



## HUBUNGAN KETERATURAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA FARMASI STIKes RANAH MINANG

Rina<sup>1\*</sup>, Anne Rufaridah<sup>2</sup>, Rikaoctriantiaskar<sup>3</sup>, Fonny Kurnia Putri<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi DIII Kebidanan STIKes Ranah Minang

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda

### ARTICLE INFORMATION

Received: July 19<sup>th</sup> 2025

Revised: July 25<sup>th</sup> 2025

Accepted: July 29<sup>th</sup> 2025

### KEYWORD

*gastritis, eating pattern regularity, pharmacy student*

### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Rina

E-mail: [rinacelinazzam@gmail.com](mailto:rinacelinazzam@gmail.com)

DOI :

10.62354/jurnalmedicare.v4i3.224

### ABSTRACT

Gastritis adalah peradangan kronis pada mukosa lambung yang menyebabkan nyeri ulu hati, anemia, nyeri tekan epigastrium, dan anoreksia. Di Sumatera Barat, gastritis menempati urutan keempat penyakit terbanyak setelah ISPA pada tahun 2022 dan 2023. Salah satu penyebab utama gastritis adalah pola makan yang tidak teratur akibat diet tidak tepat, makanan berbumbu, atau makanan yang mengandung mikroorganisme, yang membuat lambung sensitif dan meningkatkan risiko perdarahan mukosa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan keteraturan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat III D-III Farmasi STIKes Ranah Minang tahun 2024. Penelitian menggunakan desain cross sectional, dengan pengumpulan data primer melalui kuesioner. Jumlah sampel 55 orang, dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan 76,4% mahasiswa memiliki pola makan tidak teratur, dan 70,9% mengalami gastritis. Terdapat hubungan signifikan antara keteraturan pola makan dan kejadian gastritis ( $p=0,000$ ). Kesimpulan: Terdapat hubungan antara keteraturan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Farmasi STIKes Ranah Minang.

*Gastritis is a chronic inflammation of the stomach lining that causes epigastric pain, anemia, tenderness, and loss of appetite. In West Sumatra, gastritis was the fourth most common disease after acute respiratory infections in 2022 and 2023. A key cause of gastritis is irregular eating patterns, often due to improper diets, spicy foods, or foods containing microorganisms, which increase stomach sensitivity and risk of mucosal bleeding. This study aimed to examine the relationship between eating pattern regularity and the incidence of gastritis among third-year Diploma III Pharmacy students at STIKes Ranah Minang in 2024. A cross-sectional design was used, with primary data collected via questionnaires. The sample consisted of 55 students selected using purposive sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. Results showed that 76.4% had irregular eating patterns and 70.9% experienced gastritis. Among 42 students with irregular eating habits, 88.1% had gastritis, compared to only 15.4% of those with regular patterns. The p-value was 0.000, indicating a significant relationship. Conclusion: There is a relationship between eating pattern regularity and gastritis incidence.*

## A. PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional. Upaya untuk mencapai kondisi tersebut hanya dapat dilakukan oleh sumber daya yang sehat pula, terbebas dari penyakit yang dapat menghambatnya untuk dapat melakukan aktivitas pembangunan. Salah satu penyakit yang dapat menghambat aktivitas seseorang adalah gastritis. Gastritis adalah suatu peradangan permukaan mukosa lambung yang menahun (Wati et al., 2024). Gastritis merupakan penyakit terbesar di seluruh dunia dan diperkirakan diderita lebih dari 1,7 milyar. Gastritis merupakan penyebab kematian nomor 9 di Brunei, nomor 7 di Malaysia, Nomor 7 di Indonesia, Nomor 4 di Singapura (Wati et al., 2024)

Penyakit gastritis di Indonesia pada tahun 2020 menempati urutan ke 9 dari 50 peringkat utama pasien rawat jalan di seluruh rumah sakit di Indonesia dengan jumlah kasus 218.500 jiwa serta survey yang dilakukan pada masyarakat Jakarta pada tahun 2020 melibatkan 1.645 responden mendapatkan bahwa pasien dengan masalah gastritis ini memang ada di masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2023). Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022-2023 penyakit Gastritis merupakan penyakit nomor empat terbanyak setelah penyakit ISPA. Kejadian gastritis di Kota Padang pada tahun 2021 sebanyak 13.080 (3,94%) orang dari 331.503 penduduk, pada tahun 2022 penderita gastritis sebanyak 17.043 (5,36%) orang dari 317.564 penduduk, dan pada tahun 2023 meningkat sebanyak 17.354 (5,62%) dari 308.756 penduduk (SKI Sumatera Barat, 2023).

Penyebab Gastritis biasanya diawali oleh pola makan yang tidak teratur yang diakibatkan oleh diet yang tidak benar atau karena makanan berbumbu atau mengandung mikroorganisme sehingga lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat yang dapat menyebabkan lesi pada mukosa berupa perdarahan pada lambung. Ada beberapa faktor lain Gastritis yaitu infeksi kuman (*e-coli*, *Salmonella* atau virus), pengaruh obat-obatan dan konsumsi alkohol berlebihan (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, pola makan terdiri dari frekuensi makan dan jenis makanan. Menu seimbang perlu di mulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang pada kemudian hari. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis. Penyembuhan gastritis membutuhkan pengaturan makanan sebagai upaya untuk memperbaiki kondisi pencernaan. Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu (Rahayu, 2020).

Kesibukan akademik yang padat pada mahasiswa juga menyebabkan mereka hanya duduk belajar, menyelesaikan tugas-tugas, dan menghadapi stress. Pemikiran yang serba instan ini menyebabkan banyak orang melirik ke makanan *fast food* atau *junk food* untuk dikonsumsi. Perubahan-perubahan ini dapat dengan

mudah memicu timbulnya berbagai penyakit degeneratif di usia muda (Diliyana & Utami, 2020).

Menjaga pola makan agar tetap sehat dan seimbang sangatlah penting khususnya dikalangan mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik yang cukup padat. Hal ini dikarenakan jika tidak menjaga pola makan kesehatan akan terganggu dan penyakit sangat mudah menyerang tubuh. Seseorang yang telah terdiagnosa gastritis pada saat masuknya obat-obatan, bakteri, alkohol, garam empedu atau enzim, pankreas dapat merusak mukosa lambung, mengganggu pertahanan mukosa lambung dan memungkinkan difus kembali asam dan pepsin ke dalam jaringan lambung, hal ini menimbulkan iritasi terus menerus sehingga apabila gastritis tidak ditangani jaringan menjadi meradang dan dapat terjadi perdarahan. Dengan hilangnya mukosa lambung maka sekresi getah lambung juga berkurang sehingga menimbulkan anemia, perniosis dan terjadi fundus atau korpus dari lambung. Gastritis atrofik boleh jadi merupakan pendahuluhan untuk karsinoma lambung (Ratyh Ibrahim et al., 2022).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 03 maret 2024 terhadap 10 mahasiswa, dari 10 mahasiswa yang diwawancarai tersebut, ada 7 orang yang mengalami gastritis. Dari wawancara tersebut, hal ini disebabkan beberapa mahasiswa memiliki pola makan yang kurang sehat dan tidak teratur seperti telat makan dan jarang sekali membiasakan sarapan, makan makanan yang pedas dan instan, minuman bersoda, dan mengkonsumsi makanan yang tidak sehat atau tidak higienis yang dapat menyebabkan gastritis sehingga dapat mengganggu aktifitas mahasiswa baik aktifitas di rumah maupun aktivitas belajar mengajar di kampus sehingga dapat berdampak pada hasil belajar mahasiswa apabila mahasiswa belajar dengan kondisi tubuh yang tidak fit dan tidak sehat.

Setelah melihat data dan survey awal yang ada diatas maka peneliti memilih mahasiswa Program Studi (Prodi) Farmasi tingkat III karena kebanyakan mereka yang kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi, gaya hidup yang salah dan meningkatnya aktivitas fisik karena tugas perkuliahan, Praktik Laboratorium dan ujian praktik laboratorium, praktik kerja lapangan dan ujian praktik lapangan, membuat laporan akhir serta tugas-tugas akademik lainnya sehingga mahasiswa tidak sempat untuk mengatur pola makan dan jenis makanannya. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada "Hubungan Keteraturan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat III D-III Farmasi STIKes Ranah Minang Padang".

## B. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *deskriptif analitik*. Adapun rancangan yang digunakan adalah desain penelitian *cross-sectional*, yaitu variabel yang termasuk faktor resiko (*independent*) dan variabel yang termasuk efek (*dependent*) di observasi pada waktu yang sama. Dengan demikian penelitian ini dimaksudkan untuk melihat hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel independen adalah keteraturan pola makan. variabel dependen adalah kejadian Gastritis pada Mahasiswa tingkat III Farmasi STIKes Ranah Minang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat III DIII Farmasi sebanyak 124 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik

*purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu Bersedia menjadi responden, mahasiswa tingkat III (semester VI), terdaftar sebagai mahasiswa Prodi DIII Farmasi, bukan mahasiswa pindahan, ada pada saat penelitian, jujur dan kooperatif dalam memberi jawaban. Sampel dihitung dengan menggunakan rumus Slovin didapat berjumlah 55 sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen kuesioner: 1) Memberikan kuesioner tentang gastritis kepada responden dalam bentuk G-Form, 2) Memberikan kuesioner keteraturan pola makan dalam bentuk *24-hour food recall* selama 7 hari berturut-turut. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Ranah Minang Padang pada bulan September-Desember 2024. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat kelayakan etik yang bertujuan untuk menjamin kelayakan penelitian untuk dilaksanakan pada makhluk hidup dan mengajukan permohonan izin dari LPPM STIKes Ranah Minang dan Ketua Program Studi D-III Farmasi untuk mendapatkan persetujuan melaksanakan penelitian pada Mahasiswa Tingkat III Farmasi. Lembar persetujuan diberikan ke subjek yang diteliti dengan menekankan pada unsur-unsur yang meliputi: *Anonymity* dan *Confidentiality*.

### C. HASIL

#### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Farmasi tahun 2024**

Variabel	Frekuensi (n = 55)	Persentase (%)
Pola makan		
- Tidak Teratur	42	76,4
- Teratur	13	23,6
Gastritis		
- Gastritis	39	70,9
- Tidak Gastritis	16	29,1

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 55 mahasiswa sebagian besar (76,4%) pola makan tidak teratur dan sebagian besar (70,9%) mengalami gastritis

#### Analisis Bivariat

**Tabel 2. Hubungan Keteraturan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Farmasi tahun 2024**

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		P	OR (95%CI)
	Gastritis		Tidak Gastritis		f	%		
	f	%	f	%	f	%	0,000	40.700 (6.915- 239.56)
- Tidak Teratur	37	88,1	5	11,9	42	100		
- Teratur	2	15,4	11	84,6	13	100		
Jumlah	39	70,9	16	29,1	55	100		

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 42 responden dengan pola makan tidak teratur hampir seluruhnya (88,1%) mengalami gastritis, dari 13 responden dengan pola makan teratur, sebagian kecil (15,4) mengalami gastritis. Hasil analisis bivariat didapat nilai  $P=0,000<0,05$  artinya  $H_0$  ditolak yaitu ada hubungan keteraturan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Farmasi STIKes Ranah Minang tahun 2024. Hasil keeratan hubungan didapat  $OR:40.700$  (95% CI : 6.915-239.56), artinya responden dengan pola makan tidak teratur mempunyai peluang 40,700 kali mengalami gastritis dibandingkan dengan responden dengan pola makan teratur.

#### D. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 55 responden bahwa dari 55 responden sebagian besar (76,4%) pola makan tidak teratur dan sebagian besar (70,9%) mengalami gastritis. Dari 42 responden dengan pola makan tidak teratur hampir seluruhnya (88,1%) mengalami gastritis, dari 13 responden dengan pola makan teratur sebagian kecil (15,4%) mengalami gastritis. Pola makan yang tidak teratur, makan kurang dari tiga kali sehari, tidak melakukan sarapan pagi, tidak tepat waktu jam makan, berperilaku tidak sehat, diet dan depresi sehingga dapat merangsang mukosa lambung yang mengakibatkan aktivitas saraf simpatis meningkat dari biasanya yang dapat meningkatkan produksi HCl lambung meningkat sehingga lambung mengalami iritasi yang mengakibatkan terjadinya gastritis (Tussakinah et al., 2018).

Pola makan seseorang yang baik dalam mengkonsumsi makanan pokok dihitung berdasarkan jumlah/berapa kali sehari sesuai dengan waktu makan, yaitu dengan mulai sarapan pagi, makan siang sebelum ada rangsangan rasa lapar, dan makan malam sesuai jam makan. Bila pola makan seseorang sehat maka pencernaannya akan baik dan sehat pula, karena asupan makanan yang masuk kedalam pencernaan sebanding dengan kebutuhan yang diperlukan. Selain itu bila makanan yang dikonsumsi tidak sehat maka akan menyebabkan penyakit bagi orang tersebut. Tetapi bila seseorang tersebut menjaga pola makannya yang sehat dan tidak terpengaruh oleh makanan yang merusak kesehatan maka orang tersebut memiliki daya tahan tubuh yang baik (Saalino et al., 2021).

Hindari makanan yang dapat mengiritasi terutama makanan yang pedas, asam, gorengan atau berlemak. Sama pentingnya dengan pemilihan jenis makanan yang tepat bagi kesehatan adalah bagaimana cara memakannya. Makanlah dengan jumlah yang cukup pada waktunya dan lakukan dengan santai (Hasanah, 2024).

Berdasarkan analisis data secara Chi-Square ( $X^2$ ) didapat nilai  $P=0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak yaitu ada hubungan keteraturan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Farmasi STIKes Ranah Minang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Andari & Yulianda, 2021) yang melakukan penelitian di Puskesmas Ujung Karang Bengkulu Tengah dengan hasil ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis.. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Herliyanti et al., 2024) dengan hasil penelitian bahwa pola makan berhubungan dengan kekambuhan gastritis,

dimana pasien yang pola makannya tidak teratur memiliki kemungkinan besar untuk mengalami kekambuhan gastritis.

Berdasarkan hasil tabulasi silang (*crosstab*) didapat bahwa keteraturan pola makan sangat berhubungan dengan kejadian gastritis. Karena ketidakteraturan pola makan dapat menyebabkan meningkatnya asam lambung. Ketidakteraturan pola makan terjadi dikarenakan kesibukan terutama pada saat mendekati dan menghadapi ujian, tugas dan praktek lapangan. Ketidakteraturan pola makan juga dapat terjadi karena stress yang ditimbulkan karena mempunyai masalah dalam keluarga, pacar, teman serta lingkungan. Tentu saja hal ini sangat menyita waktu dan tenaga sehingga banyak yang harus diselesaikan, sehingga tidak cukup waktu untuk makan yang menimbulkan penyakit gastritis.

Dari hasil penelitian tersebut dapat kita lihat bahwa responden dengan pola makan yang tidak teratur dapat dengan cepat memicu timbulnya gastritis dibanding dengan responden yang memiliki keteraturan dalam pola makan. Pada kasus gastritis, frekuensi makan yang diperbanyak, tapi jumlah makan yang dimakan tidak banyak. Makan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung, konsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan kekambuhan gastritis dan juga dapat menyebabkan luka pada saluran pencernaan dan pada akhirnya kekuatan dinding lambung menurun, tidak jarang kondisi seperti ini menimbulkan luka pada lambung. Pada responden yang memiliki pola makan teratur meskipun memiliki pola makan teratur, sebagian kecil responden tetap mengalami gastritis, yang kemungkinan terjadi karena mereka memakan makanan yang dapat memicu meningkatnya asam lambung seperti alkohol, minuman yang mengandung kafein, nikotin dan kemungkinan mereka pernah mengalami pola makan yang tidak teratur sebelum mereka didiagnosa menderita gastritis, dimana factor-faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini

## **E. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa mahasiswa Farmasi STIKes Ranah Minang mayoritas mahasiswa memiliki pola makan yang tidak teratur dan hampir seluruhnya mengalami gastritis, terdapat hubungan Keteraturan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada mahasiswa Farmasi STIKes Ranah Minang tahun 2024

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ketua LPPM, jajaran dosen dan staf akademik yang telah memberikan arahan, masukan serta bantuan administratif yang sangat berarti dalam kelancaran kegiatan penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andari, F. N., & Yulianda, Y. (2021). Hubungan Komunikasi Terapeutik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Ujung Karang Bengkulu Tengah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 9(1), 23–33. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1465>
- Diliyana, Y. F., & Utami, Y. (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. <http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162>
- Hasanah, N. (2024). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI BPM INDAH SURYAWATI KECAMATAN BINJAI TIMUR KOTAMADYA BINJAITAHUN 2023. *EVIDANCE BASED JOURNAL*, 359-366.
- Herliyanti, H., Harun, L., & Suwandewi, A. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Pustu Mantimin. *Journal of Nursing Invention*, 4(2), 126–133. <https://doi.org/10.33859/jni.v4i2.447>
- Timur, D. J. (2020). Profil Kesehatan. *Jawa Timur*. <https://dinkes.kotimkab.go.id/wp-content/uploads/2025/06/PROFIL-KESEHATAN-KOTIM-2023.pdf>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Ratyh Ibrahim, D., Budi Salekede, S., Jaya Ganda, I., & Hardiyanti Putri, S. (2022). Chronic Gastroduodenitis in Children: A Case Report Open Access Volume 4 Issue 2. *Green Medical Journal*, 4(2), 2686–6668.
- Saalino, V., Pabebang, Y., & Buntu, F. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pekerja Pt. Agrawatie Di Dusun Bolong Lembang Rantelimbong Kecamatan Kurra Kabupaten Tana Toraja Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(1), 11–24. <https://doi.org/10.56437/jikp.v6i1.53>
- SKI Sumatera Barat. (2023). *Profil Statistik Kesehatan Provinsi Sumatera Barat*. <https://sumbar.bps.go.id/id/publication/2024/06/28/3355e893c41d26c84479f972/profil-statistik-kesehatan-provinsi-sumatera-barat-2023.html>
- 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. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Wati, R. I., Kustiani, A., & Hervidea, R. (2024). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Protein, Tingkat Kecukupan Energi dan Tingkat stress

Dengan Status Gizi pada Siswi SMK Bangun Cipta Rumbia Lampung Tengah Tahun 2024. *QISTINA: Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(2), 1156–1165.

Yessi Angelica, & Ernawaty Siagian. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>