

POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN KEKAMBUHAN PADA KLIEN GASTRITIS

Thio Tri Fanti Palangi¹, Aloysia Ispriantari^{1*}

¹Department of Nursing, Faculty of Health Science, Institute Technology of Science and Health dr. Soepraoen, Malang, Indonesia
(aloyisai@itsk-soepraoen.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang : Saat ini, gastritis masih menjadi penyakit yang banyak dijumpai di masyarakat, meskipun tidak mengancam jiwa, namun dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang, terutama disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat. Kebiasaan makan yang sehat memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan. **Tujuan :** untuk menganalisa hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan melibatkan 43 responden di Puskesmas Duono Kabupaten Halmahera Barat. Data dikumpulkan melalui angket tentang pola konsumsi makanan dan insiden gastritis, kemudian di analisis menggunakan uji statistika Chi-Square. **Hasil penelitian** menunjukan adanya kaitan yang signifikan antara pola makan dengan terjadinya kekambuhan gastritis ($p < 0,05$). Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini, petugas kesehatan yang bertugas di puskesmas, terutama perawat, sebaiknya lebih aktif memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk mengurangi kejadian kekambuhan gastritis

Kata Kunci: Pola Makan, Kekambuhan, Gastritis

DIETARY PATTERN AND INCIDENT OF RECURRENCE IN CLIENTS WITH GASTRITIS

ABSTRACT

Introduction: Gastritis remains a prevalent health issue globally. Although not life-threatening, it significantly impacts an individual's quality of life, primarily due to unhealthy lifestyle choices. Maintaining health eating habits plays a crucial role in preserving the digestive system's health. This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and the recurrence of gastritis. **Methods:** A cross-sectional design was employed in this study, involving 43 respondents at the Duono Community Health Center in West Halmahera Regency. Data were collected using questionnaires on dietary consumption patterns and the incident of gastritis. Statistical analysis was then performed using the Chi-Square test. **Results:** The study revealed a significant association between dietary patterns and the recurrence of gastritis ($p < 0.005$). **Conclusion:** based on these findings, health care professionals at the Community Health Center, especially nurses, it is highly recommended to more proactive in educating the community about the importance of maintaining health eating habits to reduce the incidence of gastritis recurrence.

Keywords: Dietary Patterns, Recurrence, Gastritis

INFO ARTIKEL

*Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 30 Juli 2025
Disetujui: 30 Agustus 2025
Tersedia secara online 5 September 2025*

Alamat Korespondensi:
*Nama: Aloysia Ispriantari
Afiliasi: Department of Nursing, Faculty of Health Science, ITS
Soepraoen
Alamat: Sudanco Supriadi 22 Malang
Email: aloysiai@itsk-soepraoen.ac.id
No.HP: +6282188842268*

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan rasa sakit karena adanya peradangan atau inflamasi yang terjadi pada lambung, dan gastritis bisa menyerang siapa saja tidak memandang usia, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Gastritis bisa muncul secara tiba-tiba dalam waktu yang singkat (akut) dan juga bisa terus menerus dalam waktu yang cukup lama (kronis) dan bisa juga dalam kondisi tertentu seperti adanya penyakit lain yang dapat memicu terjadinya gastritis (Rimbawati, 2022).

Saat ini gastritis masih menjadi keluhan umum di kalangan masyarakat. Meskipun bukanlah penyakit yang berpotensi mengancam nyawa, gastritis dapat berdampak pada kualitas hidup seseorang, terutama disebabkan oleh pola hidup yang kurang sehat. Menurut Badan penelitian kesehatan WHO tahun 2020 terdapat beberapa negara di dunia yang tercatat angka tertinggi dari. Angka kejadian gastritis yang signifikan meliputi Inggris 22%, China 31%, Jepang 14%, Kanada 35%, dan Prancis 29,5%. Persentase kejadian gastritis di Indonesia

menurut WHO adalah 40,8% (Rimbawati, 2022). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, insiden gastritis di kalangan orang dewasa mencapai 20% dari populasi, dengan angka yang lebih tinggi pada individu yang memiliki pola makan tidak teratur dan asupan makanan pedas atau berlemak yang berlebihan (Kemenkes RI, 2020).

Memiliki pola makan yang sehat sangatlah penting untuk mempertahankan kesehatan sistem pencernaan. Asupan nutrisi yang seimbang dapat berkontribusi dalam menjaga keseimbangan microbiota usus, yang memainkan peranan penting dalam proses pencernaan dan penyerapan nutrisi. Di sisi lain, pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko munculnya masalah pencernaan, termasuk gastritis. Penelitian oleh Farahani et al (2019) menunjukkan bahwa individu yang mengonsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekambuhan gastritis.

Disamping itu, usia juga berperan dalam terjadinya gastritis, Di mana masalah ini

semakin menonjol seiring bertambahnya usia. Semakin tua seseorang, semakin besar pengaruhnya terhadap pilihan makanan yang di konsumsi, terutama kebiasaan makan yang kurang baik seperti melewati sarapan dan terjebak dalam pola diet yang tidak sehat dalam mencapai penurunan berat badan secara cepa, yang mengakibatkan pengaturan pola makan atau diet yang tidak tepat (*Rantung, et al*). Kebiasaan makan yang tidak konsisten dapat menyebabkan lambung kesulitan untuk beradaptasi, jika ini terus berlangsung dalam jangka waktu yang lama, produksi asam lambung yang berlebihan dapat mengganggu dinding lambung (*Sitompul et al, 2021*). Pola makan yang tidak teratur serta kebiasaan mengonsumsi makanan pedas, gas dan asam dapat menyebabkan peradangan lambung (*Sepdianto et al., 2022*). Indikasi dan ciri-ciri gastritis meliputi rasa sakit di area ulu hati, rasa mual muntah perut kembung, penurunan nafsu makan wajah terlihat pucat, lemas, suhu tubuh meningkat, muncul keringat dingin, pusing dan sering bersendawa, dalam kondisi yang lebih parah, penderita dapat mengalami muntah darah (*Handayani et al, 2018*). Menurut Aritonang (2021), 40% individu yang mengalami gastritis disebabkan oleh masalah pekerjaan, persoalan dalam rumah tangga,, serta pola makan yang tidak teratur,

yang berkontribusi pada tingginya frekuensi kambuhnya gastritis.

Data pasien gastritis yang datang berkunjung ke Puskesmas Duono di Kabupaten Halmahera Barat, Propinsi Maluku Utara, di Bulan Mei 2025 sebanyak 17 pasien dan di Bulan Juni 2025 sebanyak 23 pasien, dari data tersebut menunjukkan adanya peningkatan pasien gastritis. Berdasarkan fenomena diatas, studi ini bertujuan untuk memahami keterkaitan antara pola makan dan frekuensi kekambuhan gastritis di Puskesmas Duono, Kabupaten Halmahera Barat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah analisis korelasional dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui keterkaitan pola konsumsi makanan dengan terjadinya kekambuhan gastritis di Puskesmas Duono Kabupaten Halmahera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah pada dewasa usia 18-59 tahun di Puskemas Duono Kabupaten Halmahera Barat.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup informasi tentang pola makan, frekuensi konsumsi makanan tertentu, serta riwayat kesehatan terkait gastritis yang dibuat oleh Buulolo (2022) dan dilakukan pada bulan Agustus 2025 secara total sampling yaitu sejumlah 43 responden.

Kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini telah melalui pengujian validitas dan reliabilitasnya. Pertanyaan mengenai pola makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi makanan pedas, asam, serta kebiasaan makan yang teratur. Selain itu, responden juga diminta untuk melaporkan gejala gastritis yang dialami dalam enam bulan terakhir.

Data yang diperoleh kemudian di analisis menggunakan SPSS 27.0 untuk menentukan hubungan antara variabel-variabel tersebut. Analisis dilaksanakan dengan memanfaatkan uji chi square untuk mengevaluasi hubungan signifikan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian kekambuhan gastritis.

Penelitian ini telah dinyatakan kelaikan etiknya oleh Komite Etik ITSK RS dr. Soepraoen (*No.KEPK-EC/363 / XI / 2025*).

HASIL PENELITIAN

Puskesmas Duono merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang berada di Kabupaten Halmahera Barat, Maluku Utara. Sebagai puskesmas yang melayani masyarakat di wilayah pesisir dan pedesaan, Puskesmas Duono memiliki cakupan wilayah kerja yang relatif luas dengan karakteristik penduduk yang heterogen, mulai dari masyarakat pesisir, nelayan, hingga komunitas yang tinggal di daerah

pedalaman. Kondisi geografis yang terdiri dari wilayah kepulauan serta akses transportasi yang terbatas menjadi tantangan tersendiri dalam penyediaan layanan kesehatan. Meskipun demikian, puskesmas ini tetap menjadi pusat rujukan pertama bagi masyarakat setempat dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dasar.

Total responden pada penelitian ini adalah 43 orang, dimana hampir setengahnya (34,9%) berusia 36-45 tahun, sebagian besar (51,2%) berjenis kelamin wanita dan memiliki pendidikan diploma/sarjana (62,9%) (tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Umur		
18-25 tahun	10	23,3
26-35 tahun	15	34,9
36-45 tahun	10	23,3
46-59 tahun	8	18,6
Jenis Kelamin		
Pria	21	48,8
Wanita	22	51,2
Pendidikan		
SMA/SMK	16	37,1
Diploma/Sarjana	27	62,9

Berdasarkan tabel 2, ada 24 responden (55,8%) menunjukkan pola makan yang kurang baik. Untuk kelompok usia 18-25 tahun, terdapat 6 responden (60%) yang memiliki pola makan baik dan 4 responden (40%) yang memiliki pola makan buruk.

Dalam kategori usia 26-35 tahun, 8 responden (53,3%) menjalani pola makan yang baik sementara 7 responden (46,7%) mempunyai pola makan yang tidak baik. Pada kelompok usia 36-45 tahun, 5 responden (50%) menunjukkan pola makan yang baik dan 5 responden lainnya (50%) memiliki pola makan yang buruk. Pada usia 46-59 tahun, 5 responden (62,5%) dengan pola makan baik dan 3 responden (37,5%) lainnya mempunyai pola makan yang buruk.

Tabel 2. Pola Makan Berdasarkan Umur

Variabel	Pola Makan		Total
	Baik	Tidak Baik	
Umur (tahun)			
18-25	6 (60%)	4 (40%)	10 (100%)
26-35	8 (53,3%)	7 (46,7%)	15 (100%)
36-45	5 (50%)	5 (50%)	10 (100%)
46-59	5 (62,5%)	3 (37,5%)	8 (100%)

Berdasarkan tabel 3, terdapat 22 responden (51,2%) mengalami kekambuhan gastritis dan 21 responden (48,8%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Pada usia 18-25 tahun 4 responden (40%) mengalami kekambuhan gastritis dan 6 responden (60%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Di kelompok usia 26-35 tahun 8 responden (53,3%) mengalami serangan gastritis, sementara 7 responden (46,7%) tidak mengalami serangan gastritis. Pada kelompok usia 36-45 tahun, 5 responden (50%) tidak mengalami serangan gastritis, di kelompok

usia 46-59 tahun 5 responden (62,5%) mengalami serangan gastritis dan 3 responden (37,5%) tidak menderita gastritis.

Tabel 3. Kejadian Kekambuhan Gastritis Berdasarkan Umur

Variabel	Kekambuhan Gastritis		Total
	Ya	Tidak	
Umur (tahun)			
18-25	4 (40%)	6 (60%)	10 (100%)
26-35	8 (53%)	7 (46,7%)	15 (100%)
36-45	5 (50%)	5 (50%)	10 (100%)
46-59	5 (62,5%)	3 (37,5%)	8 (100%)

Berdasarkan tabel 4, terdapat 24 responden (55.8%) yang memiliki pola makan yang baik, sementara 19 responden (44.2%) menunjukkan pola makan yang kurang baik. Dari kelompok 24 responden dengan pola makan baik, 10 responden (41.7%) mengalami kekambuhan gastritis sedangkan 14 responden (58.3%) tidak mengalami kekambuhan gastritis. Di antara 19 responden (63.2%) mengalami kekambuhan gastritis, dan 7 responden (36.8%) tidak mengalami kekambuhan. Dari hasil uji chi-square didapatkan $p=0.000$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian kekambuhan gastritis.

Tabel 4. Tabulasi Silang dan Hasil Analisis Chi-Square Antara Pola Makan dan Kejadian

	Kekambuhan Gastritis		Total	p
	Ya	Tidak		
Pola Makan				
Baik	10 (41,7%)	14 (58,3%)	24 (100%)	0.000
Tidak	12 (63,2%)	7 (36,8%)	19 (100%)	
Baik				

Tabel menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kekambuhan gastritis, dengan nilai p -value=0,000 yang menunjukkan bahwa pola makan "tidak baik" berhubungan dengan kemungkinan kekambuhan yang lebih tinggi dibandingkan pola makan "baik". Kelompok dengan pola makan tidak baik memiliki persentase kekambuhan yang lebih tinggi (63,2%) ibandingkan kelompok dengan pola makan baik (41.7%)

PEMBAHASAN

Penelitian ini menganalisa hubungan antara pola makan dengan kejadian kekambuhan gastritis di Puskesmas Duono Kabupaten Halmahera Barat. Pada karakteristik responden, responden didominasi oleh usia 36-45 tahun, berjenis kelamin wanita dan berpendidikan diploma/sarjana. Hal ini memperlihatkan bahwa faktor sosiodemografi seperti usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi preferensi pola makan serta gaya hidup yang berkontribusi pada kejadian gastritis. Hal ini sejalan dengan studi-studi

sebelumnya yang juga mendapati bahwa kejadian gastritis terjadi lebih tinggi pada kelompok usia dewasa muda, dan seringkali dikaitkan dengan tekanan hidup dan perubahan kebiasaan makan (*Usman et al., 2021, Rahima et al., 2023*). Analisa pola makan pada responden menunjukkan hasil yang signifikan yaitu lebih dari separuh responden memiliki pola makan yang kurang baik. Bila dilihat secara kategori umur, tidak ada tren linear yang jelas antara usia dan pola makan. Sebagai contoh, kelompok usia 18-25 tahun menunjukkan 40% pola makan buruk sedangkan pada kelompok usia 36-45 tahun proporsinya meningkat menjadi 50%. Dari hasil ini mengindikasikan bahwa pola makan yang tidak baik merata pada berbagai rentang usia dewasa (berikan referensi). Pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas atau asam atau tinggi lemak, serta kebiasaan makan yang terburu-buru menjadi faktor risiko kekambuhan gastritis melalui iritasi mukosa lambung dan diregulasi sekresi asam (*Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022*).

Lebih dari separuh responden ternyata juga mengalami kekambuhan gastritis, namun tidak terlihat ada korelasi langsung dengan kelompok usia. Sebagai contoh, kelompok usia 26-35 tahun memiliki kekambuhan sebesar 53,3% sedangkan usia 46-59 tahun mencapai 62,5%. Variasi ini

kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti peningkatan usia, penggunaan obat-obatan tertentu, tingkat stres ataupun komorbiditas yang belum terjadi pada penelitian ini. (Selviana, B. Y. 2015), (Merita et al 2016, (Muhammad & Erik, 2017).

Selain itu, dengan ditemukannya tingginya kejadian kekambuhan, perlunya dilakukan intervensi secara menyeluruh dimana tidak hanya fokus pada pengobatan akut namun pada pencegahan kekambuhan melalui modifikasi gaya hidup (Purbaningsih 2020),(Ditasari 2021).

Pada uji analisa, didapatkan adanya hubungan secara signifikan antara pola makan dengan kejadian kekambuhan gastritis. Responden dengan pola makan tidak baik lebih banyak mengalami kekambuhan gastritis dibandingkan responden dengan pola makan yang baik. Hasil ini memperkuat hipotesis bahwa pola makan menjadi faktor penting dalam kekambuhan gastritis. Mekanisme fisiologis hubungan ini melibatkan peran diet dalam menjaga barrier mukosa lambung, mengatur produksi asam lambung dan mempengaruhi biota saluran cerna yang secara keseluruhan berkontribusi pada gejala gastritis (Miftahussurur et al.,2021, Almatsier et al., 2021; Mustika, 2021). Oleh karena itu, edukasi mengenai pola makan sehat menjadi intervensi strategis dalam

manajemen jangka Panjang pasien gastritis untuk mengurangi risiko kekambuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dengan terjadinya kekambuhan gastritis pada pasien di Puskesmas Duono Kabupaten Halmahera Barat. Oleh karena itu, petugas kesehatan yang bertugas di puskesmas, terutama perawat, sebaiknya lebih aktif memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat untuk mengurangi kejadian kekambuhan gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, M. (2021). Pengaruh Stress Dan Pola Makan Dengan Frekuensi Kekambuhan Penyakit Pada Penderita Gastritis Di RSUD DR. Pirngadi Medan Tahun 2020. Jurnal pandu husada, 2(2), 84. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6685>
- Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan, 10(1), 18–22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>

Elys Sri Putri H. Buulolo Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA Negeri 1 Telukdalam Kabupaten Nias Selatan Tahun 2022

Fitriani, A., Silvia Nurislami, A., Lismayanti, L., & Hidayat, N. (2022). The Correlation of Dietary Habit with Incidence of Gastritis. *Genius Journal*, 3(1), 125–130. <https://doi.org/10.56359/gj.v3i1.43>

Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan frekuensi, jenis dan porsi makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers perdana*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan Kesehatan Masyarakat.

Nursalam. (2020a). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika; (pp. 1–60).

Rantung, E. P., Kaunang, W. P. J., & Malonda, N. S. H. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *EBiomedik*, 7(2), 130–136

Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan

Keperawatan pada Pasien Gastritis di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 220–225. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.734>

Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan tingkat kecemasan dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa profesi ners universitas advent indonesia. 9, 8.

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>

Rimbawati, Y., Wulandari, R., & Mustakim. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik, Stress Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 60–73. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/102>. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>

Usman, M. A. R., Dimpudus, R. O. Y.,

- Zulfatunnadiroh, L. A., Pratiwi, R. Y., Paneo, A. S., & Putra, C. A. R. (2021). The relationship between diet pattern and gastritis prevalence in nursing semester ii study program students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(April), 92–94.
- Rahima, P., Irawan, E., Ningrum, Tita, P., Tania, M., & Hayati, S. (2023). Gambaran Pola Makan pada Pasien Gastritis di Poliklinik dalam RSUP H. Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2), 11–17. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Selviana, B. Y. (2015) ‘Effect of Coffee and Stress with the Incidence of Gastritis’, *J majority*, 4, pp. 2–6. doi: J MAJORITY|Volume 4 Nomor2|Januari 2015|.
- Purbaningsih, Endah Sari. 2020. “Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang.” *Sell Journal* 2(1):55.
- Ditasari, Ida Ayu. 2021. “Gambaran Gaya Hidup Pada Pasien Gastritis Di Banjar Pemijian Sangeh, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung Tahun 2021.”
- Merita, Sapitri, W. I., & Sukandar, I. (2016). Hubungan tingkat stress dan pola konsumsi dengan kejadian gastritis di puskesmas Pakuan Baru Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 5(1), 51–58.
- Muhammad, F., & Erik, P. J. (2017). Pola persepan obat gastritis di Puskesmas Pandanwangi Malang.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M.](2021). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama
- Mustika, S. (2021). *Buku Pintar Pendekatan Gizi Pada Penyakit Pencernaan Dan Hati*. Malang: Tim UB Press