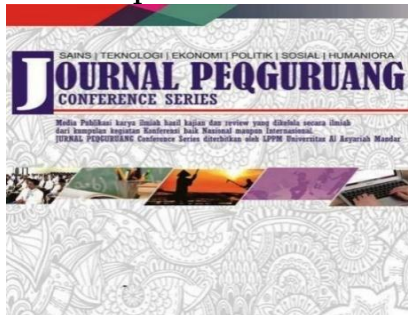


# Journal Peguruang: Conference Series

eISSN: 2686-3472

JPCS  
Vol. 8 No. 1 MEI 2026

## Graphical abstract



## HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 3 POLEWALI

<sup>1\*</sup>Dea Angraini, <sup>1</sup>Rahmi Permatasari, <sup>1</sup>Mukhlis Hannan  
<sup>1,2,3</sup>Universitas Al-Asyariah Mandar

\*Corresponding author  
[deaangraini04@gmail.com](mailto:deaangraini04@gmail.com)

## Abstract

Many students tend to adopt unhealthy and inconsistent eating habits, which in some cases may lead to eating-related disorders. These issues are often triggered by academic pressures and personal life stressors, making students more susceptible to digestive conditions such as peptic ulcers or gastritis. The aim of this research is to explore the correlation between dietary habits and the incidence of gastritis among students at SMA Negeri 3 Polewali. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design, where data for both the independent and dependent variables were collected at the same time. A total of 134 students participated as the sample. The data were analyzed using the Chi-square test. Findings revealed that 52 students (38%) exhibited poor dietary habits, while 70 students (52.2%) were identified as having gastritis. The Chi-square analysis yielded a p-value of 0.000, which is below the significance threshold of 0.05. This result indicates a statistically significant association between eating behavior and the occurrence of gastritis. Consequently, it can be concluded that unhealthy eating practices contribute to a greater risk of developing gastritis.

**Keywords:** *Students, Eating Patterns, Stress, Gastritis, Adolescents.*

## Abstrak

Siswa sering kali terjebak dalam pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Gangguan pola makan dikarenakan disibukkan dengan penugasan sekolah dan beban hidup lainnya, membuat mereka cenderung mengalami masalah lambung yaitu maag atau gastritis. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa SMA Negeri 3 Polewali. Penelitian ini memakai metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional, dimana data yang menyangkut variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) diteliti secara bersamaan. Sampel dalam penelitian ini yaitu 134 orang siswa. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian diperoleh pola makan buruk 52 (38%), kejadian gastritis positif sebanyak 70 (52,2%). Berdasarkan hasil uji Chi-square, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dan kejadian gastritis. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tidak sehat berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya gastritis.

**Kata kunci:** *. Gastritis, Pola Makan, Siswa, ,Setres*

## Article history

DOI: 10.35329/jp.v8i1.6578

Received : 04-05-2026 / Received in revised form : 17-05-2026 / Accepted : 21-05-2026

## 1. PENDAHULUAN

Peradangan pada yang dapat terjadi tiba-tiba (akut), berlangsung lama (kronis), meluas ke seluruh bagian lambung, atau hanya terbatas pada area tertentu. Penyebabnya bisa berupa infeksi bakteri *Helicobacter pylori* atau konsumsi makanan tertentu yang merusak lapisan pelindung lambung (Maidartati et al., 2021). Penyakit ini, yang biasa disebut maag, sering mengganggu aktivitas sehari-hari dan mendapat (Sumbara, 2020).

Gastritis ditandai oleh area ulu, dan perasaan atau penuh di perut. Kondisi ini terjadi ketika pertahanan alami lambung melemah, menyebabkan terjadinya peradangan. Kerusakan biasanya peningkatan produksi asam lambung yang juga mempercepat gerakan lambung. luka lambung, perdarahan serius, bahkan berpotensi menjadi kanker (Yang et al., 2020).

Data Riskesdas tahun 2019 mencatat 30.154 kasus gastritis, menjadikan penyakit ini (Barkah et al., 2021). Selain itu, kasus gastritis dari total 42.978 kasus, atau sekitar 13,4%. Jika dibandingkan dengan data tahun 2008 yang mencatat 5.689 kasus dari jumlah kasus serupa (12,2%), terlihat adanya tren peningkatan kejadian gastritis dari tahun ke tahun.

menunjukkan bahwa termasuk dalam sepuluh besar penyebab rawat inap terbanyak, dengan posisi ketiga dan jumlah pasien mencapai 109 orang. Sementara itu, mencatat 271 pasien rawat inap akibat, sehingga penyakit ini menduduki peringkat kesembilan sebagai penyebab rawat inap terbanyak di rumah sakit tersebut. Penelitian juga menunjukkan bahwa risiko terkena gastritis meningkat 4,7 kali lipat pada individu yang mengonsumsi makanan asin, pedas, berminyak, serta yang mengalami gangguan saluran pencernaan.

Berdasarkan survei yang dilakukan di SMA Negeri 3 Polewali menggunakan Google Form, ditemukan bahwa dari 25 siswa yang menjadi responden, 15 di antaranya memiliki riwayat gastritis. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, karena malas, lupa, atau terburu-buru. Hal ini biasanya terkait dengan padatnnya aktivitas dan kesibukan yang mengganggu jadwal makan. Selain itu, jajanan kurang sehat seperti gorengan, cokelat, dan minuman bersoda, turut dan memperbesar risiko

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, yang mana pengumpulan data pada variabel bebas dan variabel terikat dilakukan secara bersamaan. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 134 siswa. Analisis data menggunakan uji Chi-square. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMA Negeri 3 Polewali.

Adapun populasi penelitian adalah seluruh subjek (seperti manusia atau klien) yang memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan (Nursalam, 2020). Dalam konteks ini, populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 3 Polewali pada tahun 2024, dengan total sebanyak 204 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode non-probability sampling, dan melibatkan 134 siswa kelas X yang dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Mei 2025, diperoleh hasil sebagai berikut:

#### a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin pada siswa.

Beriku tabel hasil distribusinya:

#### 1. Jenis kelamin

Tabel 1. Berdasarkan jenis kelamin siswa di SMA Negeri 3 Polewali

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-Laki	66	49,3%
2	Perempuan	68	50,7%
Total		134	100,0%

Sumber :Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat 68 (50,7%) berjenis kelamin perempuan.

#### 2. Berdasarkan umur

Tabel 2. Berdasarkan umur siswa di SMA Negeri 3 Polewali

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	16	76	56,7%
2	17	42	31,3%
3	18	16	11,9%
Total		134	100,0%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas dilihat bahwa kelompok jenis umur 16 tahun sebanyak 76 (56.7%)

3. Distribusi frekuensi berdasarkan pola makan  
 Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil hasil penelitian mengenai pola makan pada remajadi SMA Negeri 3 polewali yang dikategorikan atas dua yaitu baik dan buruk yang dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan umur siswa di SMA Negeri 3 Polewali

Pola Makan	(f)	(%)
Baik	50	37,3%
Buruk	84	62,7%
Total	134	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pola makan responden berada pada kategori buruk sebanyak 84 orang (62,7%). Dari data tersebut menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 3 Polewali memiliki pola makan yang buruk dari pada pola makan baik.

#### b. Analisis Bivariat

Hasil uji bivariat dengan memakai uji chi-square hasil dari chi-square dapat di simpulkan apakah perselisihan itu ada, antara berbedanya proporsi perkelompok atau apakah ada hubungan dengan fariabel kategorik. Dengan menggunakan SPSS 25 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Pola Makan dngan kejadian gastritis pada siswa di SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar

Variabel	Positif		Negatif		Total		P Value
	n	%	N	%	N	%	
Pola Makan Baik	1	9,0%	3	28,	8	61,	0,000
Makan Buruk	2		8	4%	2	2%	
Pola makan	7	52,2	2	10,	5	38,	
buruk	0	%	4	4%	2	8%	

Berdasarkan tabel 4 hasil tabulasi silang antara Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa SMA Negeri 3 Polewali menunjukkan bahwa dari 82 responden pola makan baik ditemukan siswa yang memiliki kejadian gastritis positif sebanyak 12 orang (9,0%) sedangkan remaja yang memiliki kejadian gastritis negatif sebanyak 38 (28%). Kemudian 52 responden memiliki pola makan buruk di temukan siswa yang memiliki kejadian gastritis positif sebanyak 70 (52%) sedangkan remaja yang memiliki kejadian gastritis sebanyak 14 (10,4%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian

gastritis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola makan yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya gastritis.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 134 responden, diperoleh data siswa, 84 (62,7%), sementara siswa k berjumlah 50 (37,3%). Temuan ini belum menerapkan pola makan yang sehat dan teratur. Riko Arianto (2024) berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Kelas XI dan XII di Fahd Islamic School". Dalam penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2023 terhadap 66 responden di SMK Fahd Islamic School, ditemukan bahwa sebanyak 45 responden (68,2%) dengan 34 51,5% di antaranya mengalami gastritis, dan 11 orang (16,7%) tidak mengalami gastritis. Sementara itu, sebanyak 21 responden (31,8%), dengan 7 orang (10,6%) mengalami gastritis dan 14 orang (21,2%) tidakmengalaminya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola terjadinya gastritis pada remaja, sebagaimana terlihat dalam kedua hasil penelitian tersebut. Dapat disimpulkan. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001, 0,05, sehingga hubungan dinyatakan signifikan secara statistik.Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian di SMA Negeri 3 Polewali, diketahui bahwa siswa menerapkan makan teratur. Hal ini disebabkan oleh padatnya aktivitas, seperti keterlibatan dalam organisasi sekolah, yang membuat mereka sering melewatkan waktu makan. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji seperti gorengan, sate, mie ayam, bakso, burger, kentang goreng, serta makanan instan seperti mie instan, nugget, dan minuman manis (soft drink, susu manis, keripik, dan camilan kemasan lainnya), turut memperburuk pola makan mereka.Kondisi ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih baik di kalangan siswa mengenai dampak jangka panjang konsumsi makanan cepat saji dan instan terhadap kesehatan lambung. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya edukasi gizi secara berkelanjutan, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, guna membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dan mencegah terjadinya gastritis di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Chi-Square terhadap siswa SMA Negeri 3 Polewali, diperoleh temuan bahwa dari total 134 responden, sebanyak 82 siswa (61,2%) mengalami gastritis, sedangkan 52 siswa (38,8%) tidak mengalaminya.Di antara siswa yang memiliki pola makan buruk, 70 orang (52,2%) teridentifikasi mengalami gastritis, dan hanya 14 orang (10,4%) yang tidak mengalami kondisi tersebut. Sebaliknya, pada kelompok siswa dengan pola makan yang baik, hanya 12 siswa (9,0%) yang mengalami gastritis, sementara 38 siswa (28,4%) tidak mengalami gastritis. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan

antara pola makan dengan kejadian gastritis pada siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki pola makan buruk berisiko lebih tinggi mengalami gastritis dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lilis Apriyani (2021) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Masa New Normal”, yang juga menunjukkan adanya kaitan erat antara kebiasaan makan dan kejadian gastritis pada remaja. di SMA NEGERI 1 Muaragembong”.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 134 siswa kelas X di SMA Negeri 3 Polewali, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan kebiasaan makan tidak teratur, menunda waktu makan, mengonsumsi makanan pedas, asam, dan tinggi lemak, serta sering mengonsumsi minuman berkafein atau bersoda. Kondisi tersebut berhubungan dengan tingginya kejadian gastritis pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan pola makan buruk lebih banyak mengalami gastritis, karena kebiasaan makan yang tidak sehat dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan iritasi pada dinding lambung. Selain itu, konsumsi makanan tertentu seperti makanan pedas, asam, berminyak, serta minuman berkafein juga dapat memperparah peradangan lambung. Meskipun demikian, beberapa siswa dengan pola makan yang tergolong baik juga tetap mengalami gastritis, sehingga diperlukan penerapan pola makan sehat secara konsisten, seperti makan teratur dalam porsi kecil namun sering serta memilih makanan yang mudah dicerna dan rendah lemak. Hasil uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis dengan nilai p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa pola makan buruk berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis pada siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

Abidin, U. W., Liliandriani, A., & Inrawati. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa kesehatan Universitas Al-Asyariah Mandar. *Jurnal Pegguruang*, 1–6.

Abdullah, M., & Gunawan, J. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 145–152.

Arianto, R. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas XI dan XII di Fahd Islamic School. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 45–53.

Barkah, A., Sari, D. P., & Hidayat, R. (2021). Analisis faktor risiko kejadian gastritis di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 5(3), 210–218.

Hasanah, R., & Prasetyo, E. (2021). Gaya hidup dan pola makan remaja: Dampaknya terhadap gangguan saluran pencernaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), 113–120.

Hidayat, A. A. (2020). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kurniawan, A. (2021). Perilaku konsumsi makanan cepat saji dan dampaknya pada kesehatan lambung remaja. *Jurnal Gizi & Kesehatan*, 13(2), 55–62.

Lestari, S. P. (2023). Hubungan pola makan tidak teratur dengan kejadian gastritis di kalangan remaja. *Media Gizi & Kesehatan*, 11(1), 19–27.

Maidartati, M., Hayati, S., & Hasanah, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 23–30.

Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Sari, D. R., & Wulandari, M. (2020). Faktor risiko gastritis pada remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 12–18.

Sumbara, H. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 120–127.

Susanti, D., & Lestari, W. (2022). Pengaruh stres dan pola makan terhadap kejadian gastritis pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 55–62.

Wijaya, A., & Putri, R. M. (2021). Perilaku makan dan risiko gastritis pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 89–97.

World Health Organization. (2020). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva: WHO.

Yang, Y. J., Kim, N., & Lee, B. H. (2020). Risk factors for gastritis and gastric ulcer in adolescents. *World Journal of Gastroenterology*, 26(12), 1354–1362.

Yunita, D. A., & Rachmawati, H. (2024). Studi awal gejala gastritis pada remaja SMA di Sulawesi Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Tropis*, 7(1), 33–40.

Zulkarnain, M., & Rahmawati, E. (2022). Pola konsumsi makanan dan kejadian gastritis pada siswa SMA. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(3), 201–209.