

Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja :Literature Review**Wigi Astuti^{1*}, Taharuddin², Zulmah Astuti³**^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.*Kontak Email: wigiastuti05@gmail.com

Diterima:19/07/21

Revisi:17/10/21

Diterbitkan: 19/04/22

Abstrak

Tujuan : Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja: Literature Review

Metode: Dalam penelitian yang akan dilakukan, desain yang digunakan yaitu *literature review* dengan mengumpulkan 15 jurnal terdiri dari 10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional.

Hasil: ada Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja

Manfaat: Manfaat dari penelitian adalah untuk menambah wawasan, keterampilan dan pengetahuan mengenai hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis.

Abstract

Objective : The purpose of this study was to determine the relationship between diet and gastritis recurrence in adolescents: Literature Review

Methods : In the research to be conducted, the design used is a literature review by collecting 15 journals consisting of 10 international journals and 5 national journals

Results: There is a Relationship between Diet and Gastritis Recurrence in Adolescents

Applications: The benefit of the research is to add insight, skills and knowledge about the relationship between diet and gastritis recurrence

Kata kunci: Pola Makan, Kekambuhan Gastritis, Remaja

1. PENDAHULUAN

Generasi milenial saat ini sangat terpengaruh oleh gaya hidup apalagi remaja banya yang memiliki aktivitas diluar yang berlebih sampai memiliki pola makan yang tidak baik, terdapat salah satu trend masalah kesehatan saat ini adalah gastritis atau biasa disebut maag. (Hartati dkk, 2014). Menurut smelzer (2010) Gastritis merupakan radang yang terjadi pada mukosa lambung, gastritis merupakan terjadinya perdarahan pada mukosa lambung yang dapat memiliki sifat kronik, difusi atau lokal.

Angka kejadian gastritis didunia sebanyak 1,8 – 2,1 juta jiwa tiap tahunnya, dari Kanada 35%, prancis 29,5%, cina 31%, Jepang 14,5%, Inggris 22%, dan Asia tenggara 583,635 dari jumlah penduduk sedangkan Indonesia sebanyak 40,8%. (Kemenkes RI, 2012) Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur (2016) di kalimantan timur masuk 10 besar dengan sebanyak 78.979 kasus atau 5,89%. Tahun 2017 gastritis masih 10 besar tetapi angka penyakitnya menurun menjadi 59.254 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, 2017). Penyakit gastritis di kota samarinda tahun 2016 sebanyak 3.983 kasus

Menurut Anshari & Suprayitno (2019) gastritis yaitu penyakit yang banyak terjadi akibat dari gaya hidup, makan tidak teratur, terlambat makan, makan dalam porsi banyak, makan yang terlalu asam dan pedas, bahkan bisa juga disebabkan karena obat-obatan tertentu yang dikonsumsi. Menurut Tusakkinah dkk (2018). Lambung akan mengalami kerusakan akibat terjadi proses peremasan yang terjadi secara terus menerus, dan lambung juga akan rusak apabila sering kosong karena lambung akan terus meremas sampai mengenai dinding lambung lecet bahkan luka. Menurut Tusakkinah dkk (2018) infeksi dan iritasi mukosa lambung dan submukosa lambung menyebabkan terjadinya iritasi pada lambung. Gastritis bisa menyerang seluruh masyarakat, seluruh kalangan usia, dan jenis kelamin.

Beberapa faktor yang bisa menyebabkan gastritis adalah tidak teratur makan, terlalu banyak atau sedikit porsi makan, gizi yang kurang baik, cemas, stres dan kurang istirahat. (Ardian, 2013). Menurut takdir et, Al (2018). Gastritis merupakan proses terjadinya peradangan pada mukosa lambung sehingga memproduksi asam lambung yang berlebih. Gastritis memiliki faktor pemicu seperti jumlah makanan terlalu banyak atau sedikit, kualitas makanan serta waktu makan yang tidak teratur.

Apabila tidak segera diobati gastritis akan mengakibatkan komplikasi seperti perdarahan yang banyak mengumpul dilambung, tukak lambung, melena, sampai kanker lambung yang akan mengakibatkan kematian. (Suratum, 2010). Penyakit gastritis memiliki dampak seperti mengganggu aktivitas karena muncul keluhan rasa nyeri, rasa terbakar, muntah, lemas dan tidak nafsu makan. Bila tidak segera ditangani dan gastritis sudah mencapai tahap kronis maka maag menjadi ulkus peptikus akhirnya akan terjadi komplikasi seperti perdarahan, perforasi, peritonitis bahkan sampai kematian. (Valle dalam Zakaria, 2013) Gastritis mengakibatkan kegiatan menjadi terganggu sehingga penderita kurang produktif dan jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan kematian. (Suratum, 2010)

Gastritis menyerang semua kalangan usia namun lebih sering pada usia produktif dikarenakan usia produktif kurang memperhatikan gaya hidup yang baik serta faktor penyebab gastritis. (Hartati dkk, 2014). Gastritis meningkat karena masyarakat yang tidak peduli dengan kesehatan dan menganggap penyakit ini adalah penyakit yang ringan.

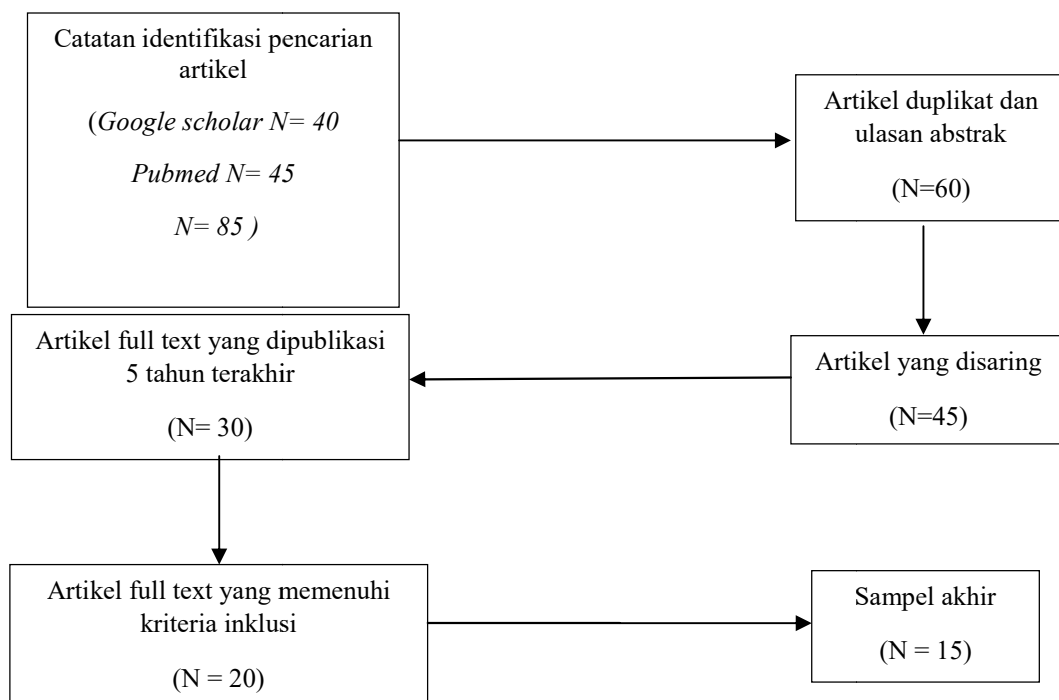
Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Dwi Syamsu.dkk (2017) yang menggunakan sampel 90 remaja dengan hasil terdapat 62 remaja yang terkena gastritis karena diketahui remaja sering terlambat makan, makan cepat saji, tidak makan 3 kali sehari serta remaja sering makan seafood dan makanan lainnya yg bisa memicu

2. METODOLOGI

rancangan penelitian yaitu hasil dari tahap keputusan yang telah dibuatpeneliti yang berhubungan dengan penelitian yang bisa diterapkan (Nursalam, 2017)

Penelitian ini menggunakan rancangan penulisan *literaturreview*, *literaturereview* yaitu strategi dalam penulisan menggunakan cara mencari literature nasional dan internasional dengan menggunakan database MEDLINE, EBSCO, proquest dan science direct. Literature yang digunakan seperti jurnal, buku, internet, dan sumber lainnya tetapi harus sesuai dengan topic yang akan dibahas

Gambar 1.1 Diagram Flow



3. HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1.1 Hasil dan Pembahasan

| No. | Penulis | Volume, Nomor, Tahun | Judul | Metode (Desain, Sample, Variable, Instrument, Analisis) | Hasil Penelitian | Database |
|-----|-----------------------------------|---|---|--|--|----------------|
| 1. | Tussakinah | Jurnal fk Unand Volume 7 edisi 2 2018 | Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017 | D: Cross sectional S: 90 responden I: Kuesioner A: Chi square | Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis ($p=0,000$) | Google Scholar |
| 2. | Purbaningsih | Jurnal Syntax Idea Volume 2 No.5 2020 | Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang | D: Cross sectional S: 55 responden I: Kuesioner A: Chis Square | Hasil uji statistik tentang pola makan dengan kejadian gastritis berulang diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ | Google Scholar |
| 3. | Hamidatus Saadah | Dariz Media Publikasi Penelitian; 2018; Volume 5; No 1 2018 | Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi | D: Cross sectional S: 44 responden I: Kuesioner A: Korelasi Rank Spearman | kekambuhan Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi didapatkan 27 (61,4%) kambuh dan 17 (38,6) tidak kambuh, hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi yaitu Tidak Ada Hubungan dengan hasil $\rho = 0,300$ | Google Scholar |
| 4. | Wahyuni, Rumpiati, Lestariningsih | Jurnal Global Health Science Volume 2 Nomo4 2 2017 | Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja | D: Cross sectional S: 95 rersponden I: Kuesioner A: Spearman Rank. | uji statistik Spearman Rank didapatkan hasil p value = 0.000 $\rho < 0.05$, maka H_0 ditolak berarti Ada Hubungan antara Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis pada Remaja di Pondok | Google Scholar |

| | | | | | Pesantren Al-Munjjyah | |
|----|---|--|---|--|---|----------------|
| 5. | Putri, Futriyani, Tridiyawati, Putri | Jurnal Antara Keperawatan Volume 3 Nomor 1 2018 | Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Berulang Pada Mahasiswa Tingkat II Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018 | D: Cross sectionql S: 65 responden I: Kuesioner A: Chi Square | diperoleh nilai P= 0.073 (P.Value>0.05) berarti tidak ada hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis berulang | Google Scholar |
| 6. | Lembong, Kurniati, Utama | Scientific paper series, Volume 4 Nomor 3 2019 | Correlation Between Students Diet Towards Gastritis Relapse In Faculty Of Agricultural Industrial Technology Of Padjadjaran University | D: Cross sectional S: 80 responden I: Kuesioner A: Chi Square | Ada hubungan signifikan dengan antara usia, jenis kelamin, frekuensi makan, porsi makan dan tipe makanan dengan penderita gastritis berulang di pada mahasiswa teknologi industry pertanian Universitas Padjadjaran | Pubmed |
| 7. | Paschalia, Sekunda, Doondori, | Journal of International Seminar, Volume 3 Nomor 2 2019 | The Food Factor Toward The Occurence Of Gastritis Relapse In Ende Regency, East Nusa Tenggara Province, Indonesia | D: Case control S: 204 responden I: Kuesioner A: Logistic regresi | Faktor yang berhubungan dengan terjadinya gastritis berulang di Kelurahan Ende NTT yaitu kebiasaan makanan pedas dan asin dengan p value 0.035 dan 0.002 | pubmed |
| 8. | Li, Su, Johnson, Zhang, Du, Zhao, Li, Zhang, Ding | Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine volume 6 Nomor 2020 | Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences in Chronic Gastritis Relapse Patients: A Cross-Sectional Study | D: Cross Sectional S: 526 responden I: Kuesioner A: Chi square | Kebiasaan makan pasien kronik gastritis berulang yaitu kebiasaan makan seperti makanan sisa p value 0.044 dan makan di restaurant p value 0.031. Sedangkan preferensi makanan seperti makan daging 0.003, makanan | Pubmed |

| | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--------|
| | | | | | asam 0.022, barbeque p value 0.011, alcohol 0.001 | |
| 9. | Firdous, Muhammad, Latif, Syazwani, Hidayah, Nasuha, Nurhidayah | Indian Journal of Natural Science Volume 6 Issue 35 2016 | A Descriptive Study on Lifestyle Factors Influencing Gastritis Repeated among University Students of UniKL RCMP in Malaysia | D: Cross sectional S: 120 responden I: Kuesioner A: Distribusi Frekuensi | Frekuensi terbesar penyebab penderita gastritis berulang adalah makanan pedas (68%), menyukai makanan asam(80%) dan snack di antara waktu makan (76%), frekuensi makan (85%), porsi makan (65%). | Pubmed |
| 10. | Kim, Ko, Han, Cho | Korean Journal of Family Medicine Volume 30 Issue 5 2015 | Fast Eating Speed Increases the Risk of Endoscopic Erosive Gastritis Relapse in Korean Adult | D: Cross sectional study S: 1692 responden I: Kuesioner A: Regresi logistic | Makan terlalu cepat dan frekuensi makan teratur meningkatkan erosive gastritis berulang di lihat pada endoskopi dengan p value 0.001 | Pubmed |
| 11. | Zou,Zheng, Gao, Chen, Ge, Ping Zou, Fang | World Journal of Gastroenterology Volume 22 issue 22 2016 | Factors Affecting Occurrence of Gastric Relapse Variolofofor A Case Control Study | D: Case Control Study S: 1638 responden I: Kuesioner A: Retrospectively Analyze | Beberapa faktor yang berhubungan dengan kerusakan lambung gastric berulang antara lain stress kerja p value 0.001, makan tidak teratur p value 0.001, Makanan pedas p value 0,002, merokok p value 0.002. porsi makan 0.001, frekuensi makan 0.002, dan porsi makan 0.02 | Pubmed |
| 12. | Song, Kim, Heo, Lim, Yang, Chung, Kim | Journal of Cancer, Epidemiology, And prevention Volume 26 issue 7 2017 | High Salt intake Associated with Atrophic Gastritis Relapse With Intestinal Metaplasia | D:Cross Sectional S: 728 responden I: Kuesioner A: Annova test | Konsumsi garam yang terlalu tinggi, frekuensi makan yang tidak teratur serta jenis makan yang kurang baik dapat menyebabkan gastritis berulang dengan metaplasia intestinal dengan p value 0.003 | Pubmed |
| 13. | Kareem et al | Journal of behavior Volume | Effect of Food portion and | D: Cross Sectional | Ada hubungan bermakna antara | Pubmed |

| | | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|--|---|--------|
| | | 15 Nomor.7 2017 | food frequencies to gastritis relapse in Marocco | S: 213 Subjects I: Kuesioner A: Chi Square | porsi makanan dengan p value 0.001 dan frekuensi makanan dengan p value 0.002 terhadap gastritis berulang di Maroko | |
| 14. | Luo, Guo, Liu, Wan | Journal of Cochrane Database Volume 10 Issue 5 2016 | Correlation of food behavior and food consumes to gastritis relapse in South Korea | D: Cross Sectional S:120 responden I:Kuesioner A: Regresi Linier | Ada korelasi bermakna antara kebiasaan makan yaitu porsi makan 0.002,, frekuensi makan 0.001 dan jumlah makan0.003 serta konsumsi jenis makanan terhadap kejadian berulang gastritis di Korea Selatan | Pubmed |
| 15. | Feyisa, Woldeamanuel | Journal of Plos One Volume 10 Issue 8 2020 | Prevalence and associated risk factors of Gastritis Relapse among patients visiting Saint Paul Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia | D: Cross Sectional S:364 responden I: Kuesioner A: Regresi Logistik | Faktor yang berhubungan dengan pasien gastritis berulang pola makan p value 0.001, pekerjaan p value 0.002, jenis kelamin p value 0.010, tempat tinggal 0.024, frekuensi makan 0.001, jumlah makan 0.002 dan porsi makan 0.003. | Pubmed |

Dari hasil penelusuran literatur dari 15 jurnal (10 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional) didapatkan 13 jurnal menyatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan gastritis berulang pada remaja dan 2 jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara pola makan dengan gastritis berulang pada remaja. Maag ini tidak bisa menularkan kepada orang lain tapi biasanya bakteri *Helicobacter pylori* masuk ke dalam lambung melalui makanan. Kejadian gastritis pada remaja meningkat menyerang pada semua jenis kelamin karena pola makan yang buruk dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan merokok sehingga butuh perawatan khusus.

Tussakinah (2018) menyatakan pola makan pada usia produktif akan dipengaruhi oleh tekanan dan tugas yang berlebihan. Penderita gastritis yang tidak menjaga pola makan dengan baik akan menyebabkan kejadian berulang, apalagi penyakit gastritis ini merupakan penyakit kronis dengan pengobatan yang cukup lama. Gastritis akibat dari produksi asam lambung berlebih diperparah dengan faktor yang menyebabkan kekambuhan gastritis seperti waktu makan yang kurang teratur, kualitas makan yang kurang baik, jumlah makan yang terlalu sedikit atau banyak, Di dukung oleh penelitian Saadah, Hamidatus Dariz (2018) juga menyatakan pola makan berguna dalam kesehatan untuk mencegah penyakit salah satunya adalah gastritis. Aktivitas yang padat membuat remaja sering kurang bahkan tidak memperhatikan asupan nutrisi dan sering mengkonsumsi makanan yang bersifat asam dan pedas yang bias memicu kambuhnya gastritis.

Purbaningsih (2020) menyatakan usia produktif akan menimbulkan perubahan pada fisik dan mental sehingga dapat mengakibatkan kemunduran biologis terhadap fungsi organ tubuh. Usia lanjut berisiko lebih tinggi untuk terkena gastritis karena pertambahan usia mukosa gaster cenderung lebih tipis sehingga mudah terinfeksi.

Wahyuni, Rumpiati, Lestariningsih (2017) menyatakan pola makan merupakan cara untuk menggunakan serta memilih bahan makanan dalam konsumsi pangan sehari hari. Didukung oleh penelitian Futriani, Tridiyawati, Putri (2018) juga menyatakan pola makan merupakan cara seseorang dalam menggunakan dan memilih bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari, meliputi frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makan yang berdasarkan faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup.

Jenis makanan yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis berulang pada remaja seperti makanan cepat saji junk food, terlalu banyak berlemak, dan terlalu banyak gorengan, seperti diketahui makanan jenis ini merupakan makanan yang

digemari oleh remaja termasuk remaja yang memiliki riwayat gastritis sehingga menyebabkan kekambuhan gastritis berulang. Frekuensi makan remaja yang tidak menentu karena kesibukannya bermain dan berkumpul bersama teman membuat frekuensi makan menjadi tidak menentu selain itu dapat membuat telat makan yang beresiko meningkatkan terjadinya kekambuhan gastritis pada remaja. Porsi makan remaja yang tidak menentu juga dapat meningkatkan resiko kekambuhan gastritis. Remaja terkadang lupa waktu bila sudah berkumpul bersama teman sebaya yang menyebabkan frekuensi makan menjadi tidak menentu selain itu porsi makan juga tidak seimbang, hal ini karena mereka hanya memakan apa yang ada, selain itu kebiasaan sering berbagi dengan teman sebaya juga dapat mengurangi porsi makan.

Lembong, Kurniati, Utama (2019) menyatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis berulang. Lambung akan terus memproduksi asam lambung dalam jumlah kecil 4-6 jam setelah tubuh akan merasa lapar karena gula dalam darah banyak terpakai. Jika terlambat makan 2-3 jam produksi asam lambung akan meningkat dan mengiritasi lambung sehingga timbul nyeri. Didukung oleh penelitian dari Sekunda, Doondori, Paschalia (2019) yang juga menyatakan bahwa ada 3 komponen pola makan yaitu porsi, frekuensi dan jenis makan dimana frekuensi makan akan terbilang baik jika makan 3 kali dalam sehari, sedangkan jenis makan yaitu makan pokok dan selingan.

Li, Su, Johnson, Zhang, Du, Zhao, Li, Zhang, Ding (2020) mengatakan penyebab terjadinya gastritis adalah *Helicobacter pylori* merupakan kuman gram negatif, basil yang berbentuk kurva dan batang *Helicobacter pylori* merupakan suatu bakteri yang menyebabkan peradangan lapisan lambung yang kronis (gastritis) pada manusia. Infeksi *Helicobacter pylori* ini sering diketahui sebagai penyebab utamaterjadi ulkus peptikum dan penyebab tersering terjadinya gastritis

Firdous, Muhammad, Latif, Syazwani, Hidayah, Nasuha, Nurhidayah (2016) menyatakan makan dalam porsi yang terlalu sedikit, mengkonsumsi makanan atau minuman yang memicu asam lambung meningkat serta pola makan yang tidak baik, makanan yang tidak bervariasi sehingga seseorang mengalami tidak selera makan dan lebih memilih makanan cepat saji.

Kim, Ko, Han, Cho (2015) menyatakan gastritis sering kambuh karena frekuensi makan yang kurang teratur hingga lambung menjadi sensitive apabila asam lambung meningkat. Apabila terus menerus pola makan tidak teratur maka lambung sulit beradaptasi sehingga mukosa lambung teriritasi dan terjadi gastritis. setiap orang umumnya akan makan 3 kali sehari yaitu pagi, siang, malam. selain makan utama biasanya seseorang juga akan makan ringan sebagai selingan menanggulangi rasa lapar.

Zou, Zheng, Gao, Chen, Ge, Ping Zou, Fang (2016) menyatakan gastritis atau yang sering disebut maag terjadi jika makan makanan yang mampu merangsang produksi asam lambung berlebih dan mempunyai pola makan tidak teratur. Nyeri, muntah, mual, kembung, sesak, pucat, nafsu makan menurun, pusing, untuk kondisi parah bias sampai muntah darah itu merupakan gejala dari gastritis.

Song, Kim, Heo, Lim, Yang, Chung, Kim (2017) menyatakan aktifitas pasien terganggu karena merasa nyeri ulu hati, mual, muntah, lemas, tidak nafsu makan sebagai dampak dari gastritis. Apabila tidak segera ditangani gastritis akan menjadi ulkus peptikus akhirnya akan terjadi komplikasi seperti perforasi gaster, perdarahan, peritonitis dan kematian.

Kareem et al (2017) menyatakan bahwa pasien sebaiknya mencegah gastritis dengan cara memilih makanan yang sesuai kebutuhan, mudah dicerna, makan dalam porsi kecil tapi sering, makan yang teratur dan hindari stres. Didukung oleh Luo, Guo, Liu, Wan (2016) menyatakan remaja cenderung tidak makan pagi dan malas minum air putih. Remaja juga cenderung memiliki pola makan tidak sehat karena sering menginginkan penurunan berat badan secara drastis.

Hasil ini sesuai dengan teori (Smelzer, 2010) yang menyatakan bahwa kekambuhan gastritis merupakan peradangan dan perdarahan yang terjadi pada mukosa lambung yang disebabkan oleh infeksi, iritasi dan makan yang tidak teratur. Seperti terlambat makan, makan yang terlalu cepat, makan pedas, makan dengan porsi banyak, mengkonsumsi protein tinggi dan berlebihan minum kopi. Didukung juga oleh penelitian dari Tusakkinah dkk (2018) bahwa kekambuhan gastritis merupakan proses terjadinya peradangan berulang pada mukosa lambung sehingga memproduksi asam lambung yang berlebih. Gastritis memiliki beberapa penyebab seperti jumlah makanan terlalu banyak atau sedikit, kualitas makanan serta waktu makan yang tidak teratur.

Menurut Sulastri (2012) bahwa kekambuhan gastritis merupakan penyakit berulang yang terjadi karena adanya inflamasi pada lapisan lambung secara terus menerus, dan akan menyebabkan pembengkakan. Masyarakat banyak menyebutkan penyakit ini dengan sebutan maag, gastritis tidak menular dan biasanya akan timbul secara tiba-tiba. Gastritis yaitu peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang bersifat akut, kronis, difusi atau local

4. KESIMPULAN

Literatur review ini menemukan beberapa hal penting dalam hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja, didapatkan dari 13 jurnal memiliki hubungan dan 2 jurnal tidak ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja.

Selain pola makan frekuensi, jenis dan porsi makan juga memiliki hubungan dengan kekambuhan gastritis. karena frekuensi makan yang kurang baik akan membuat lambung kosong terlalu lama sehingga akan terjadinya peradangan. jenis makan seperti makanan cepat saji, makan pedas, asin, berlemak akan memicu produksi asam lambung berlebih. Porsi makan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit juga mengakibatkan produksi asam lambung berlebih sehingga disarankan makan dengan porsi cukup atau porsi kecil tapi sering.

jurnal yang menyatakan bahwa hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja tidak memiliki hubungan karena rata-rata penghasilan orang tua mereka mencukupi yaitu 1,5-3 juta sehingga pola makan mahasiswa tersebut rata-rata cukup baik dan terjaga. Social ekonomi juga termasuk dalam salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan pola makan.

Usia remaja merupakan masa pencarian identitas diri, memiliki keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja takut merasa gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan satu hari satu kali bahkan kadang-kadang tidak makan sama sekali dan merasa cukup dengan jajan diluar.

SARAN DAN REKOMENDASI

- a. Bagi Praktek Keperawatan
disarankan praktek keperawatan untuk memberikan intervensi psikososial yang tepat seperti psikoedukasi kepada remaja mengenai pola makan yang baik pada remaja agar terhindar dari penyakit gastritis.
- b. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini diharapkan mampu menambahkan wawasan atau bahan untuk sumber literatur bagi mahasiswa dan perpustakaan di instansi pendidikan tentang hubungan pola makan dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dijadikan acuan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.

REFERENSI

- Anshari, S.N., & Suprayitno.(2019). Hubungan Stres dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda. *Borneo Student Research*, 140-145
- Ardian Ratu R & G. Made Adwan.(2013). *Penyakit Hati, Lambung, Usus, dan Ambeien*. Penerbit Nuha Medika: Yogyakarta
- Bare BG., Smeltzer sc.(2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC. Hal 45-47
- Bagas.(2016). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di Pondok Al-Hikmah Trayon Karanggede Boyolali
- Brunner & Suddarth.(2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. *Profil Kesehatan Kota Samarinda*. Samarinda: Dinkes Kota Samarinda: 2016
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. *Profil Kesehatan Kota Samarinda*. Samarinda: Dinkes Kota Samarinda: 2017
- Fitriani,Tridiyawati, Putri (2018) Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Berulang Pada Mahasiswa Tingkat Ii Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Antara Keperawatan Volume 3 Nomor 1*
- Firdous et al (2016)A Descriptive Study on Lifestyle Factors Influencing Gastritis Repeated among University Students of UniKL RCMP in Malaysia.*Indian Journal of Natural Science Volume 6 Issue 35*
- Feyisa (2020) Prevalence and associated risk factors of Gastritis Relapse among patients visiting Saint Paul Hospital Millennium Medical College, Addis Ababa, Ethiopia.*Journal of Plos One Volume 10 Issue 8*
- Hartati, S., Utomo, W, & Jumaini.(2014). Hubungan Pola Makan dengan Risiko Gastritis Pada Mahasiswa yang Menjalani sistem KBK. Vol 1 No 2
- Handayani, Mutmainah. Ataigor Abdurrahman Thomy (2018) Hubungan Frekuensi, Jenis dan Porsi Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal kesehatan Saemakers Perdana*. Vol 1(2)
- Huzaifah Zaqiyah. (2017) . Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Journal Of Healthy*, 1 (1) . 28-31
- Ikatan Apoteker indonesia. (2010). *Informasi Spesialite Obat Indonesia*. Jakarta: PT ISFI Penerbitan
- Ikezaki et al (2017) Higher dietary cholesterol and v-3 fatty acid intakes are associated with a lower success rate of Helicobacter pylori Gastric Relapse eradication therapy in Japan. *Journal of American Society For Nutrition Volume 106 Issue 8*
- Kareem et al (2017) Effect Of Food Portion and Food Frequencies To Gastritis Relapse In Marocco. *Journal Of Behavior Volume 15 Nomor 7*
- Kementrian Kesehatan RI. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan RI*: (2012)
- Kim et al (2015) Fast Eating Speed Increases the Risk of Endoscopic Erosive Gastritis Relapse in Korean Adult. *Korean Journal of Family Medicine Volume 30 Issue 5*
- Luo et al (2016) Fasting for Haemostasis in Adult with Gastrointestinal Relapse bleeding. *Journal of Cochrane Database Volume 10 Issue 5*
- Lembong, Kurniati, Utama (2019) Correlation Between Students Diet Towards Gastritis Relapse In Faculty Of Agricultural Industrial Technology Of Padjadjaran University. *Scientific paper series, Volume 4 Nomor 3*
- Li,et al (2020) Association of Symptoms with Eating Habits and Food Preferences in Chronic Gastritis Relapse Patients: A Cross-Sectional Study. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine volume 6 Nomor*
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2011). *Gangguan Gastrointestinal Aplikasi Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Selemba Medika
- Nursalam.(2017) . *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- Pitaloka Priasmono, D. (2016). *LiteratureReview:Aplikasi Model Sosial Dalam Pelayanan Kesehatan Jiwa Pada Ibu Hamil Dengan Hiv/Aids*. *Jurnal Ilmu Keperawatan (JournalofNursingScience)*, 4(1), 12-19.
<https://doi.org/10.21776/ub.jik.2016.004.01.2>.
- Purbaningsih (2020) Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang. *Jurnal*

Syntax Idea Volume 2 No.5

- Ramadhani A. Hubungan jenis, Jumlah dan frekuensi makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan Pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan. (2017).
- Saadah, Hamidatus Dariz. (2018) Hubungan Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. Cakra Medika. Vol 5 no 1
- Sarwono. (2011). Psikologi Remaja. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers
- Sekunda, Doondori, Paschalia (2019) The Food Factor Toward The Occurrence Of Gastritis Relapse In Ende Regency, East Nusa Tenggara Province, Indonesia. Journal of International Seminar, Volume 3 Nomor 2
- Shalahuddin. Iwan, Udin Rosidin.(2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. Vol 18 No 1
- Sulastrri, (2012) . Gambaran Pola Makan Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Kiri Hulu. Kampar Riau.
- Suratum, (2010) . Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Gastrointestinal. Jakarta: Trans Info Medika
- Song et al (2017) High Salt intake Associated with Atrophic Gastritis Relapse With Intestinal Metaplasia. Journal of Cancer, Epidemiology, And prevention Volume 26 issue 7
- Takdir RK, Sety Lom, Tina L. Hubungan stress, keteraturan makan, jenis makanan dengan kejadian gastritis pada santri di Pondok Pesantren Ummusabri Kota Kendari tahun 2017.
- Tusakkinah, Widiya, Masrul Masrul, dan Ida Rahman Burhan.(2018) . Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. Jurnal Andalas 7 (2): 217.
- Wahyuni, Rumpiati, Lestariningsih (2017) Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Gastritis Pada Remaja. Jurnal Global Health Science Volume 2 Nomor 4 2
- World Health Organization. World Health Statistic (2014). Geneva: (WHO, 2014)
- Zakaria, Rama.(2013) . Pengetahuan Tentang Pola Makan yang Benar dan Sikap dalam Mencegah Kekambuhan Gastritis Kronis di Wilayah Kerja Puskesmas Mlarak Ponorogo skripsi): Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Zou et al (2016) Factors Affecting Occurrence of Gastric Relapse Variolofofor A Case Control Study. World Journal of Gastroenterology Volume 22 issue 22