



## PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA

### *EFFECT OF DIET ON GASTRITIS IN COLLEGE STUDENT*

Salwa Zainum Muttaqin<sup>1</sup>, Citra Puspa Juwita<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, 13630, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia, Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, 13630, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

\*e-mail: [citra.simatupang@uki.ac.id](mailto:citra.simatupang@uki.ac.id)

#### **Abstract**

*Gastritis or ulcer is a condition of inflamed stomach mucosa that has a high prevalence in Indonesia with a significant number of cases, such as in East Jakarta reached 94,495. This study aims to analyze the relationship between diet and the incidence of gastritis in college students. The research method used was quantitative correlation with cross-sectional approach. Sample collection was done through simple random sampling method with 110 respondents. Data collection was done using an online questionnaire, while data analysis was done using Chi-square test. The results showed that the incidence of gastritis in the population was 55.45% and there was an influence between diet and the incidence of gastritis in students, where students who had an unhealthy diet would have a 44.8 times higher risk of gastritis compared to students who had a healthy diet ( $p$  value = 0.00; OR = 44.8; CI = 14.2 - 141.3). It is important for students to understand that a balanced diet, accompanied by the right type of food, can contribute to optimal health.*

**Keyword:** Diet, gastritis, college students, ulcer

#### **Abstrak**

Gastritis atau maag merupakan suatu kondisi mukosa lambung meradang yang prevalensi tinggi di Indonesia dengan angka kasus yang signifikan, seperti di Jakarta Timur mencapai 94.495. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. Metode penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengumpulan sampel dilakukan melalui metode *simple random sampling* dengan responden sejumlah 110 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diisi secara *online*, sementara analisis data dilakukan dengan menerapkan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian gastritis pada populasi sebanyak 55,45% dan terdapat pengaruh antara pola makan dan kejadian gastritis pada mahasiswa, dimana mahasiswa yang memiliki pola makan tidak sehat akan beresiko 44,8 kali terjadi gastritis dibandingkan mahasiswa yang memiliki pola makan sehat ( $p$  value= 0,00; OR= 44,8; CI=14,2 – 141,3). Penting bagi mahasiswa memahami bahwa pola makan yang seimbang dan disertai dengan jenis makanan yang tepat dapat berkontribusi pada kesehatan yang optimal.

**Kata Kunci:** Pola makan, gastritis, mahasiswa, maag



## **PENDAHULUAN**

Gastritis atau yang dalam masyarakat umum dikenal sebagai maag merupakan suatu kondisi mukosa lambung meradang yang ditandai dengan rasa tidak nyaman di perut bagian atas. Penyakit ini juga dikenal sebagai penyakit tukak lambung yang mencakup adanya tukak atau borok di dalam lambung dan umumnya terkait dengan masalah pencernaan (Hernanto, 2018). Nyeri di bagian epigastrium menjadi salah satu tanda penyakit gastritis, namun seringkali masyarakat menganggap gastritis sebagai penyakit ringan. Banyak orang cenderung menganggap gejala ini sebagai sesuatu yang umum terjadi, bahkan tanpa melakukan pemeriksaan lebih lanjut. Pemahaman umum seperti ini dapat mengakibatkan kurangnya kesadaran terhadap potensi seriusnya penyakit gastritis (Maidartati, Ningrum and Fauzia, 2021).

Hasil metaanalisis selama 10 tahun didapat bahwa prevalensi gastritis di dunia adalah 25% dari populasi yang ada pada 14 artikel (Yin *et al.*, 2022). Pada tahun 2021 di sekolah kedinasan didapat 61,1% siswa terkena gastritis (Rimbawati, Wulandari and Mustakim, 2022). Pada salah satu pesantren dengan jumlah populasi 95 didapat 65,3% terkena gastritis (Wahyuni, Rumpiati and LestaRiningsih, 2017). Begitu juga penelitian yang dilakukan di salah satu sekolah menengah atas didapat kejadian gastritis sebanyak 61,7% (Wau, Pardede and Simamora, 2018).

Angka kejadian gastritis ini menunjukkan tingginya frekuensi gastritis di masyarakat global dan menyoroti pentingnya pemahaman serta upaya pencegahan terhadap kondisi ini. Meskipun sering dianggap sepele, gastritis dapat memberikan dampak yang signifikan pada kualitas hidup seseorang dan memerlukan perhatian medis yang tepat. Gastritis secara umum disebabkan oleh gangguan fungsi saluran pencernaan, yakni ketidaknormalan dalam sistem pencernaan yang tidak hanya dipicu oleh masalah langsung pada lambung, tetapi lebih disebabkan oleh pola makan yang kurang baik dan tidak teratur pada penderita (Sitompul and Wulandari, 2021).

Gangguan pada sistem pencernaan, yang melibatkan tidak hanya lambung tetapi juga bagian lainnya dari saluran pencernaan dapat mengarah pada kondisi gastritis. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya keseimbangan nutrisi, dan ketidakteraturan waktu makan dapat menjadi penyebab utama gangguan fungsional

ini (Habsari and Ambarwati, 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa gastritis tidak hanya berkaitan dengan masalah langsung pada lambung, tetapi juga melibatkan faktor-faktor seperti kebiasaan makan yang tidak sehat.

Selain gaya hidup, penyebab gastritis dapat melibatkan infeksi, iritasi, serta ketidakteraturan pola makan seperti terlambat makan, mengonsumsi porsi makan berlebihan, dan makanan yang terlalu pedas atau asam. Bahkan, penggunaan obat-obatan tertentu seperti anti nyeri (aspirin, piroxicam, paracetamol), anti inflamasi nonsteroid (OAINS), antibiotik, suplemen, dan menelan zat kimia seperti alkohol juga dapat menjadi pemicu terjadinya gastritis (Ardila *et al.*, 2022). Secara umum gastritis memiliki gejala seperti, bagian perut terasa tidak nyaman, perut kembung, sakit kepala, mual, serta muntah (Dewi *et al.*, 2023).

Keluhan lainnya mencakup ketidaknyamanan di daerah epigastrium, rasa terbakar di bagian atas perut yang dapat memburuk setelah makan, kehilangan nafsu makan, bersendawa secara berlebihan, dan kembung (Syokumawena, Mediarti and Panesia, 2021). Terkadang, gejalanya juga dapat disertai dengan demam dan menggigil yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Sartika, Rositasari and Bintoro, 2020). Mahasiswa memiliki risiko tinggi terkena gastritis karena kebiasaan menunda makan yang disebabkan oleh kesibukan dalam menyelesaikan tugas kuliah dan berpartisipasi dalam kegiatan organisasi.

Selain itu, tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa juga menjadi faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya gastritis. Merujuk penelitian sebelumnya, tingkat kejadian gastritis pada mahasiswa cukup tinggi karena pola makannya yang tidak terjadwal tepat waktu tidak teratur (Jusuf, Adityaningrum and Yunus, 2022). Penyakit gastritis sering terjadi di kalangan mahasiswa yang merantau karena kurangnya perhatian terhadap pola makan. Sebagai mahasiswa yang merantau jauh dari orangtua maupun keluarga, mahasiswa diharapkan untuk mandiri dan memastikan kebutuhannya terpenuhi termasuk kebutuhan makanan (Prasetyowati, 2018).

Berdasarkan data primer, ditemukan bahwa sebanyak 55 dari total 110 responden berasal dari daerah di luar Jabodetabek. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki representasi dari berbagai daerah di Nusantara. Kehadiran mahasiswa dari luar wilayah

Jabodetabek menunjukkan keragaman latar belakang etnis, adat, dan budaya di antara mahasiswa. Faktor ini memberikan gambaran bahwa universitas tersebut mencerminkan kondisi multikultural, di mana mahasiswanya berasal dari beragam suku bangsa dan tradisi.

Hal ini juga menegaskan bahwa mayoritas mahasiswa universitas tersebut adalah mahasiswa rantau yang tinggal di kos-kosan, artinya kampus ini menjadi tempat studi bagi mahasiswa yang merantau dari berbagai daerah, menciptakan lingkungan belajar yang kaya dengan keberagaman budaya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi antara pola makan dan kejadian gastritis di kalangan mahasiswa pada tahun 2023.

Selain itu, melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai variabel-variabel yang berperan dalam terjadinya gastritis, khususnya yang terkait dengan pola makan. Signifikansi penelitian ini tidak hanya terletak pada kontribusinya terhadap pengetahuan ilmiah, tetapi juga pada potensinya untuk meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan mahasiswa, serta memberikan motivasi untuk mengadopsi pilihan pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat. Sebagai hasilnya, penelitian ini memiliki dampak positif yang dapat meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

### Desain dan Sampel Penelitian

Termasuk penelitian kuantitatif menggunakan rancangan cross-sectional untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi kejadian gejala gastritis pada mahasiswa salah satu universitas swasta di Jakarta tahun 2023. Adapun faktor-faktor yang dikaji dalam penelitian ini, yaitu jenis kelamin, daerah asal, status tempat tinggal, jumlah uang saku per bulan, pola makan, serta gejala gastritis yang dialami. Penelitian dilakukan selama tiga bulan mulai dari Oktober – Juni 2024.

Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dari delapan fakultas, yaitu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Vokasi, Fakultas Sastra, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Kedokteran, serta Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya yang berjumlah 110 mahasiswa. Sampel diambil dengan metode *simple random sampling* menggunakan SPSS dengan uji *chi-square*.

### Langkah Kerja Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran instrumen berupa kuesioner. Kuesioner yang dipergunakan mengandung rangkaian pertanyaan yang dirancang untuk menghimpun data terkait dengan pola makan mahasiswa dan bagaimana hal tersebut terkait dengan kejadian gastritis. Kuesioner ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis pada mahasiswa. Kuesioner terdiri atas beberapa item pertanyaan, seperti karakteristik responden, kebiasaan makan yang diadopsi selama lebih kurang satu bulan, frekuensi makan, dan kejadian gejala gastritis yang pernah dialami dalam satu bulan terakhir.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitasnya yang dilakukan kepada mahasiswa aktif dari seluruh perguruan tinggi di Indonesia sejumlah 30 orang. Uji validitas dilakukan terhadap kuesioner kebiasaan makan, frekuensi makan, dan kejadian gastritis dinyatakan valid (nilai  $p < 0,05$ ). Uji reliabilitas untuk instrumen kebiasaan makan, frekuensi makan, kejadian gastritis dinyatakan reliabel (nilai Alpha Cronbach  $> 0,6$ ). Pengumpulan data juga dilakukan berdasarkan data sekunder yang dilakukan secara daring dengan mengulas berbagai jurnal ilmiah. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tiga tahap analisa yaitu pemilihan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap, yakni analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar dari jumlah sampel adalah perempuan, yaitu sebanyak 81 orang senilai 73,64%. Mahasiswa UKI didominasi (50%) berasal dari luar Jabodetabek, sehingga 60% tinggal tidak bersama orangtua. Adapun uang saku mahasiswa dalam sebulan 56,36% dibawah Rp. 500.000.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n = 110)

| Variabel             | n  | %     |
|----------------------|----|-------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |    |       |
| Perempuan            | 81 | 73,64 |
| Laki-Laki            | 29 | 26,36 |
| <b>Daerah Asal</b>   |    |       |
| Jakarta              | 31 | 28,18 |

| Variabel                        | n  | %     |
|---------------------------------|----|-------|
| Bogor, Bekasi, Tangerang, Depok | 24 | 21,82 |
| Di luar Jabodetabek             | 55 | 50,00 |
| <b>Status Tinggal</b>           |    |       |
| Bersama orangtua                | 44 | 40,00 |
| Bersama keluarga                | 19 | 17,27 |
| Asrama UKI                      | 8  | 7,27  |
| Kos/ apartemen                  | 39 | 35,46 |
| <b>Uang Saku per Bulan</b>      |    |       |
| < Rp. 500.000,-                 | 62 | 56,36 |
| >Rp. 500.000,-                  | 48 | 43,64 |
| <b>Pola Makan</b>               |    |       |
| Sehat                           | 54 | 49,09 |
| Tidak sehat                     | 56 | 50,91 |

| Variabel                | n  | %     |
|-------------------------|----|-------|
| <b>Gejala Gastritis</b> |    |       |
| Ya                      | 61 | 55,45 |
| Tidak                   | 49 | 44,55 |

Pada Tabel 1. dapat diketahui jumlah mahasiswa memiliki pola makan yang sehat dan tidak sehat hampir sama (49,09; 50,91%) dan sebagian besar menunjukkan gejala terjadinya gastritis yaitu sebanyak 61 orang senilai 55,45%. Kejadian gastritis pada penelitian hampir sama dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa rata-rata kejadian gastritis adalah 61-65% (Wahyuni, Rumpiati and LestaRiningsih, 2017; Wau, Pardede and Simamora, 2018).

**Tabel 2.** Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa

| Pola Makan    | Kejadian Gejala Gastritis |                   |                  | P      | OR (CI)                |
|---------------|---------------------------|-------------------|------------------|--------|------------------------|
|               | Ya (%)                    | Tidak (%)         | Total (%)        |        |                        |
| Tidak Sehat   | 51 (46,36)                | 5 (4,54)          | 56 (50,9)        | 0,0000 | 44,8<br>(14,2 – 141,3) |
| Sehat         | 10 (9,1)                  | 44 (40)           | 54 (49,1)        |        |                        |
| <b>Jumlah</b> | <b>61 (55,46)</b>         | <b>49 (44,54)</b> | <b>110 (100)</b> |        |                        |

\*sumber data: data primer

Berdasarkan tabulasi silang yang terdapat dalam Tabel 2. hasil penelitian menunjukkan pengaruh antara pola makan dan kejadian gastritis pada mahasiswa. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 56 responden (50,9%) memiliki pola makan yang tidak sehat. Di antara responden tersebut, 51 orang (46,36%) mengalami gastritis, sementara 5 orang (4,54%) tidak mengalami gastritis. Sementara itu, 54 responden (49,1%) dengan pola makan sehat terdiri dari 10 orang (9,1%) yang menderita gastritis dan 44 orang (40%) yang tidak mengalami gastritis.

Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-square*, terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dan kejadian gastritis. Mahasiswa dengan pola makan yang buruk 45 kali lebih berpotensi mengalami gastritis dibandingkan mereka yang memiliki pola makan yang sehat ( $p = 0,000$ ;  $OR = 44,8$ ). Hasil penelitian terhadap 110 mahasiswa menemukan bahwa sekitar 49,09% dari mereka memiliki pola makan yang sehat, sementara 50,91% memiliki pola makan yang tidak sehat. Dalam upaya menjaga kesehatan, pola makan menjadi usaha

untuk mengontrol jenis, jumlah, dan proporsi makanan yang dikonsumsi.

Pola makan dan kesehatan fisik dipengaruhi oleh keseimbangan gizi, waktu makan yang teratur, dan jenis makanan (Tampatty, Malonda and Amisi, 2020). Risiko gastritis dapat meningkat dengan mengonsumsi makanan yang menyebabkan lambung memproduksi lebih banyak asam, seperti makanan asam dan pedas (Suwindiri, Tiranda and Ningrum, 2021). Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyukai makanan pedas, asam, dan berlemak, faktor-faktor ini dapat merusak lambung. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi *junk food*, makan terlambat, dan pola makan tidak teratur dapat meningkatkan risiko refluks isi lambung.

Akibatnya, sensasi nyeri pada lambung dapat muncul sebagai dampak dari kerusakan yang terjadi (Uwa, Milwati and Sulasmini, 2019). Dari penelitian ini juga ditemukan bahwa sekitar 55,45% mengalami kejadian gastritis positif, sedangkan 44,55% menunjukkan kejadian gastritis negatif. Gastritis yang sering kali disebut sebagai penyakit maag adalah suatu

kondisi peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut, kronis, difus, atau lokal, dipicu oleh berbagai faktor termasuk keberadaan bakteri *Helicobacter pylori* atau paparan zat tertentu yang sering dikonsumsi (Nolita, Isnaniar and Nurmawanti, 2023).

Gejala-gejala gastritis, seperti sensasi mual, episode muntah, perut kembung, dan penurunan nafsu makan, secara umum dapat diamati pada sebagian besar responden dalam penelitian ini. Gastritis tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga memiliki potensi untuk menyebabkan kerusakan yang serius pada lambung dan mempengaruhi kualitas hidup penderitanya (Yusfar and Ariyanti, 2019). Gejala-gejala lain menunjukkan adanya variasi manifestasi klinis yang umumnya terkait dengan kondisi peradangan atau iritasi pada mukosa lambung (Waruwu and Siregar, 2023).

Pola makan adalah kebiasaan mengonsumsi makanan secara berulang, dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, pendidikan, ekonomi, agama, dan lingkungan (Barkah and Agustiyani, 2021). Pola makan yang tidak sehat, terutama makan terlambat dan konsumsi makanan pemicu gastritis, meningkatkan risiko gastritis. Gejala gastritis seperti nyeri dan mual bisa muncul karena asam lambung berlebihan saat lambung kosong selama 2-3 jam (Angkow, Robot and Onibala, 2014). Kolerasi antara pola makan tidak sehat dengan gejala gastritis menunjukkan hasil yang signifikan.

Mahasiswa yang tidak memiliki jadwal makan teratur dan suka makanan pedas dan berlemak rentan terkena gastritis (Zebua and Wulandari, 2023). Hasil temuan mengungkapkan bahwa ketidakaturan pola makan, seperti makan 1-2 kali sehari, dapat menjadi penyebab utama gastritis pada mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan uji terdahulu yang menyatakan kesibukan sebagai pemicu gastritis karena jadwal makan yang tidak teratur (Ausrianti and Nurleni, 2019).

Upaya pencegahan risiko gastritis dapat dilakukan dengan menjaga pola makan tetap teratur dan gizi seimbang (Restiana, 2019). Idealnya tubuh membutuhkan waktu untuk mencerna makanan sekitar empat jam guna mendapatkan cukup energi, namun juga bergantung pada jumlah makanan yang dikonsumsi. Sehingga menjaga pola makan tetap teratur dan konsumsi gizi seimbang menjadi

sangat penting untuk mencegah risiko terjadinya gastritis.

Kehidupan mahasiswa yang sibuk dengan berbagai aktivitasnya seringkali kurang perhatian terhadap pola makannya. Kesibukan dengan tuntutan kuliah, tugas dan kegiatan organisasi membuat mahasiswa cenderung mengabaikan aspek-aspek penting terkait pola makan sehat. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu, prioritas yang diberikan pada hal-hal lain atau bahkan ketidaktahuan terhadap pentingnya menjaga keseimbangan nutrisi.

Kondisi ini diperparah bagi mahasiswa yang merantau dan tinggal di kos-kosan, di mana keterbatasan fasilitas dapur, waktu untuk memasak, dan pemahaman terhadap gizi yang seimbang bisa menjadi kendala (Jauziyah *et al.*, 2021). Kebiasaan makan tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang kurang bergizi dan tinggi lemak, serta pola makan tidak teratur, dapat menjadi pemicu gastritis. Ketidakmampuan untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan teratur dapat menyebabkan terganggunya fungsi lambung dan munculnya gejala gastritis.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari data penelitian dan analisis yang disajikan, jelas terlihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan prevalensi gastritis pada mahasiswa salah satu universitas swasta. Bahwa sebanyak 55,5% siswa mengalami gejala gastritis. Dari 110 responden, 10 orang (9,1%) yang memiliki pola makan sehat menderita gastritis, sementara 44 orang (40%) tidak menderita penyakit tersebut. Sejumlah 51 responden (46,36%) yang memiliki pola makan yang buruk menderita gastritis, Sedangkan, 5 responden (4,54%) dengan pola makan tidak sehat juga tidak menderita gastritis. Nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis pada populasi mahasiswa yang diteliti menjadi indikasi relevansi hubungan ini. Disarankan bagi mahasiswa untuk mengadopsi pola makan yang seimbang, mematuhi jadwal makan yang teratur, dan menghindari konsumsi makanan yang dapat meningkatkan produksi asam lambung. Guna mengurangi risiko atau frekuensi kejadian gastritis, menjaga keseimbangan pola makan, mengurangi tingkat stres, dan menjadwalkan pemeriksaan rutin menjadi langkah-langkah yang sangat dianjurkan.

**DAFTAR RUJUKAN**

- 1] Angkow, J., Robot, F. and Onibala, F. (2014) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis di wilayah Puskesmas Bahu Kota Manado', *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- 2] Ardila, B.N. *et al.* (2022) 'Hubungan konsumsi kopi dengan keluhan gastritis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar angkatan 2019 dan 2022', *Jurnal Ilmu Kesehatan Medika DRG. Suherman*, 05(01), pp. 22–29.
- 3] Ausrianti, R. and Nurleni (2019) 'Hubungan pola makan dan faktor stress dengan kejadian gastritis di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Jamil Padang Tahu 2018', *Menara Ilmu*, 13(4), pp. 105–112. Available at: <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1314>.
- 4] Barkah, A. and Agustiyani, I. (2021) 'Pengaruh pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Setu I', *Jurnal Antara Keperawatan*, 4(1), pp. 52–58. Available at: <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v4i1.462>.
- 5] Dewi, R. *et al.* (2023) 'Edukasi pengobatan gastritis melalui pemanfaatan obat herbal', *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), pp. 99–110. Available at: <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2922>.
- 6] Habsari, S.D. and Ambarwati, R. (2023) 'Pengaruh pendidikan kesehatan pola makan pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan remaja putri yang memiliki riwayat gastritis di desa Balepanjang', *Jurnal Keperawatan*, 12(2), pp. 47–54.
- 7] Hernanto, F.F. (2018) 'Pola hubungan makan dengan pencegahan gastritis dari SMK Antartika 2 Sidoarjo', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 1(2), pp. 148–155.
- 8] Jauziyah, S.S. Al *et al.* (2021) 'Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro', *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 72–81. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>.
- 9] Jusuf, H., Adityaningrum, A. and Yunus, R. (2022) 'Determinan kejadian gastritis pada mahasiswa', *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), pp. 108–118. Available at: <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>.
- 10] Maidartati, M., Ningrum, T.P. and Fauzia, P. (2021) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada remaja di Bandung', *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), pp. 21–28. Available at: <https://doi.org/10.25157/jkg.v3i1.4654>.
- 11] Nolita, W., Isnaniar and Nurmayanti (2023) 'Pola makan mahasiswa yang mengalami gastritis', *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 7(1), pp. 1–15.
- 12] Prasetyowati, A.D. (2018) *Kemandirian mahasiswa rantau ditinjau dari kecerdasan emosi dan adversity quotient*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 13] Restiana, D.E. (2019) *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun tahun 2019*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- 14] Rimbawati, Y., Wulandari, R. and Mustakim (2022) 'Hubungan Aktifitas Fisik, Stress dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa Bintara', *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), pp. 60–73.
- 15] Sartika, I., Rositasari, S. and Bintoro, W. (2020) 'Hubungan tingkat stres dengan perilaku pencegahan gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta', *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(2), pp. 53–62.
- 16] Sitompul, R. and Wulandari, I.S.M. (2021) 'Hubungan tingkat kecemasan dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa profesi ners Universitas Advent Indonesia', *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), p. 258. Available at: <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p03>.
- 17] Suwindiri, Tiranda, Y. and Ningrum, W.A.C. (2021) 'Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review', *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), pp. 209–223.
- 18] Syokumawena, Mediarti, D. and Panesia (2021) 'Implementasi keperawatan pada pasien gastritis dengan masalah nyeri akut', *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), pp. 196–202.
- 19] Tampatty, G.C., Malonda, N.S.H. and Amisi, M.D. (2020) 'Gambaran pola makan pada tenaga pendidik dan kependidikan

- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal KESMAS*, 9(6), pp. 46–52.
- 20] Uwa, L.F., Milwati, S. and Sulasmini (2019) 'Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo', *Jurnal Nursing News*, 4(1), pp. 237–247.
- 21] Wahyuni, S.D., Rumpiati and LestaRiningsih, R.E.M. (2017) 'Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja', *Global Health Science*, 2(2), pp. 149–154.
- 22] Waruwu, N.A. and Siregar, P.A. (2023) 'Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UINSU', *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), pp. 653–657.
- 23] Wau, E.T., Pardede, J.A. and Simamora, M. (2018) 'Levels of Stress Related to Incidence of Gastritis in Adolescents', *Mental Health*, 4(2). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.2412/MH.6i2.42>.
- 24] Yin, Y. *et al.* (2022) 'Prevalence of chronic atrophic gastritis worldwide from 2010 to 2020: an updated systematic review and meta-analysis', *Annals of Palliative Medicine*, 11(12), pp. 3697–3703. Available at: <https://doi.org/10.21037/apm-21-1464>.
- 25] Yusfar and Ariyanti (2019) 'Hubungan faktor resiko gastritis dengan kejadian gastritis pada siswa-siswi SMA dan SMK', *HealthY Journal*, 7(1), pp. 9–21.
- 26] Zebua, E. and Wulandari, I.S.M. (2023) 'Gastritis ada mahasiswa keperawatan Universitas Advent Indonesia yang menjalani sistem blok', *Jurnal Ners*, 7(1), pp. 158–162. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/12670>