

**Analisis Pengaruh Pola Makan terhadap Gastritis  
Menggunakan Metode PRISMA**

Rizky Indah Syahfitri<sup>1</sup>, Diajeng Ayu Sekar Zahroh<sup>2</sup>, Haryanti Sinaga<sup>3</sup>, Hazira  
Yulistia Tanjung<sup>4</sup>, Yolanda Fidorova<sup>5</sup>, Suro Rahmadhona Tumanggor<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

[rizkyindahsyahfitri@uinsu.ac.id](mailto:rizkyindahsyahfitri@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>

**ABSTRACT**

*Gastritis occurs due to inflammation in the lining of the stomach that can cause pain. Gastritis is often referred to by the term "mag" which is characterized by a systemic infection of the stomach. The purpose of this study was to review several literature studies related to the influence of diet on gastritis disease. The method used in this study is Systematic Literature Review using PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses) which is carried out systematically with the correct protocol or following stages. This study revealed that there is an influence of diet on the incidence of gastritis. An irregular diet such as rarely eating breakfast, rarely eating 3 times a day will make it difficult for the stomach to adapt. If this happens over a long period of time, there will be an excess of stomach acid which causes the stomach mucosa to become irritated and gastritis arises. The main factors causing the large number of students who experience gastritis are irregular eating (not eating 3 times a day), often consuming fast food (junk food) because it is considered more practical, and stress due to the large number of college assignments.*

**Keywords :** diet, gastritis, college students.

**ABSTRAK**

Gastritis terjadi akibat adanya inflamasi pada lapisan lambung yang dapat menimbulkan rasa nyeri. Gastritis sering disebut dengan istilah "mag" yang ditandai dengan infeksi sistemik lambung. Tujuan penelitian ini adalah untuk me-review beberapa studi literatur yang berkaitan dengan pengaruh pola makan terhadap penyakit gastritis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Systematic Literature Review menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*), yang dilakukan secara sistematis dengan protokol yang benar atau mengikuti tahapan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya pengaruh pola makan terhadap kejadian gastritis. Pola makan yang tidak teratur seperti jarang sarapan pagi, jarang makan 3 kali sehari akan mengakibatkan lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal tersebut terjadi dalam kurun waktu yang lama, akan terjadi kelebihan asam lambung yang mengakibatkan mukosa lambung menjadi iritasi dan timbullah gastritis. Faktor utama penyebab banyaknya mahasiswa yang mengalami gastritis adalah makan yang tidak teratur (tidak makan 3 kali dalam sehari), sering mengonsumsi makanan cepat saji (junk food) karena dinilai lebih praktis, dan stress akibat banyaknya tugas kuliah.

**Kata kunci :** pola makan, gastritis, mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Dunia kesehatan dihadapkan pada dua masalah, yaitu penyakit menular dan penyakit tidak menular. Adanya peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) disebabkan oleh pola hidup manusia, seperti penyakit gastritis. Gastritis terjadi akibat adanya inflamasi pada lapisan lambung yang dapat menimbulkan rasa nyeri. Gastritis sering disebut dengan istilah “mag” yang ditandai dengan infeksi sistemik lambung (Y.f diliyana, 2020) (Andari & Yulianda, 2021). Gastritis dapat menyebabkan beberapa komplikasi penyakit, antara lain anemia pernisiiosa, gangguan penyerapan vitamin B12, penyempitan rongga pilorus, dan gangguan penyerapan zat besi. Jika dibiarkan, dapat menyebabkan sakit mag dan pendarahan di perut, terutama jika perut menjadi tipis dan sel-sel di dinding perut berubah (Novitayanti, Eka, 2020).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa insiden gastritis dunia setiap tahunnya terdapat sekitar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk, seperti Kanada (35%), China (31%), Perancis (29,5%), Inggris (22%), dan Jepang (14,5%). Di wilayah Asia Tenggara, terdapat sekitar 583.635 insiden gastritis terjadi di tiap tahunnya. Menurut Departemen Kesehatan RI, setiap tahunnya angka kejadian gastritis cukup tinggi dengan prevalensi sebesar 40,8% atau 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Takdir et al., 2018) (Novitayanti, Eka, 2020).

Semua tingkat usia maupun jenis kelamin dapat terserang penyakit gastritis. Beberapa hasil survei memperlihatkan bahwa usia produktif paling sering menderita gastritis karena pola makan yang tidak teratur. Lalu dilanjutkan dengan sering makan makanan pedas dan asam, makanan ringan yang kurang bergizi, seperti gorengan, coklat, minuman berkarbonasi, sehingga dapat merangsang dan meningkatkan asam lambung hingga memicu risiko timbulnya gastritis (Monika et al., 2021). Lambung meningkatkan asamnya sehingga menimbulkan zat asam, rasa mual dan luka. Banyak juga orang yang mengeluhkan tentang kejang otot (kram) di daerah perut (Losyk, 2018).

Masalah kesehatan remaja termasuk suatu hal yang paling menonjol, salah satunya adalah pola makan. Pola makan dapat memberikan berbagai gambaran tentang makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan yang baik dan teratur adalah sesuai dengan waktunya, mengandung nutrisi yang seimbang, mengonsumsi buah dan sayur, dan mengurangi makanan cepat saji atau makanan instan. Pola makan terdiri dari jenis makanan, frekuensi makan, jadwal makan, dan porsi makan. Pola makan yang buruk, seperti mengonsumsi makanan dengan nilai gizi yang rendah, jadwal makan yang tidak teratur, porsi makan yang terlalu berlebihan dan terlalu sedikit akan memicu timbulnya penyakit gastritis (Amri, 2020). Seiring perkembangan zaman, sudah muncul berbagai jenis makanan siap saji, seperti makanan *junk food*. Munculnya jenis makanan tersebut membuat masyarakat khususnya para remaja memiliki kebiasaan buruk terhadap pola makannya. Selain itu, remaja sering menunda waktu makan, tidak memperhatikan

kebersihan makanan dan lingkungan sekitar, serta tidak memperhatikan nilai gizi dalam makanan yang dikonsumsi (Firdausy et al., 2022).

Kehidupan sosial mahasiswa sangat berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat, salah satunya adalah kebiasaan sarapan setiap hari. Namun demikian, masih banyak mahasiswa yang tidak sarapan karena banyak yang bertempat tinggal di luar kota hingga memilih untuk menyewa kost. Hal tersebut menyebabkan mereka terkadang tidak sarapan sebelum pergi kuliah. Penyebab lainnya ialah karena jadwal kuliah pagi. Mereka harus menyiapkan makanan sendiri ataupun mencari warung makan terlebih dahulu. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal di rumah sendiri, kebanyakan dari mereka lebih sering sarapan karena sudah disediakan oleh orang tua (Putra et al., 2018).

Masalah ini akan diteliti berdasarkan penelitian sebelumnya (Monika et al., 2021), bahwa pola makan yang asam dan pedas dapat memicu gastritis, Research Question dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh pola makan terhadap gastritis? Bagaimana pola makan orang yang mengalami gastritis? Tujuan penelitian membuktikan pengaruh pola makan terhadap gastritis dan mengidentifikasi pola makan mahasiswa yang mengalami gastritis. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam mengidentifikasi pengaruh pola makan terhadap gastritis pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses*), yang dilakukan secara sistematis dengan protokol yang benar atau mengikuti tahapan. *Systematic review* merupakan salah satu metode yang menggunakan *review* evaluasi, terstruktur, pengklasifikasian, telaah, dan pengkategorian, dan *evidence based* yang sudah dihasilkan sebelumnya. Pelaksanaan *systematic review* mempunyai langkah yang sangat terencana dan terstruktur, sehingga metodenya sangat berbeda dengan metode yang hanya menyampaikan studi literatur saja. Prosedur *literature review* terdiri dari :

1. *background and purpose*;
2. *research question*;
3. *searching for the literature*;
4. *selection criteria*;
5. *practical screen*;
6. *quality chelist and prosedur list*;
7. *data extraction strategy*; dan
8. *data synthesis strategy*.

## Prosedur PRISMA

Studi literatur yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 1.320, dilakukan seleksi judul dari permasalahan penelitian sebanyak 30 studi literatur

# El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 4 No 2 (2024) 411-420 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.3391

dan seleksi tahap dua dilakukan sesuai pertanyaan penelitian sebanyak 9 judul. Masing-masing studi literatur terdiri dari jurnal yang relevan.

## Sumber Daya Basis Data

Studi literatur didapatkan dari *Google Scholar* sebanyak 1.320 studi literatur dari tahun 2018-2022.

## Proses Tinjauan Sistematis

Tabel 1: Penjelasan Menyusun Protokol *Review*

No	Proses	Keterangan
1	Pencarian Data	Pencarian data mengacu pada <i>Google Scholar</i> , menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan judul penelitian.
2	Skrinning data	Proses ini meliputi pemilihan data (jurnal penelitian) yang sesuai dengan judul penelitian, disertai kunci dari masalah penelitian.
3	Penilaian kualitas data	Didasarkan pada data <i>full text</i> yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ada pada tabel 2.
4	Hasil Pencarian Data	Semua data memenuhi kriteria dan akan dilakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 2: Kriteria Inklusi dan Eksklusi

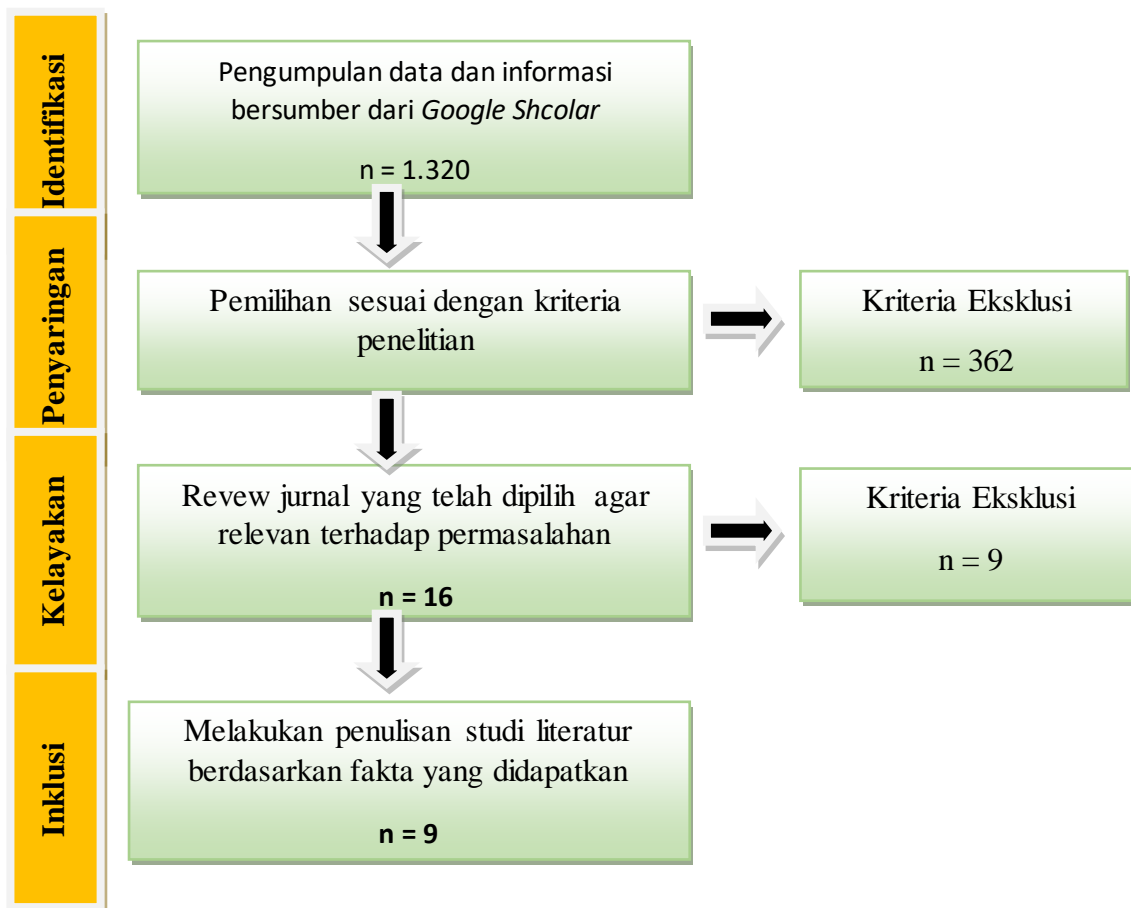
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi	Mahasiswa	Non-Mahasiswa
Intervensi	Pola makan	Variabel yang tidak termasuk ke dalam pola makan
<i>Comparator</i>	-	-
<i>Outcomes</i>	Gastritis	Tidak menyebutkan pengobatan terhadap gastritis
<i>Studi Design and Publication Type</i>	<i>Cross Sectional</i>	Eksperimen
<i>Publication years</i>	2018-2022	Sebelum tahun 2018
<i>Language</i>	Indonesia	-

# El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 4 No 2 (2024) 411-420 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.3391

## HASIL DAN PEMBAHASAN



No	Judul	Author/Tahun	Metode	Hasil Penelitian
1	Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh	Cut Shaviatul Bayti, Indah, Jubaidah, Nurul Kholiza Priani, Sri Jayanthi Prodi, 2021	Deskriptif korelasi dengan pendekatan penelitian <i>cross sectional</i> dengan cara membagikan kuesioner	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi pola hidup mahasiswa perantauan yang mengalami gastritis di Universitas Samudra disebabkan oleh sebanyak 62% mahasiswa yang jarang makan sehari 3 kali. Diantaranya sebanyak 60% mahasiswa yang jarang sarapan pagi. Kemudian, banyaknya mahasiswa mengalami pola tidur yang tidak teratur yaitu 22 (55%) mahasiswa hampir selalu

# El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 4 No 2 (2024) 411-420 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.3391

				tidur larut malam. Pada pola stress sekitar 52,5% mahasiswa hampir selalu memiliki tugas kuliah yang sangat banyak. Pada pola aktivitas mahasiswa hampir selalu memiliki jadwal yang padat dalam perkuliahan sebanyak 40%, dan jarangnyanya mahasiswa melakukan aktifitas olahraga sebanyak 62,5%.
2	Hubungan Pola Makan dengan Kekambuhan Gastritis Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi .	Saadah dan Hamidatus Dariz, 2018	Korelasional dengan desain <i>crosssectional</i>	Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat 2 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara. Hasil uji <i>continuity correction</i> diperoleh nilai P-Value 0.073 ( $P = >0.05$ ) artinya $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, yang berarti ada hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis. Stress adalah salah satu faktor yang memengaruhi seseorang melakukan kebiasaan pola makan yang tidak sehat. Perempuan mempunyai tingkat stress lebih tinggi dibanding dengan laki-laki, sehingga perempuan kemungkinan besar mempunyai pola makan yang tidak sehat.
3	Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas	A Fidausy, K. Amanda, S. Alfaeni, et. al, 2021	<i>Crosssectional</i>	Gastritis biasanya terjadi karena adanya frekuensi makan yang tidak teratur sehingga menyebabkan lambung menjadi sensitif dan asam lambung mengalami

# El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 4 No 2 (2024) 411-420 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.3391

	Ibn Khaldun			<p>peningkatan. Pola makan yang tidak teratur akan menyebabkan lambung sulit untuk beradaptasi, jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan terjadi kelebihan asam lambung yang mengakibatkan mukosa lambung menjadi iritasi dan timbullah gastritis.</p> <p>Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gastritis, seperti beberapa jenis obat atau infeksi bakteri.</p>
4	Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Riri Maharani, Alhidayati, Syukaisih, Endang Purnawati Rahayu, 2021	Deskriptif korelatif rancangan <i>cross sectional</i>	Ada hubungan pengetahuan, pola makan, dan stress dengan perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2020.
5	Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah	Septi Viantri Kurdaningsih, M Ramadhani Firmansyah, 2021	Studi analisis deskriptif dengan pendekatan penelitian <i>cross sectional</i>	<p>Adanya hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dengan p-value 0,014.</p> <p>Adanya hubungan stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dengan p-value 0,026.</p>
6	Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif	Alman Putra, Dhea Nur Syafira, Salma Maulyda, dkk, 2018	Deskriptif kualitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i>	Secara keseluruhan, mahasiswa yang mempunyai status gizi normal adalah sejumlah 57 responden (74 %). Terdapat sebanyak 43 responden (56 %) yang jarang sarapan sedangkan yang melakukan sarapan sebelum pukul 09.00 sebanyak 64 responden (83

# El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 4 No 2 (2024) 411-420 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.3391

				%). Terdapat 38 responden (49 %) yang sarapan setiap hari yang mana hampir sama dengan responden yang melakukan sarapan hanya saat sebelum melakukan aktivitas yaitu sebanyak 39 responden (51 %).
7	Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa	Ika, Ambo Anto, Diahv Lestiarini, 2021	Analitik observasional	Ada pengaruh sikap pemenuhan pola makan terhadap pencegahan gastritis pada mahasiswa regular S1 Keperawatan STIK FAMIKA Makassar.
8	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al-Asyariah Mandar	Iliandriani, Andi Abidin, Urwatil Wusqa Inrawati, 2021	Deskriptif Analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Ada hubungan antara pola makan dengan angka kejadian gastritis pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al-Asyariah Mandar
9	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Tingkat II di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta Tahun 2018	Elfira Sri Futriani, Feva Tridiyawati, Devia Maulana Putri, 2020	Metode analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa tingkat 2 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara. Hasil uji <i>continuity correction</i> diperoleh nilai p-value 0.073 ( $P = >0.05$ ) artinya $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, yang berarti ada hubungan antar variabel pola makan dengan kejadian gastritis.

## RQ 1: Apakah ada pengaruh kejadian pola makan terhadap gastritis?

Studi literatur ini terdiri dari 9 (sembilan) jurnal keluaran tahun 2018-2021 yang telah dikumpulkan dan telah dilakukan penyeleksian berdasarkan judul dan permasalahan yang akan dianalisis. Jurnal tersebut telah memenuhi kriteria inklusi untuk dijadikan sebagai bahan dalam *literatur review*.



Dengan banyaknya bahan yang sudah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pola makan terhadap gastritis. Pola makan yang tidak teratur seperti jarang sarapan pagi, jarang makan 3 kali sehari akan mengakibatkan lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal tersebut terjadi dalam kurun waktu yang lama, akan terjadi kelebihan asam lambung yang mengakibatkan mukosa lambung menjadi iritasi dan timbulah gastritis.

## **RQ 2 : Bagaimana pola makan mahasiswa yang mengalami gastritis?**

Berdasarkan sembilan jurnal yang telah terkumpul, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami gastritis memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti jarang sarapan pagi, jarang makan 3 kali sehari, dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa. Faktor utama penyebab banyaknya mahasiswa yang mengalami gastritis adalah makan yang tidak teratur (tidak makan 3 kali dalam sehari), sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) karena dinilai lebih praktis, dan stress akibat banyaknya tugas kuliah.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam mengidentifikasi pengaruh pola makan terhadap gastritis pada mahasiswa. Skrinning data proses ini meliputi pemilihan data yang sesuai dengan judul penelitian, disertai kunci dari masalah penelitian.

## **Saran**

Saran kepada mahasiswa adalah supaya lebih perhatian lagi terhadap kesehatan tubuh dengan menerapkan pola hidup sehat. Bagi mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua (ngekos), agar asupan makanan dan gizi tetap dapat terpenuhi, ada baiknya menggunakan sistem rantangan jika tidak sempat memasak sendiri karena banyaknya tugas kuliah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Napsi'ah Stabat Kabupaten Langkat. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 659–666. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2966>
- Andari, F. N., & Yulianda, Y. (2021). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu ., *Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 09, 23–33.
- Eka Novitayanti. (2020). IDENTIFIKASI KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA SMU

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

**Vol 4 No 2 (2024) 411-420 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736**

**DOI: 10.47467/elmujtama.v4i2.3391**

MUHAMMADYAH 3 MASARAN. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22.

<https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>

Firdausy, A. I., Amanda, K. A., Alfaeni, S. W., Amalia, N., Rahmani, N. A., & Nasution, A. S. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 75–86.

Monika, K., Heri Wibowo, T., & Tri Yudono, D. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMA N 1 Paguyangan. *SNPPKM*, 252–256.

Putra, A., Syafira, D. N., Mauliyda, S., & Cahyati, W. H. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(4), 577–586. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i4.26803>

Y.f diliyana, Y. utam. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 19–24.