



Hubungan Pola Makan Terhadap Kekambuhan Gastritis Pada Generasi Muda Di Kecamatan Maluk

Baiq Amelia Eka Helvyana Putri^{1*}, Widani Darma Isasih², Ni Made Wiasty Sukanty³, Novia Zuriatun Solehah⁴, M. Thonthowi Jauhari⁵

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora

* Corresponding author email: baiqamelia70@gmail.com

Diterima 11 Mei 2026; Direvisi 13 Juni 2026; Diterima 27 Juni 2026

Abstrak: Gastritis adalah kumpulan gejala seperti rasa panas di dada, mual, muntah, dan rasa penuh yang dialami oleh penderita gastritis. Penyakit ini dapat disebabkan oleh infeksi *Helicobacter pylori* atau oleh makanan tertentu yang dapat mengiritasi lambung. Berdasarkan studi pendahuluan, banyak generasi muda masih kurang memperhatikan pola makan karena kesibukan di kehidupan sehari – hari. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian terkait hubungan pola makan terhadap tingkat kekambuhan gastritis di Kecamatan Maluk, Sumbawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap tingkat kekambuhan gastritis pada generasi muda di Kecamatan Maluk, Sumbawa Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross – sectional* pada 39 orang yang menderita gastritis, dan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Analisis data ini menggunakan uji *chi – square* dengan uji alternatif berupa uji *Fisher exact*. Hasil penelitian pada hubungan frekuensi makan dengan tingkat kekambuhan gastritis menunjukkan bahwa data tidak dapat dikorelasi secara statistik karena ketiadaan variabilitas pada variabel frekuensi makan. Pada hubungan antara jenis makanan dengan kekambuhan gastritis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan (nilai *p-value* = 0,385 > α 0,05). Sedangkan pada hubungan porsi makan dengan kekambuhan gastritis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan (nilai *p-value* 0,121 > α 0,05). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kekambuhan gastritis dapat disebabkan karena adanya perubahan pola makan selama gastritis.

Kata kunci: Frekuensi Makan, Generasi Muda, Jenis Makanan, Kekambuhan Gastritis, Porsi Makan

Abstract: Gastritis is a collection of symptoms such as heartburn, nausea, vomiting, and a feeling fullness experienced by people with gastritis. This disease can be caused by *Helicobacter pylori* infection or by certain foods that can irritate the stomach. Based on preliminary studies, many young generation still pay little attention to their diet due to their busy daily lives. Therefore, researches wanted to conduct research related to the relationship between diet and the recurrence rate of gastritis in Maluk District, West Sumbawa. This study aims to to determine the relationship between diet and the recurrence rate of gastritis among young generation in Maluk District, West Sumbawa. The method used in this study was an observational analytic study with a *cross – sectional* design on 39 people with gastritis, and a *total sampling* technique was used. Data analysis used the *chi-square* test with an alternatif test in the form of the *fisher exact* test. The results of the study on the relationship between meal frequency and the rate of gastritis recurrence showed that the data could not be correlated statistically due to the lack of variability in the meal frequency variabe. The relationship between food types and gastritis recurrence showed no significant relationship (*p-value* 0,385 > α 0,05). While the relationship between food portions and gastritis recurrence showed no significant relationship (*p-value* 0,121 > α 0,05). The conclusion of this study shows that diet does not have a significant relationship with the rate of gastritis recurrence can be caused by changes in diet during gastritis.

Keyword: Food Type, Gastritis Recurrence, Meal Frequency, Meal Portion, Young Generation



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Copyright © 2026 The Author(s)



10.52822/jwk.v11i1.952

PENDAHULUAN

Berdasarkan UUD RI No. 40 Tahun 2009 tentang kepemudaan, pemuda adalah warga negara Indonesia yang memasuki periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang berusia 16 – 30 tahun. Saat ini generasi muda sering kali diidentifikasi dengan sebutan Gen Z yang lahir sekitar tahun 1997 sampai tahun 2012. Generasi muda sering membentuk tren belanja yang baru termasuk kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi cara pandang terhadap makanan (1). Generasi muda sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, dan bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. hal ini dikarenakan kesibukan aktivitas kehidupan sehari – hari, sehingga cenderung kurang memperhatikan makanan yang membuat generasi muda mengalami masalah lambung yaitu gastritis (2).

Gastritis adalah peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronik dan difus atau lokal yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Helicobacter pylori* atau disebabkan oleh beberapa bahan makanan yang dimakan dapat menyebabkan rusaknya mukosa lambung. sebagian besar masyarakat masih menganggap gastritis adalah penyakit yang ringan dan memiliki gejala seperti nyeri pada bagian epigastrium, bahkan hal ini dianggap biasa oleh masyarakat tanpa melakukan tindakan pemeriksaan (3) Gastritis merupakan kumpulan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah dan rasa penuh yang dirasakan oleh penderita gastritis. Gastritis terjadi karena mekanisme proteksi dalam lambung mulai berkurang sehingga menimbulkan peradangan. Luka yang ada pada dinding lambung sering kali disebabkan oleh peningkatan asam lambung yang selanjutnya akan meningkatkan motilitas lambung (4).

Menurut data kesehatan di Indonesia gastritis termasuk salah satu dari 10 penyakit paling umum diantara pasien. Jumlah total kasus rawat inap di Rumah Sakit Indonesia adalah 30.154 kasus (4,9%) (5). Berdasarkan data primer dari Dinas Kesehatan Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Barat pada tahun 2024 prevalensi gastritis mencapai 33.156 (12%) kasus (Dinkes NTB, 2024). Sedangkan pada tahun 2025 prevalensi gastritis di Nusa Tenggara Barat mencapai 61.353 (22,3%) kasus (Dinkes NTB, 2025). Prevalensi gastritis di Kabupaten Sumbawa Barat berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sumbawa Barat pada tahun 2024 mencapai 324 (21,1%) kasus pada rentang usia 16 – 30 tahun, sedangkan pada tahun 2025 prevalensi gastritis di Kabupaten Sumbawa Barat mencapai 385 (25%) kasus pada rentang usia 16 – 30 tahun (Dinkes Sumbawa Barat, 2025).

Faktor yang dapat menimbulkan terjadinya gastritis adalah kebiasaan merokok, konsumsi kopi, stres, konsumsi alkohol, konsumsi OAINS (Obat Anti Inflamasi Non Steroid) dan pola makan yang tidak baik. Pola makan seperti frekuensi makan dan jenis makanan yang kurang baik dan tidak teratur dapat menyebabkan asam lambung mencerna lapisan mukosa lambung sehingga menimbulkan rasa nyeri (4). Pola makan dibedakan menjadi 3 klasifikasi yaitu frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. pola makan yang memicu gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur, porsi makan sedikit, dan mengonsumsi jenis makanan dan minuman pemicu peningkatan asam lambung meningkat, selain itu makanan yang kurang bervariasi dapat menimbulkan kebosanan dan kejenuhan sehingga dapat mempengaruhi selera makan dan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji (6).

Frekuensi makan yang tidak teratur yaitu kurang dari 3 kali sehari dapat menyebabkan penurunan asupan makan sehingga lambung menjadi kosong yang menyebabkan dinding lambung berkontraksi dan terjadi luka pada dinding lambung. Hal tersebut kemudian meningkatkan produksi asam lambung yang pada akhirnya dapat memicu kejadian gastritis (7). Menurut penelitian Halim et al, 2025 didapatkan hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis. Frekuensi makan yang tidak teratur, seperti makan terlambat dan menunda waktu dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung yang beresiko meusak mukosa lambung (7).

Jenis makanan juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya gastritis bagi orang yang suka mengonsumsi makanan asam, makanan pedas dan juga yang mengandung gas dan berlemak (8). Selain makanan berlemak, makanan asam, makanan pedas terdapat jenis minuman yang mengandung kafein pada kopi, teh dan minuman beralkohol dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan memperburuk gejala gastritis, terutama bila dikonsumsi secara berlebihan (9).

Porsi makan adalah takaran makanan yang dikonsumsi setiap makan. Porsi makan yang sehat harus disesuaikan dengan ukuran yang dibutuhkan oleh tubuh. Bagi individu yang memiliki berat badan ideal, tidak perlu mengurangi atau menambah porsi makanan. Namun, bagi individu yang memiliki berat badan berlebihan, porsi makanan sehat yang dikonsumsi harus dikurangi (10). Jumlah makanan yang terlalu sedikit membuat lambung kosong terlalu lama sehingga mukosa terpapar asam lambung berlebih, sedangkan porsi makan yang berlebihan meningkatkan peregangannya lambung dan merangsang produksi asam lambung secara berlebihan (11).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan pada wilayah kota besar, institusi pendidikan tertentu dan klinik kesehatan terkait pola makan dengan kejadian gastritis, sedangkan penelitian ini dilakukan di wilayah lingkaran tambang atau industri yang dapat mempengaruhi kesibukan aktivitas sehari-hari dan jenis makanan lokal. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis pada generasi muda di Kecamatan Maluku, Sumbawa Barat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian *cross-sectional* dilakukan dengan observasi satu kali dan melakukan penelitian terhadap suatu variabel subjek pada saat penelitian. Penelitian *cross-sectional* bertujuan untuk mempelajari suatu objek dalam kurun waktu tertentu (12). Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2026 selama 2 minggu awal dan penelitian dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Maluku, Sumbawa Barat yang mencakup 5 desa yaitu Desa Maluku, Desa Benete, Desa Pasir Putih, Desa Bukit Damai, dan Desa Mantun, peneliti melakukan penelitian dari rumah ke rumah untuk mencari responden gastritis rawat jalan. Populasi dalam penelitian ini 39 orang yang mengalami gastritis pada 3 bulan terakhir (November 2025 – Januari 2026), sampel yang digunakan sebanyak 39 orang generasi muda terdiri dari remaja akhir dan dewasa awal dengan rentang usia 16 – 30 tahun yang mengalami gastritis dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan

eksklusi. Adapun kriteria inklusi yaitu generasi muda berusia 16 – 30 tahun mengalami gastritis, berjenis kelamin laki – laki dan perempuan, pasien mengalami kekambuhan gastritis, berdomisili di Kecamatan Maluku dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani *Informed consent*. Sedangkan kriteria eklusi yaitu memiliki penyakit penyerta dengan gejala serupa yang sudah terdiagnosis seperti tukak lambung dan sindrom iritasi usus besar, memiliki gangguan mental dan kognitif, tidak dapat berkomunikasi secara efektif serta sedang diet. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik penelitian dari Universitas Islam Al -Azhar Mataram yang berlokasi di Jl. Unizar No. 20 Turida, Kec. Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara barat, dengan nomor etik 017/EC-02/FK-06/UNIZAR/II/2026.

Pengumpulan data pola makan menggunakan kuisiener pola makan yang dibagi menjadi 3 yaitu kuisiener frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Kuisiener pola makan yang digunakan adalah hasil modifikasi kuisiener berdasarkan kuisiener terdahulu. Pada kuisiener frekuensi makan diberikan sebanyak 15 pertanyaan dengan pertanyaan positif dan pertanyaan negatif, dengan menggunakan skala likert. Kuisiener frekuensi makan merupakan kuisiener yang dimodifikasi dan telah dilakukan uji validitas kepada 35 orang diluar responden asli, dengan hasil uji validitas $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r_{tabel} = 0,334$) dan telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* $0,803 > 0,060$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kuisiener frekuensi makan valid dan reliabel. Pada kuisiener jenis makanan diberikan sebanyak 12 pertanyaan dengan pertanyaan positif dan pertanyaan negatif dengan menggunakan skala guttman. Kuisiener jenis makanan yang digunakan adalah kuisiener modifikasi dan telah dilakukan uji validitas kepada 35 orang diluar responden asli, dengan hasil uji validitas $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r_{tabel} = 0,334$) dan telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* $0,624 > 0,06$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kuisiener jenis makanan valid dan reliabel. Sedangkan kuisiener porsi makan diberikan 10 pertanyaan dengan pertanyaan positif dan pertanyaan negatif, dengan menggunakan skala guttman. Kuisiener porsi makan merupakan kuisiener modifikasi yang telah dilakukan uji validitas kepada 35 orang diluar responden asli dengan hasil uji validitas $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r_{tabel} = 0,334$) dan telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* $0,628 > 0,60$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kuisiener porsi makan valid dan reliabel. Dalam menentukan *cutt off point* untuk kuisiener pola makan yang dibedakan menjadi kuisiener frekuensi makan, kuisiener jenis makan dan kuisiener porsi makan menggunakan nilai median yang ditentukan menggunakan nilai maximum setiap kuisiener, didapatkan nilai median 37,5 untuk kuisiener frekuensi makan, untuk kuisiener jenis makanan nilai mediannya 6 sedangkan untuk kuisiener porsi makan nilai mediannya 5. Untuk mengukur tingkat kekambuhan gastritis digunakan kuisiener kekambuhan gastritis sebanyak 10 pertanyaan dengan menggunakan skala likert dan setelah diakumulasikan diberikan rentang skor 1-10 untuk kekambuhan ringan, rentang 11-20 untuk kekambuhan sedang, dan untuk rentang 21 – 30 untuk kekambuhan berat. Kuisiener kekambuhan gastritis telah dilakukan uji validitas kepada 35 orang diluar responden asli dengan nilai uji validitas $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($r_{tabel} = 0,334$) dan telah dilakukan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach alpha* $0,992 > 0,60$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kuisiener kekambuhan gastritis valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan,

pekerjaan, frekuensi makan, jenis makanan, porsi makan dan kekambuhan gastritis. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis responden. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square*, interpretasi uji *chi-square* jika $p\text{-value} > 0,05$ diartikan tidak terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan jika nilai $p\text{-value} < 0,05$ diartikan adanya hubungan yang signifikan. Apabila terdapat syarat uji *chi-square* tidak memenuhi syarat dilakukan uji alternatif menggunakan uji *fisher exact test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan responden generasi muda yang terdiri dari remaja akhir dan dewasa awal yang mengalami gastritis dengan rentang usia 16 – 25 tahun termasuk remaja akhir dan usia 26 – 30 tahun termasuk dewasa awal, berdomisili di Kecamatan Maluk, berjenis kelamin laki – laki dan perempuan dan mengalami kekambuhan gastritis. Hasil analisis dari setiap variabel disajikan dalam tabel berikut:

Table 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Frekuensi Makan, Jenis Makanan, Porsi Makan, dan Kekambuhan Gastritis

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (100%)
Usia (Tahun)		
16 – 20 tahun	5	12,8%
21 – 25 tahun	18	46,2%
26 – 30 tahun	16	41,0%
Total	39	100%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	17	43,6%
Perempuan	22	56,4%
Total	39	100%
Tingkat Pendidikan		
SD	0	0,0%
SMP	0	0,0%
SMA	31	79,5%
D3/D4	3	7,7%
S1/S2/S3	5	12,8%
Total	39	100%
Pekerjaan		
Bekerja	25	64,1%
Tidak Bekerja	14	35,9%
Total	39	100%
Frekuensi Makan		
Frekuensi Teratur	39	100%
Frekuensi Tidak Teratur	0	0,0%
Total	39	100%
Jenis Makanan		
Merangsang Gastritis	1	2,6%
Tidak Merangsang Gastritis	38	97,4%
Total	39	100%
Porsi Makan		
Porsi Baik	31	79,5%
Porsi Kurang	8	20,5%

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (100%)
Total	39	100%
Kekambuhan Gastritis		
Ringan	15	38,5%
Sedang	24	61,5%
Berat	0	0%
Total	39%	100%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden berusia 21 – 25 tahun sebanyak 18 orang (46,2%), responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (56,4%), responden mayoritas memiliki tingkat pendidikan pada jenjang SMA sebanyak 31 orang (79,5%), responden mayoritas bekerja sebanyak 25 orang (64,1%). Selain itu berdasarkan tabel 1 didapatkan mayoritas responden gastritis memiliki frekuensi makan teratur sebanyak 39 orang (100%), mayoritas tidak mengonsumsi jenis makanan yang merangsang gastritis sebanyak 38 orang (97,4%), mayoritas memiliki porsi makan baik sebanyak 31 orang (79,5%) dan mayoritas responden mengalami kekambuhan gastritis sedang sebanyak 24 responden (61,5%).

Tabel 2 Hubungan Pola Makan Terhadap Kekambuhan Gastritis

Frekuensi Makan	Kekambuhan Gastritis				Total	P-Value
	Ringan		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Frekuensi Teratur	15	38,5%	24	61,5%	39	100%
Tidak Teratur	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Total	15	38,5%	24	61,5%	39	100%
Jenis Makanan	Kekambuhan Gastritis				Total	P-Value
	Ringan		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Merangsang gastritis	1	2,6%	0	0,0%	1	2,6%
Tidak Merangsang Gastritis	14	35,9%	24	61,5%	38	97,4%
Total	15	38,5%	24	61,5%	39	100%
Porsi Makan	Kekambuhan Gastritis				Total	P-Value
	Ringan		Sedang			
	N	%	N	%	N	%
Porsi Baik	14	35,9%	17	43,6%	31	79,5%
Porsi Kurang	1	2,6%	7	17,9%	8	20,5%
Total	15	38,5%	24	61,5%	39	100%

Berdasarkan tabel 2 terkait hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis didapatkan hasil pada frekuensi makan dengan kekambuhan gastritis tidak dapat dikorelasikan secara statistik disebabkan ketiadaan variabilitas pada salah satu tabel variabel yaitu frekuensi makan

tidak teratur, karena cenderung hasil yang didapatkan mayoritas responden memiliki frekuensi makan yang teratur, pada jenis makanan dengan kekambuhan gastritis nilai p-value 0,385 ($p > 0,05$) dan pada porsi makan dengan kekambuhan gastritis nilai p-value 0,121 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis. Hal ini dapat disebabkan adanya perubahan pola makan sesudah mengalami gastritis, dan juga dapat disebabkan oleh sampel yang terlalu kecil sehingga dapat menimbulkan bias data dan mempengaruhi homogenitas.

Pembahasan

Hubungan Frekuensi Makan Terhadap Tingkat Kekambuhan Gastritis

Berdasarkan tabel 2. Hasil analisis didapatkan semua responden generasi muda yang mengalami gastritis memiliki frekuensi makan teratur sebanyak 39 responden, sehingga data tidak dapat diolah statistik karena ketiadaan variabilitas pada salah satu tabel variabel yaitu frekuensi tidak teratur yang menyebabkan hasil frekuensi makan konstan dan nilai p-value tidak dapat ditentukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pratiwi, 2023 terkait Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang didapatkan hasil uji statistik bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan gastritis, didapatkan nilai p-value 0,165 $> 0,05$ (13). Penelitian ini juga sejalan dengan Handayani & Thomy, 2018 terkait Hubungan Frekuensi Makan, Jenis Makan dan Porsi Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja menunjukkan hasil uji statistik nilai p-value 0,165 $> 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan gastritis (14).

Menurut penelitian Sarwoko, 2023 terkait Hubungan Antara Frekuensi Makan Dan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis didapatkan hasil uji statistik nilai p-value 0,000 $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian gastritis (15). Selain itu penelitian yang tidak sejalan dilakuakn oleh Muliani et al, 2021 terkait Frekuensi Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18 – 25 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung didapatkan hasil uji statistik 0,040 $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan frekuensi makan dan stress dengan kejadian gastritis (16).

Berdasarkan teori resiko kejadian gastritis untuk responden dengan frekuensi makan yang tidak tepat yaitu makan kurang dari 3 kali dalam sehari, frekuensi makan yang dimaksud disini adalah frekuensi makan utama. Frekuensi makan yang kurang dari 3 kali dalam sehari beresiko 2,33 kali lebih besar menderita gastritis dibandingkan dengan frekuensi makan yang tepat. Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur (15).

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa data analisis hubungan frekuensi makan dengan kekambuhan gastritis tidak dapat dianalisis disebabkan ketiadaan variabilitas yang menyebabkan data tidak dapat dikorelasikan secara statistik. Seluruh responden pada penelitian ini memiliki frekuensi makan yang teratur disebabkan karena karakteristik sosio-ekonomi di wilayah lingkaran tambang Kecamatan Maluk. Mayoritas responden dan keluarga responden terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam sektor industri tambang yang dimana dapat tercipta ritme harian rumah tangga termasuk jam memasak, ketersediaan makan

mengikuti jadwal shift kerja dan jadwal operasi catering makanan. selain itu faktor ketersediaan dan aksesibilitas pangan yang stabil pada wilayah Kecamatan Maluku dapat meminimalkan resiko generasi muda melewatkan waktu makan yang dimana diperkuat adanya kontrol sosial orang tua dalam lingkungan, hal ini dikarenakan generasi muda yang menjadi responden mayoritas masih tinggal bersama orang tua dan keluarga yang masih konsisten menjaga budaya makan bersama sehingga generasi muda tetap mendapatkan asupan makan teratur 3 kali sehari di rumah.

Hubungan Jenis Makanan Terhadap Tingkat Kekambuhan Gastritis

Berdasarkan tabel 2. Penelitian ini mendapatkan hasil uji statistik dengan nilai $p\text{-value } 0,385 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan kekambuhan gastritis. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sarwoko, 2023 terkait Hubungan Antara Frekuensi Makan Dan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis didapatkan hasil uji chi-square nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara jenis makanan dengan gastritis (15). Penelitian tidak sejalan juga pada penelitian Handayani & Thomy, 2018 terkait Hubungan Frekuensi, Jenis dan Porsi Makan dengan Kejadian Gastritis didapatkan hasil uji statistik nilai $p\text{-value } 0,023 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan kejadian gastritis (14).

Mengonsumsi makanan pedas dan mengandung asam secara berlebihan akan merangsang sistem pencernaan, terutama lambung usus untuk berkontraksi. Hal ini yang menyebabkan rasa panas, nyeri di ulu hati yang disertai mual dan muntah. Gejala tersebut membuat penderita makin berkurang nafsu makannya. Bila kebiasaan mengonsumsi makanan pedas lebih dari satu kali seminggu selama minimal 6 bulan dibiarkan terus – menerus dapat menyebabkan iritasi pada lambung yang disebut gastritis (15).

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dikarenakan responden yang mengalami gastritis mayoritas telah memiliki perubahan dalam kebiasaan konsumsi jenis makanan yang mengiritasi mukosa lambung seperti makanan yang pedas dan asam, makanan berlemak, dan makanan siap saji. Selain sudah memiliki perubahan terhadap kebiasaan konsumsi jenis makanan, faktor lain yang menyebabkan kemungkinan tidak adanya hubungan yang signifikan adalah faktor stres yang dominan, sampel yang terlalu kecil sehingga mempengaruhi homogenitas dan adanya recall bias pada pola makan para responden.

Hubungan Porsi Makan Terhadap Tingkat Kekambuhan Gastritis

Berdasarkan tabel 2. Didapatkan hasil uji statistik nilai $p\text{-value } 0,121 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan kekambuhan gastritis pada generasi muda di Kecamatan Maluku, Sumbawa Barat. Penelitian yang sejalan dengan penelitian Pratiwi, 2013 terkait Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang didapatkan hasil uji statistik nilai $p\text{-value } 0,436 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan gastritis (13). Penelitian sejalan juga dilakukan oleh Handayani & Thomi, 2018 didapatkan hasil uji statistik nilai $p\text{-value } 0,436 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan kejadian gastritis (14).

Penelitian tidak sejalan dilakukan oleh Teovilia et al., 2024 didapatkan hasil uji statistik nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara porsi makan dengan kejadian gastritis (17). Pola makan baik dapat dilihat dari porsi makan yang dikonsumsi, dalam penelitian Nurrohmah et al., 2022 sebagian besar responden tidak makan dalam porsi banyak sekaligus, porsi makan perlu diperhitungkan dan sebaiknya sering makan dalam porsi kecil. Kekuatan dinding lambung dapat mengakibatkan isi lambung mengalami refluks (18).

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara kedua variabel dikarenakan responden telah mampu merubah kuantitas dan volume makanan dan juga dapat disebabkan karena tingkat stress lebih dominan dan sampel penelitian relative kecil sehingga mempengaruhi homogenitas. Selain itu dapat disebabkan karena faktor – faktor yang tidak diteliti oleh peneliti seperti infeksi bakteri *Helicobacter pylori*, konsumsi alkohol, konsumsi kopi, minuman bersoda, serta kualitas tidur responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan bahwa pola makan yang terbagi menjadi tiga frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan tidak berhubungan kekambuhan gastritis dengan nilai $p\text{-value} > 0,05$. Hal ini dapat disebabkan adanya perubahan pola makan selama responden mengalami gastritis yang dimana frekuensi makan menjadi teratur tidak menunda waktu makan, pemilihan jenis makanan yang mengiritasi lambung, dan telah menentukan volume atau takaran makanan sesuai yang dianjurkan. Tidak adanya hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis juga dapat disebabkan oleh faktor – faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti kebiasaan merokok, kebiasaan minum kopi, kebiasaan konsumsi alkohol, dan tingkat stress yang dominan.

Dengan demikian untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih luas terkait faktor – faktor yang menyebabkan kekambuhan gastritis dan melakukan analisis hubungan sebagai referensi selanjutnya. Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrumen yang lebih valid untuk mengukur pola makan responden seperti menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire*).

DAFTAR PUSTAKA

1. Anwar K, Putri F, Maskar D. Hubungan Menu Anxiety, Pemilihan Makanan, dan Kebiasaan Makan pada Status Gizi Generasi Z di Cinere, Depok. *Amerta Nutrition*. 2024 Dec;8(3SP):326–35. doi:10.20473/amnt.v8i3SP.2024.326-335
2. Apriyani L, Woro ML, Puspitasari I, Bani Saleh Sti, Barat J. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di Sma Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*. 2021;1(1):74–80.
3. Maidartati, Ningrum T, Fauzia P. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh [Internet]*. 2021 Jan [cited 2026 Jan 5];Vol.3 No.1:21–8. Available from: <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/4654>
4. Syam SD, Arsin AA, Ansar J. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Biru Kabupaten Bone. *Hasanuddin Journal of Public Health*. 2020 Jun 30;1(2):172–82. doi:10.30597/hjph.v1i2.9319
5. Liliandriani A, Abidin UW, Inrawati I. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah

- Mandar. Journal Pegguruang: Conference Series. 2021 Dec 4;3(2):789. doi:10.35329/jp.v3i2.2545
6. Sumbara, Yuli Ismawati, Andria Praghlapati. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk. Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra. 2021 Jul;8 Nomor 1:1–5.
 7. Halim MH, Iing I, Ruqayyah S, Indriyani NPD. Hubungan Frekuensi Makan, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gastritis di RSUD Patut Patuh Patju Kabupaten Lombok Barat. MAHESA : Malahayati Health Student Journal. 2025 Aug 1;5(8):3660–75. doi:10.33024/mahesa.v5i8.19262
 8. Barkah A, Agustiyani I. Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. Jurnal Antara Keperawatan. 2021;2(2):253–7. doi:10.37063
 9. Nabilah FJ, Abidin Habibah, Akilah Diba AA, Rajendra AR. Pola Makan Dan Konsumsi Makanan Berisiko Pada Mahasiswa Dengan Riwayat Gastritis Di Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada [Internet]. 2026 Feb [cited 2026 Jun 4];Volume 26, Nomor 1. Available from: https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/index
 10. Arianto R, Aminah S. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di FAHD Islamic School. Malahayati Nursing Journal. 2024 Feb 1;6(2):480–93. doi:10.33024/mnj.v6i2.10796
 11. Ningsih A, Syaiful Saehu M, Tahiruddin. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Masyarakat di Wilayah Kerja. Jurnal Gizi Ilmiah [Internet]. 2026 Apr;Volume 13, Nomor 1:14–8. Available from: <https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI>
 12. Abduh M, Alawiyah T, Apriansyah G, Sirodj RA, Afgani MW. Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. 2022 Dec 22;3(01):31–9. doi:10.47709/jpsk.v3i01.1955
 13. Pratiwi W. Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El - Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang. 2013.
 14. Handayani M, Thomy TA. Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan kejadian Gastritis Pada Remaja. JKSP [Internet]. 2018 Aug 1 [cited 2026 Apr 12];1:40–6. Available from: <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
 15. Sarwoko S. The Relationship Between Eating Frequency And Type Of Food And The Incidence Of Gastritis. Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja. 2023;8(2).
 16. Muliani N, Irianto G, Kurniawan T. Frekuensi Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Perempuan Usia 18 - 25 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Kemiling Kota Bandar Lampung. Jurnal Wacana Kesehatan. 2021;6(2).
 17. Teovilia Waworuntu E, Pangemanan D, Natalia A. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Desa Kopiwangker. Jurnal Keperawatan. 2024;12(1):29–37.
 18. Nurrohmah LA, Pangemanan D, Natalia A. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo [Internet]. 2022. Available from: <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>