

Literature Review: Pemenuhan Pola Makan Dalam Upaya Pencegahan Gastritis

Fathia F I Said^{1*}, Angela L. Thome², Veronica A Jelatu³, Maria Y Kakyarmabin⁴
STIKES Jayapura¹²³, Kabupaten Jayapura, Sentani
fathiasaid45@gmail.com

Informasi Artikel	Abstract
E-ISSN : 3026-6874 Vol: 2 No: 8 Agustus 2024 Halaman : 46-60	<i>Gastritis is a condition characterized by local inflammation of the gastric mucosa in the digestive tract. Gastritis affects around 18 - 21.1 million people worldwide, with 40.8% of cases occurring in Indonesia. Gastritis occurs due to inadequate diet. To determine dietary factors that can be used to proactively reduce the occurrence of gastritis, by utilizing a comprehensive analysis of existing literature. The method used is to conduct a literature review by selecting articles or journals that are relevant to the research subject. A total of 19 sources of literature were found that match the title of the study. Analysis of 19 literature produced 18 papers stating a correlation between diet and the incidence of gastritis. In addition, one article examined the relationship between knowledge of nutrition and the incidence of gastritis. To prevent gastritis, it is important to adhere to a regular meal schedule, consume balanced portions, and limit consumption of coffee, spicy, salty, and fatty foods. Poor food choices can cause someone to adopt a nutritious diet..</i>
Keywords: <i>Gastritis</i> <i>Food Compliance</i>	

Abstrak

Gastritis merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan peradangan atau inflamasi lokal pada mukosa lambung di saluran pencernaan. Gastritis menyerang sekitar 18 - 21,1 juta orang di seluruh dunia, dengan 40,8% kasus terjadi di Indonesia. Gastritis terjadi akibat pola makan yang tidak memadai. Tujuan penelitian: untuk mengetahui faktor-faktor pola makan yang dapat digunakan untuk secara proaktif mengurangi terjadinya gastritis, dengan memanfaatkan analisis komprehensif dari literatur yang ada. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan telaah pustaka dengan memilih artikel atau jurnal yang relevan dengan subjek penelitian. Sebanyak 19 sumber pustaka ditemukan yang sesuai dengan judul penelitian. Analisis 19 pustaka menghasilkan 18 makalah yang menyatakan adanya korelasi antara pola makan dan kejadian gastritis. Selain itu, satu artikel meneliti hubungan antara pengetahuan tentang gizi dan kejadian gastritis. Untuk mencegah gastritis, penting untuk mematuhi jadwal makan yang teratur, mengonsumsi porsi yang seimbang, dan membatasi konsumsi kopi, makanan pedas, asin, dan berlemak. Pilihan makanan yang buruk dapat menyebabkan seseorang menerapkan pola makan yang bergizi.

Kata Kunci : Gastritis, Pola Makan.

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan penyakit gastrointestinal yang terjadi akibat peradangan atau iritasi pada mukosa lambung (Uwa, et al., 2019). Gastritis merupakan gangguan peradangan yang disebabkan oleh iritasi dan infeksi pada lapisan lambung.

Gastritis dapat menyebabkan masalah gastrointestinal, yang bermanifestasi sebagai gejala seperti mual, muntah, sensasi nyeri yang membakar, dan penurunan nafsu makan. (Hardani, 2022). Gastritis dapat menyerang individu dari segala usia dan dapat bermanifestasi sebagai akut, kronis, atau sekunder akibat gangguan lain (Saputra, 2020). Gastritis yang berulang sering kali menyebabkan nyeri ulu hati pada individu (Elmukhsinur, 2019).

Menurut perkiraan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, gastritis mempengaruhi sekitar 18 hingga 21,1 juta orang di seluruh dunia. Angka kejadian gastritis di berbagai negara di seluruh dunia adalah sebagai berikut: Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020, persentase Inggris, Tiongkok, Jepang, Kanada, dan Prancis masing-masing adalah 22%, 31%, 14,5%, 35%, dan 29,5%.

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (2021), gastritis memiliki angka prevalensi sebesar 40,8%. Gastritis merupakan kondisi ke-6 yang paling banyak ditangani di rumah sakit Indonesia, dengan

330.580 pasien memerlukan perawatan rawat inap. Di antara pasien yang menerima terapi rawat jalan, gastritis merupakan kondisi ketujuh yang paling umum, dengan total 201.083 kasus.

Penentu utama gastritis adalah pola makan seseorang, yang meliputi pilihan makanan tertentu, frekuensi, dan jumlah konsumsi (Pratama, 2022). Pilihan pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan yang terlalu pedas atau asam, merokok, dan konsumsi alkohol yang berlebihan, serta kebiasaan makan yang buruk termasuk pola makan yang tidak teratur dan makan cepat, dapat berdampak buruk bagi kesehatan (Nazarius, 2022).

Pola makan yang tidak sehat dan tidak konsisten dapat memicu gangguan makan akibat mengabaikan asupan makanan, baik dari segi waktu maupun pemilihan makanan. Hal ini mungkin disebabkan oleh padatnya kegiatan belajar dan bekerja. Akibatnya, seseorang dapat mengalami masalah gastritis (Tussakinah, dkk., 2018). Faktor utama yang berpotensi menyebabkan gastritis adalah konsumsi makanan yang terlalu panas dan asin, yang menyebabkan sensasi terbakar di perut bagian atas, kembung, bersendawa, kesulitan bernapas, serta rasa mual dan muntah (Azer & Akhondi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kintan (2021) dan Premesti (2022) telah menetapkan adanya korelasi antara perilaku makan dan kejadian gastritis. Lebih lanjut, penelitian Tauran (2022) mengungkapkan bahwa gastritis yang berulang dapat dikaitkan dengan pola makan, termasuk waktu dan komposisi makanan, serta konsumsi makanan yang disiapkan dengan tergesa-gesa.

Penanganan gastritis kronis yang tertunda dapat menyebabkan perkembangan tukak lambung dan pendarahan lambung. Hal ini terjadi akibat penipisan dinding lambung secara progresif dan perubahan pada sel-sel dinding lambung (Elmukshinur, 2019).

Konsekuensi dari kondisi ini dapat bermanifestasi sebagai komplikasi kronis, termasuk anemia, perdarahan saluran cerna bagian atas, tukak lambung, dan perforasi. Pencegahan gastritis mencakup tindakan individu dan keluarga (Asih, et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pola makan guna mengurangi gastritis melalui analisis komprehensif dari literatur yang ada.

Gastritis, atau peradangan pada dinding lambung, merupakan kondisi medis yang banyak diderita masyarakat akibat pilihan pola makan yang buruk. Pola makan yang tidak teratur dan mengandung banyak makanan iritatif seperti makanan pedas, asin, berminyak, serta minuman berkafein seperti kopi, dapat memicu terjadinya gastritis. Kejadian gastritis yang semakin meningkat memberikan urgensi bagi penelitian ini untuk menemukan solusi efektif dalam mengurangi prevalensi penyakit tersebut. Dengan adanya peningkatan kasus gastritis yang dapat mengakibatkan komplikasi serius seperti tukak lambung dan kanker lambung, penelitian ini menjadi sangat penting untuk memberikan rekomendasi pola makan yang sehat dan mengurangi risiko komplikasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi makanan dan minuman yang paling berkontribusi terhadap kejadian gastritis, serta merumuskan pola makan yang konsisten dan seimbang yang dapat membantu mencegah dan mengatasi gastritis. Selain itu, penelitian ini juga menilai dampak dari menghindari konsumsi kopi, makanan pedas, asin, dan berminyak terhadap kesehatan lambung penderita gastritis. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa gastritis sangat berkaitan dengan pola makan yang buruk, termasuk konsumsi berlebihan makanan iritatif. Penerapan pola makan yang konsisten dan seimbang efektif dalam mengurangi gejala dan prevalensi gastritis. Data menunjukkan bahwa penderita gastritis yang mengikuti rekomendasi pola makan sehat mengalami penurunan signifikan dalam gejala gastritis mereka. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan melalui edukasi tentang pola makan sehat sangat penting untuk mencegah dan mengatasi gastritis di masyarakat.

METODE

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan evaluasi literatur secara menyeluruh (Sahir, 2021). Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, di mana artikel dan jurnal dipilih berdasarkan judul penelitian yang relevan dengan topik gastritis akibat pola makan yang buruk. Penelusuran literatur dilakukan melalui beberapa database akademik. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran meliputi "gastritis," "pola makan buruk," "makanan iritatif," dan "konsumsi kopi."

Secara khusus, sebanyak 19 literatur yang relevan dengan judul penelitian diidentifikasi dan dianalisis. Literatur yang dipilih mencakup studi empiris, tinjauan sistematis, dan artikel yang memaparkan hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis. Setiap literatur dievaluasi berdasarkan metodologi penelitian, hasil, dan kesimpulan yang disajikan untuk memastikan relevansi dan validitas informasi yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil dari evaluasi literatur ini kemudian digunakan untuk menyusun rekomendasi pola makan yang konsisten dan seimbang untuk mencegah dan mengatasi gastritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Daftar Artikel Hasil Pencarian

					Analisis: uji chikueadrat	Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada santri, yaitu dengan nilai p value 0.000 ($p < 0.05$).	
2.	Irene Tauran	2022	Vol 7 (1), March 2022	Pola Makan dan Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa di Akademi Keperawatan Rumkit Tk III Dr. J. A. Latumeten Kota Ambon	Jenis penelitian adalah deskriptif dengan rancangan potong lintang. Sampel: 30 responden Analisis: <i>chi-square</i>	Didapatkan nilai <i>p-value</i> = 0,000 ($\alpha \leq 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan pola makan dengan kekambuhan gastritis	<i>Google Cendekia</i>
No	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Data Base
1.	<u>Widowati Galuh Premesti</u>	2022	Vol 2(1), 52-59	<u>Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri</u>	Jenis: non-eksperimental, desain potong lintang Sampel : sampel 61 responden Instrumen : Kuesioner	Pola makan yang baik adalah sebanyak 24 responden (39.3%), pola makan buruk responden yang mengalami gastritis adalah sebanyak 34 responden (55.7%), adapun responden yang tidak mengalami gastritis adalah sebanyak 27 responden (44.3%)	<i>Google Cendekia</i>

3.	Widiya Tussakinah	2018	Vol 7 (2) March 2022	Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh	Jenis: Deskriptif analitik dengan desain <i>crosssectional study</i> . Sampel: 90 orang Instrumen : kuesioner Analisis: <i>chi-square</i>	Prevalensi kambuh (55,6%), sampel dengan pola makan kurang baik (20%) dan sampel dengan tingkat stres berat (26,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan gastritis ($p=0,000$) dan juga ada hubungan antara tingkat stres dengan kekambuhan gastritis ($p=0,000$).	<u>Google Cendekia</u>
4.	Lilis Apriyani	2021	Vol 1 (1) Mei 2021	Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di Sma Negeri 1 Muaragembong	Jenis penelitian : deskriptif rancangan cross sectional Sampel: 167 remaja Analisis: <i>chi-square</i>	Sebanyak (61,5%) remaja dengan pola makan buruk lebih banyak mengalami gastritis dibanding dengan tidak mengalami gastritis yakni sebanyak (38,5%) dan dengan nilai P value 0,000	<u>Google Cendekia</u>
5.	Siskawati	2021	Vol 2 (4)	Hubungan Pola	Jenis	Ada hubungan pola	<u>Google</u>
	Amri		September 2020	Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat	observasional analitik pendekatan studi cross sectional. sampel: 32 orang Analisis: <i>chi-square</i>	makan dengan gastritis pada remaja di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat ($p\text{ value}=0,001$)	<u>Cendekia</u>

6.	Rossaline Sitompul	2021	Vol 9 (3) Juni 2021	Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia	Jenis penelitian: kuantitatif , pendekatan <i>cross sectional</i> . Sapel: 91 orang Instrumen : kuesioner dalam bentuk google form Analisis: korelasi spearman	Terdapat 34,2% responden yang mengalami kecemasan sangat parah, 54,9% responden mempunyai pola makan yang tidak baik. ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis dengan <i>p value</i> 0,047 < 0,05. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan <i>p value</i> 0,002 < 0,05. Kedua hubungan mempunyai keeratan hubungan lemah dengan rentang 0,209 – 0,327. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kecemasan dengan kejadian gastritis dan variabel pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa profesi ners Universitas Advent Indonesia.	Google Cendekia
7.	Dina Febriana	2022	Vol 2 (10) Maret 2022	Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Upt Puskesmas Sungai Salak	Jenis penelitian: Analitik Observasi onal pendekatan	Faktor - faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gastritis yaitu stres (<i>P value</i> = 0,002, OR= 0,298), pola makan (<i>P value</i> = 0,000, OR= 3,895) dan konsumsi kopi (<i>P value</i> = 0,003, OR= 2,287)	Google Cendekia
8.	Riri Maharani	2021	Vol. 4 (2) Mei 2021	Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Kesehatan Di Stikes Hang Tuah Pekanbaru	Jenis penelitian: deskriptif korelatif, rancangan <i>cross sectional</i> . Sampel: 180 responden . Analisis: uji Chi Square	Perilaku pencegahan gastritis sebanyak 72 (40,0%), responden dengan pengetahuan rendah sebanyak 98 (54,4%) <i>p value</i> 0,041, pola makan tidak baik sebanyak 97 (53,9%) <i>p value</i> 0,011, stres kategori tinggi sebanyak 107 (59,4%). Berdasarkan uji statistik diperoleh <i>P value</i> dari tiga variabel < α (0,05), terdapat hubungan antara pengetahuan, pola makan, stres terhadap perilaku pencegahan gastritis	Google Cendekia

9.	Ika, Ambo Anto, Diahv Lestiarini	2019	Vol. 1 (1) Mei 2019	Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa	Jenis penelitian: analitik observasional pendekatan Cross-Sectional. Sampel: 69 orang Analisis: Chi square	Sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis baik sebanyak 46 orang (76,7%), sedangkan sikap pemenuhan pola makan baik dengan pencegahan gastritis yang kurang sebanyak 14 orang (23,3%), dan sikap pemenuhan pola makan yang kurang dengan pencegahan gastritis yang baik sebanyak 1 orang (1,1%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi square di peroleh nilai P value=0,000 < α = 0,05 dan tingkat	<u>Google Cendekia</u>
						kebermaknaan 0,05 ρ < α maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa reguler S1 Keperawatan STIK FAMIKA Makassar	
10.	Desty Eka Restiana	2019	Vol. 1 (1) Mei 2019	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di Ma Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun	Deskriptif analitik pendekatan cross sectional. Sampel: 67 responden Analisis: Uji Chi Square	Angka kejadian gastritis di MA Walisong Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun mencapai 40 responden (49,7%). Hasil penelitian dari uji chi square didapatkan hasil p-value 0,000 dengan taraf signifikan 0,05. Jika $p < 0,005$ maka H_0 ditolak H_a diterima sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis, dengan hasil koefisien kontingen sebesar 0,617 yang diinterpretasikan bahwa kekuatan hubungan antar variabel pada tingkat kuat	<u>Google Cendekia</u>

11.	Lisda Verawati	2020	Vol 4 (20) Oktober 2020	Profil Demografi, Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 127 responden . Analisis: Uji spearman rho	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor terkait seperti pekerjaan, status tinggal dan riwayat terhadap pengetahuan dan gastritis, serta tidak terdapat hubungan antara pengetahuan	Google Cendekia
						dengan perilaku pencegahan gastritis Dengan nilai $sig > 0.05$	
12.	Kintan Aulia Amanda	2021	Vol 13 (2), Maret 2021	Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 186 responden . Analisis: Uji chi square	Tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan P value = 0,565 dan juga terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis dengan P value = 0,003	Google Cendekia
13.	Herlina Jusuf	2022	Vol 4 (2) Agustus 2022	Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 112 responden . Analisis: Uji chi square	Pola makan (0.000) dan konsumsi kopi (0.019) berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo angkatan 2018	Portal garuda
14.	La Ode Muhammad Taufiq	2022	Vol 2 (1) Agustus 2022	Hubungan Dan Pengaruh Stres dan Pola Makan Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 132 responden . Analisis: Uji chi square	Stres variabel memiliki hubungan dengan kekambuhan gastritis yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,001$ dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah yaitu dengan nilai $r = 0,280$. Variabel diet berhubungan dengan variabel kekambuhan gastritis ($p=0,001$) dan memiliki kekuatan hubungan yang sangat lemah ($r=0,274$). secara simultan variabel stres dan pola makan berpengaruh terhadap variabel kekambuhan gastritis ($p=0,001$). Secara parsial variabel stres dan diet juga berpengaruh terhadap	Portal garuda

						variabel relaps gastritis dengan nilai p masing-masing 0,009 dan 0,011. Besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah 1,512 untuk variabel stres (pengaruh positif) dan 1,024.	
15.	Andreas	2022	Vol 8 (3) Desember 2022	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 75 responden. Analisis: Uji chi square	Didapatkan hasil dengan (p value) 0,008 dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$ yang artinya ada hubungan signifikan pola makan dengan kejadian gastritis.	Portal garuda
16.	Yessi Angelica	2022	Vol 12 (1), Juni 2022	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 138 responden. Analisis: Uji chi square	Angka kejadian gastritis pada mahasiswa S1 keperawatan Universitas Advent Indonesia mencapai 80 responden (57,97%). Hasil uji chi square di dapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$; nilai alpha 0,05 atau taraf kepercayaan 5%). Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa S1 Universitas Advent Indonesia dengan nilai Nilai Coefficient Contingency yaitu 0,271 yang berarti kekuatan hubungan antara variabel berada pada tingkat lemah dengan hubungan yang searah.	Portal garuda

17.	Laily Ayu Nurrohman	2022	Vol 6 (2) 2022	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 35 responden. Analisis: Uji fisher exact	Bahwa 23 responden (65,7%) memiliki pola makan baik dan 11 responden (31,4%) dari 35 responden menderita gastritis. Hasil perhitungan <i>Fisher Exact</i> dengan alpha 0,05 didapatkan hasil p-value 0,002. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo	Portal <u>garuda</u>
18.	Ronny Syamuel J. P. Ratukore	2022	Vol 16 (3) November 2022	Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang	Jenis penelitian cross sectional. Sampel: 130 responden. Analisis: Uji chi square	variabel status tempat tinggal ($p = 0,046$) tinggal sendiri (57,7%) dan tinggal bersama orang tua/keluarga (42,3%), pola makan ($p = 0,003$) buruk (47,7%) dan baik (52,3%), tingkat stres ($p = 0,000$) tinggi (52,3%) dan rendah (47,7%), dan penggunaan OAINS ($p = 0,013$) menggunakan (46,9%) dan tidak menggunakan (53,1%) memiliki hubungan dengan kejadian gastritis, sedangkan variabel kebiasaan konsumsi kopi ($p = 0,641$) tinggi (52,3%) dan rendah (47,7%) tidak memiliki hubungan dengan kejadian gastritis.	DOAJ
19.	Andi Liliandriani	2021	Vol 3 (2) November	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian	Jenis penelitian cross	Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada	DOAJ
			(2021)	Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar	sectional. Sampel: 66 responden. Analisis: Uji chi square	mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar dengan nilai $p = 0,001$ $< \alpha = 0,05$.	

PEMBAHASAN

Pencarian ini menghasilkan hasil dari 19 sumber pustaka tentang topik diet. Di antara ini, 17 jurnal secara khusus mengeksplorasi hubungan antara diet dan gastritis. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi antara diet dan terjadinya gastritis. Satu jurnal berfokus pada pemahaman diet dalam kaitannya dengan kejadian gastritis, sementara jurnal lain menyoroti hubungan antara konsumsi kopi dan gastritis.

Premesti (2022) Menunjukkan bahwa gastritis disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering makan larut malam atau asupan makanan yang berlebihan. Untuk memperoleh energi yang cukup, makanan harus melewati proses yang rumit di dalam tubuh kita. Durasi rata-rata pencernaan makanan adalah sekitar 4 jam, bervariasi berdasarkan jumlah makanan yang dicerna. Responden dengan pola makan yang baik memiliki insiden gastritis yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang pola makannya buruk.

A. Pemenuhan Pola Makan

Pencapaian pola makan Dari 19 makalah yang dianalisis, 7 secara khusus membahas kepuasan pola makanan :

1. Makanan cepat saji

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, yakni sebanyak 32 orang (48,5%), menunjukkan pola makan yang merugikan, khususnya terkait dengan asupan makanan cepat saji. Mahasiswa sering memasukkan makanan cepat saji ke dalam pilihan makanan mereka, khususnya hidangan pedas dan goreng yang memiliki kandungan lemak tinggi. Selain itu, mereka mengonsumsi minuman yang mengandung kafein, seperti kopi dan teh, yang dapat memicu produksi asam lambung. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan kerusakan lapisan lambung dan mengakibatkan terjadinya nyeri ulu hati. Masalah ini muncul karena responden menunjukkan kewaspadaan yang rendah terhadap kesehatan mereka atau kurangnya pemahaman mengenai akibat dari mengabaikan kualitas asupan makanan mereka (Liliandriani, 2021). Selain itu, mahasiswa sering mengonsumsi makanan pedas dan asam, bersama dengan camilan yang kurang bergizi seperti gorengan, cokelat, dan minuman bersoda. Pilihan ini memiliki kemampuan untuk merangsang dan meningkatkan kadar asam lambung, yang dapat menyebabkan perkembangan gastritis. (Liliandriani, 2022).

2. Pola Makan Sayur dan Buah

Bagi setiap orang, pola makan yang ideal harus mencakup waktu makan yang tepat, nutrisi yang cukup dan seimbang, serta konsumsi buah dan sayur yang bergizi (Amri, 2020). Temuan studi Amanda tahun 2021 menunjukkan bahwa menerapkan perilaku makan yang sehat melibatkan konsumsi berbagai jenis makanan yang direkomendasikan, seperti karbohidrat, buah, sayur, protein, dan lemak. Buah dan sayur merupakan sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral penting yang mendukung fungsi fisiologis tubuh. Hasil survei menunjukkan bahwa 50% siswa tidak mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Hanya 60% siswa yang tinggal di asrama campuran mengonsumsi satu porsi buah setiap hari. Anak-anak dan remaja memiliki kesukaan yang terbatas terhadap sayur, sering kali menghindari jenis tertentu sama sekali, meskipun mereka tetap lebih suka makan buah. Memiliki pilihan sayur dan buah yang beragam sangat penting untuk memperoleh berbagai macam vitamin, mineral, dan serat makanan. Remaja memiliki preferensi pribadi yang berbeda dalam hal makanan, dan mereka memperoleh kebiasaan makan yang beragam. Mengonsumsi makanan yang kekurangan gizi akan meningkatkan kemungkinan tertular sejumlah besar penyakit. (Amanda, 2021).

3. Frekuensi makan tidak teratur

Andreas (2022) Telah dilakukan penelitian yang mengungkap adanya pola makan tidak teratur di kalangan pelajar, dengan jumlah yang cukup banyak yaitu hanya makan 1-2 kali sehari. Selain itu, ada juga pelajar yang membatasi makannya hanya satu kali sehari, bahkan sering kali dalam jumlah yang banyak. Selain itu, asupan makanannya juga kurang seimbang dari segi karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Penelitian Apriyani (2021) menunjukkan bahwa remaja putri umumnya makan kurang dari tiga kali sehari, terkadang tidak sarapan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan lebih menyukai makanan asam dan pedas. Berdasarkan penelitian Verawati (2020), individu dengan status sosial ekonomi yang kurang baik sering kali mengalami pola makan tidak teratur, sehingga sangat meningkatkan risiko terkena gastritis.

Individu yang menganggur dan memiliki keterbatasan finansial, serta jadwal yang padat, dapat mengalami kebiasaan makan tidak teratur dan perilaku mengabaikan yang dapat membantu mencegah gastritis. Menurut penelitian Premesti (2022), individu dengan gastritis biasanya memiliki pola makan tidak teratur. Sebagian besar peserta menunjukkan kebiasaan makan tidak teratur, yang menyebabkan insiden gastritis lebih tinggi. Hal ini terjadi ketika lambung yang membutuhkan nutrisi, tetap kosong atau tertunda menerima makanan, sehingga mengakibatkan pencernaan lapisan lambung oleh asam lambung dan selanjutnya menimbulkan rasa nyeri.

4. Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil penelitian Angelica (2022) Mahasiswa sering kali melewatkan waktu makan karena jadwal kuliah yang padat, sehingga kesempatan untuk makan pun terbatas. Ketersediaan waktu di pagi hari sebelum memulai kegiatan dapat memengaruhi kebiasaan sarapan mahasiswa. Mayoritas mahasiswa yang tidak terbiasa sarapan berpendapat bahwa mereka tidak punya waktu untuk melakukannya. Keluarga memengaruhi frekuensi makan. Seseorang yang menganggap keluarga sebagai kerangka acuan utama biasanya memiliki kebiasaan konsisten mengonsumsi makanan tiga kali sehari. Fungsi keluarga sangat penting dalam memengaruhi pola perilaku makan. Siswa yang tinggal sendiri atau di asrama terkadang tidak memiliki pola sarapan yang konsisten.

5. Kebiasaan Minum Kopi

Penelitian yang dilakukan oleh Febrina (2022) Dari 75 kasus yang diteliti, ditemukan bahwa 60% individu termasuk dalam kategori mengonsumsi kopi berlebihan. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kemungkinan terjadinya gastritis dengan konsumsi kopi secara teratur.

Berdasarkan penelitian Jusuf (2022), terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan kopi dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, yaitu pada angkatan 2018. Menurut Febrina (2022), kopi mengandung senyawa, seperti asam amino, yang dapat memicu lambung untuk menghasilkan asam lambung secara berlebihan, sehingga menyebabkan suasana asam di dalam lambung. Kopi mengandung kafein, yaitu zat yang dikenal dapat merangsang pembentukan asam lambung. Gastritis terjadi akibat peningkatan kadar asam lambung.

Menurut Jusuf (2022), meskipun konsumsi kopi diperbolehkan, penting untuk mematuhi batasan dan ketentuan yang telah ditentukan daripada mengonsumsinya secara berlebihan. Batas harian yang direkomendasikan untuk konsumsi kafein adalah 100-200 mg, dengan ambang batas atas 300 mg. Satu porsi kopi biasanya mengandung sekitar 100 miligram kafein. Oleh karena itu, mengonsumsi 1-2 cangkir kopi setiap hari sudah cukup. Meskipun demikian, setiap individu memiliki ambang batas yang berbeda untuk mentoleransi kafein. Penting untuk memahami kondisi fisiologis individu dan kapasitas tubuh untuk menyerap kafein.

6. Makanan Pedas

Penelitian Jusuf (2022) Penelitian telah mengungkapkan bahwa pola makan yang tidak teratur, yaitu asupan makanan pedas yang berlebihan dapat menyebabkan produksi asam lambung meningkat dan mengakibatkan rasa tidak nyaman di daerah perut. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurrohmah pada tahun 2022, terbukti bahwa individu yang mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan lebih rentan mengalami gastritis karena berpotensi menimbulkan iritasi pada lambung. Makanan ini berpotensi merusak lapisan lambung, sehingga terjadi pembengkakan dan pendarahan. Tidak jarang kondisi ini menyebabkan kerusakan pada dinding lambung itu sendiri. Berdasarkan penelitian Liliandriani (2022), mereka yang rutin mengonsumsi makanan pedas pada waktu yang tidak tepat lebih rentan mengalami perburukan dan peningkatan kejadian gastritis atau kekambuhannya.

7. Porsi Makan yang Berlebihan

Mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan dapat menyebabkan rasa kenyang, sementara mengonsumsi makanan keras berpotensi mengakibatkan iritasi lambung, yang pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan gastritis. Penelitian tersebut mengungkap pola makan yang kurang optimal, karena peserta hanya mengonsumsi makanan satu atau dua kali sehari. Lebih jauh, diamati bahwa beberapa siswa mengandalkan satu kali makan sehari, yang sering kali terdiri dari jumlah yang banyak (Premesti, 2022). Gastritis dapat disebabkan oleh ukuran porsi yang bervariasi dan konsumsi makanan asin dan pedas (Tauran, 2022). Konsumsi makanan yang berlebihan dapat menyebabkan regurgitasi isi lambung, yang mengakibatkan melemahnya lapisan lambung secara bertahap. Hal ini berpotensi menyebabkan peradangan atau pembentukan tukak di lambung. (Maharani, 2021).

B. Faktor – faktor Pemenuhan Pola Makan

1. Aktivitas tinggi

Hasil penelitian Liliandri (2021) Di Fakultas Kesehatan Masyarakat, sejumlah besar mahasiswa memiliki kecenderungan untuk makan di malam hari. Perilaku ini sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup mereka yang aktif dan menuntut, karena mereka berada di puncak tahun-tahun produktif mereka. Akibatnya, mahasiswa dituntut untuk terlibat dalam berbagai kegiatan baik di dalam maupun di luar lingkungan universitas. Menurut penelitian Ratukore (2022), remaja, sebagai kelompok demografi, rentan terkena gastritis karena gaya hidup mereka yang buruk akibat meningkatnya aktivitas, seperti tugas kuliah, yang membuat mereka memiliki sedikit waktu untuk mengatur makanan mereka. Menurut penelitian Premesti yang dilakukan pada tahun 2022, mahasiswa lebih cenderung melewati atau menunda makan ketika jadwal mereka diisi dengan sedikit waktu luang. Mahasiswa harus memprioritaskan mengalokasikan waktu yang cukup untuk terlibat dalam kegiatan pribadi, seperti membaca Al-Qur'an, mandi, menyetrika pakaian, mendapatkan makanan, dan tugas-tugas penting lainnya, sambil juga mengantre dengan teman-teman mereka. Kekhawatiran datang terlambat ke sekolah sering kali membuat siswa menyimpang dari rutinitas makan yang ditentukan. Mahasiswa memiliki preferensi untuk memilih makanan yang mereka sukai. Para remaja di lembaga pendidikan, khususnya yang bersekolah di pesantren, sering kali disibukkan dengan berbagai kegiatan dan tanpa sengaja mengabaikan jadwal makan. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan, seperti gastritis.

2. Jauh dari orang tua

Penelitian yang dilakukan Ratukore (2022) Remaja yang masih dalam tahap remaja sangat rentan terhadap gastritis akibat gaya hidup yang tidak sehat. Hal ini disebabkan oleh jarak geografis antara individu dengan orang tua yang menyebabkan pola makan tidak teratur. Tinggal bersama orang tua memastikan semua kebutuhan makanan dapat terpenuhi.

3. Menunda jam makan

Hasil penelitian Lialiandriani (2022) Ditemukan bahwa beberapa murid memiliki riwayat medis gastritis akibat praktik diet yang tidak memadai, termasuk sering menunda waktu makan. Waktu makan yang tidak teratur atau sering tertunda dapat menyebabkan peningkatan kadar asam lambung, sebagaimana dinyatakan oleh Ratukore (2022). Penundaan waktu makan dapat terjadi karena peningkatan tingkat aktivitas atau jadwal yang padat. Hal ini berpotensi menyebabkan gastritis. (Andreas, 2022).

C. Upaya Pencegahan

1. Makan teratur

Hasil penelitian Jusuf (2022) Sebuah penelitian mengungkapkan adanya korelasi negatif antara kebiasaan makan teratur dengan kejadian gastritis di kalangan pelajar. Setelah 4-6 jam mengonsumsi makanan, lambung akan secara otomatis memproduksi asam lambung dalam jumlah yang sedikit. Biasanya, selama periode ini, tubuh akan menyerap dan memanfaatkan

glukosa darah, sehingga menimbulkan rasa lapar. Selama periode ini, terjadi peningkatan produksi asam lambung. Jadi, ketika seseorang menunda makan selama 2-3 jam, hal itu menyebabkan lonjakan produksi asam lambung yang berlebihan, yang pada gilirannya menyebabkan iritasi pada mukosa lambung. Peradangan ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman di daerah epigastrium. Penelitian Taufiq (2022) menekankan pentingnya mengonsumsi tiga kali sehari dalam porsi yang lebih kecil untuk meringankan beban sistem pencernaan. Selain itu, penting untuk memperhatikan pilihan makanan guna menghindari kerusakan pada mukosa gastrointestinal.

2. Pola Makan Sehat

Penelitian Liliandriani (2022) Gastritis merupakan akibat dari pola makan yang buruk yang ditandai dengan kebiasaan makan yang tidak teratur dan asupan makanan pedas dan berlemak yang berlebihan. Pilihan makanan ini dapat meningkatkan sensitivitas lambung dan menyebabkan peningkatan kadar asam lambung. Untuk menjaga pola makan yang bergizi, sangat penting untuk mengonsumsi makanan secara teratur, mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi, dan menahan diri dari mengonsumsi makanan yang dapat memperburuk pembentukan asam lambung. Studi Angelica tahun 2022 menunjukkan hubungan yang kuat antara nutrisi dan kejadian gastritis. Individu dengan kebiasaan makan yang buruk dan kondisi medis gastritis yang sudah ada sebelumnya terbukti terpengaruh. Kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk sering mengonsumsi makanan cepat saji dan mengonsumsi makanan pedas dan asam, umum terjadi di kalangan mahasiswa. Perilaku ini dapat menyebabkan gejala seperti mulas, kembung, dan mual, ditambah dengan kebiasaan mengonsumsi makanan pada interval yang tidak dapat diprediksi.

3. Hindari Kebiasaan Minum Kopi

Penelitian Ratukore (2022), Peserta mengonsumsi kopi instan, yang mengandung kadar kafein lebih rendah dibandingkan dengan kopi murni. Setiap porsi kopi instan mengandung sekitar 27 miligram kafein. Biasanya, kopi instan disajikan dalam jumlah satu sendok teh. Pada kopi yang dibuat dari biji kopi bubuk, jumlah kafein minimal adalah 95 mg (Ratukore, 2022). Untuk konsumsi kopi yang optimal, disarankan untuk menghindari minum kopi saat perut kosong dan sebaiknya tunggu setidaknya satu jam setelah makan sebelum mengonsumsi kopi. Melengkapi minuman kopi dengan susu dapat berfungsi sebagai pengganti yang aman untuk minum kopi. Memasukkan susu ke dalam minuman kopi dapat mengurangi kadar kafein. (Febrina, 2022).

KESIMPULAN

Gastritis merupakan akibat dari pilihan pola makan yang buruk. Upaya untuk mengatasi gastritis meliputi penerapan pola makan yang konsisten dan seimbang, serta menghindari konsumsi kopi, makanan pedas, asin, dan berminyak.

REFERENCES

- Amanda, K. A. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion :Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*. Vol 3 (2) 2021
- Amri, S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, Volume 2, Nomor 4 September 2020. Hal 659-666.
- Andreas. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*.. Vol 8 No 3 Desember 2022.

- Anggelica, Y. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 12, Nomor 01, Juni 2022.
- Apriyani, L. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, Volume 1 Nomor 1, Mei 2021.
- Asih, L. R. R., Nisak, R., & Sandi, Y. D. L. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Pencegahan Gastritis pada Remaja di Dusun Gebang Desa Walikukun Kecamatan Widodaren Kabupaten Ngawi. *Cakra Medika Media Publikasi Penelitian*;2022; Volume 9; No 1.
- Azer, S. A., & Akhondi, H. Gastritis. (2020). StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250> diakses 29 Mei 2022
- Elmukhsinur. (2019). Education And Knowledge Of Gastritis Patients About Gastritis Prevention. *Jurnal Proteksi Kesehatan* Vol.8, No.2, November 2019, pp. 62 – 66.
- Febriana, D. (2022). Faktor Risiko Kejadian Gastritis Pada Pasien di Upt Puskesmas Sungai Salak Kecamatan Tempuling Kabupaten Indragiri Hilir. *Media Kesmas (Public Health Media)*. Volume 02, Nomor 01 Tahun 2022.
- Hardani, R. (2022). Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Universitas Tadulako Terhadap Swamedikasi Penyakit Gastritis. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 6, Nomor 1, April 2022.
- Ika, Ambo Anto, Diahv Lestiarini. (2021). Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Nursing Care and Health Technology*. Vol 2 No. 2 2020.
- Jusuf, H. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Tambura Health and Sport Journal* Vol. 4, No. 2 Agustus 2022
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kintan A. A (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal*3(2),2021, halaman 75-86.
- Liliandriani, A. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *JPCS*. Vol. 3 No. 2 Nov. 2021
- Maharani, R. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Kesehatan Di Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, Vol. 4, No. 2, Mei 2021 : 75-83.
- Nazarius, P. K. I. (2022). Pengaruh Pemberian Kie Tentang Gastritis Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Pada Remaja Di Sma Santo Fransiskus Asisi Pontianak. *Jurnal Untan*. Vol 1 (2) 2022. 23-30.
- Nurrohmah, L. A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo. *Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, Vol. 6 (No. 2)
- Pratama, P. H. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. Volume 3, Nomor 2, Juni 2022. 2774-5848.
- Premesti, W. G. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECp)* 2022, Volume 2 Issue 1.
- Ratukore, R. S. J. P. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja: Studi Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol.16 No.3 November 2022: Hal. 336-344.
- Restiana, D. E. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X di Ma Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun. *Jurnal Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. Vol 2 No. 2 2019.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Saputra M. A. S, & Tamzil, E. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien di Puskesmas Pembina Palembang. *J Keperawatan*. 2020; 1 (1).

- Sholihin, M. I. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Sikap San Tri Dalam Pencegahan Gastritis di Pondok Pesantren Hidayatus Islam Desa Clarak Kecamatan Leces Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Media Kesehatan*. Vol 2 (1) 2020. 40-48.
- Sitompul, R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. *Community of Publishing In Nursing (Coping)*, Volume 9, Nomor 3, Juni 2021.
- Taufiq, L. O. M. (2022). Hubungan dan pengaruh stres dan pola makan dengan kejadian kekambuhan gastritis. *Motorik Journal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten*. Vol 2 No 1
- Tauran, I. (2022). Pola Makan dan Kekambuhan Gastritis pada Mahasiswa di Akademi Keperawatan Rumkit Tk III Dr. J. A. Latumeten Kota Ambon. Volume 7 Number 1, March 2022 ISSN 2503-5088 (p) 2622-1055.
- Tussakinah, W, Masrul, & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas* 7(2): 217–25.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237-247.
- Verawati, L (2020). Profil Demografi, Pengetahuan Dan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Ejournal Unklab*. Volume 4 No Oktober 2020.
- WHO (2020). Global Health. Summary Table. YLDs BY Cause, Age and sex, by World Bank Income Group. http://www.who.int /healthinfo/global_burden_disease/en. diakses 29 Mei 2022.