecelakaan yang terjadi pada remaja. Oleh karena itu, strategi pencegahan dan promosi kesehatan harus memperhatikan pola makan.

DAFTAR REFERENSI

- Karyawati dan Biantoro (2024). Hubungan Pola Makan dan Frekuensi Gastritis Pada Remaja Jurnal Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi (JRIKUF), Vol. 2(1), hlm. 94-98. Arianto dan Amlinah (2024) Pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di Sekolah Islam FAHD,
- Pola Makan dan Kejadian Gastritis Terhubung. Malahayati Nursing Journal, 6(2), 480–493. Apriyani dan Puspitasari (2021) Di SMA Negeri 1 Muaragembong, makan pola makan dengan gastritis pada remaja masa new normal. Journal of Medical Leadership Merdeka, 1(1), 74-80.
- Monlika, Wibowo, dan Yudono (2021). Kehadiran gastritis pada remaja di SML N 1 Paguyangan. Sebuah Sistem Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SNPPKM), ditulis antara 252 dan 256.
- Patricia, J., Sugiyono, dan N. Lugroho, H. (2024) menyelidiki pola hubungan antara kasus gastritis pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Ayuda Husada Kota Tangerang pada tahun 2022. Journal of Health Sciences STIKes MC Bintaro, 7(1), 27–32. Brunner dan Suddarth (2020). Buku Panduan Medica-Surgica Nursing. Lippincott William and Wilkins.
- Diyono, D. Pola makanan yang aman dan faktor risiko gastritis pada remaja Journal of Healthy Care, 4(2), 70–78. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. Profil Kesehatan Indonesia.
- Menurut Masjoer (2019), Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2022 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Fundamental Ilmu Penyakit Dalam Novitasary, R.

(2020). FKUI Press. Kehadiran gastritis pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. *Journal of Medical Science*, 8(2), 112–119. Rizkiana dan Tanuwijaya. Data jumlah penyakit di Kota Tangerang menunjukkan prevalensi gastritis.

Journal of Internal Medicine of Indonesia, 12(3), 202–208. Selviana, S. Ada kemungkinan gastritis pada remaja karena penggunaan makanan pedas. *Journal of Food and Health*, 9(1), 55–62. Tussakinah, Sari, dan Rahmawati pada tahun 2018. Di Asia Tenggara, gastritis sangat umum. *Journal of Community Health*, 6(1), 45–52. Organisasi Kesehatan Dunia (2017). *Gastritis: Estimasi Biaya Kesehatan Dunia 2020*. WHO Press.