



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO  
HEALTH SCIENCES JOURNAL

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS  
PADA PASIEN DI PUSKESMAS BADEGAN KABUPATEN PONOROGO**

Laily Ayu Nurrohmah\*, Saiful Nurhidayat, Siti Munawaroh, Elmie Muftiana, Metti Verawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail Korespondensi : [lailynurrahma@gmail.com](mailto:lailynurrahma@gmail.com)

Sejarah Artikel

Diterima : September 2022 Disetujui : Oktober 2022 Dipublikasikan: Oktober 2022

**Abstract**

*The incidence of gastritis is currently increasing, and people's poor diets are one of the contributing factors. Many people who often skip breakfast also often drink coffee and prefer fast food such as junk food and spicy food. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of gastritis in patients at the Badegan Health Center, Ponorogo Regency. This research is quantitative and includes correlation analysis, cross-sectional methodology, and quota sampling with a sample of 35 respondents. by using Fisher's Exact calculations to examine the relationship between diet and the incidence of gastritis at the Badegan Health Center, Ponorogo Regency. The results showed that 23 respondents (65.7%) had a good diet and 11 respondents (31.4%) of 35 respondents suffered from gastritis. The results of the Fisher Exact calculation with an alpha of 0.05 obtained a p-value of 0.002. Then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. It can be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis in patients at the Badegan Health Center, Ponorogo Regency. To prevent gastritis, researchers advise patients at the Badegan Health Center to pay attention to, implement, and increase the intake of healthy foods and balanced nutrition.*

**Keywords:** Diet, Gastritis, Patients

**Abstrak**

Kejadian gastritis saat ini sedang meningkat, dan pola makan masyarakat yang buruk menjadi salah satu faktor penyebabnya. Banyak orang yang sering melewatkan sarapan juga sering minum kopi dan lebih menyukai makanan cepat saji seperti junk food, dan makanan pedas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara pola makan dan kejadian gastritis pada pasien di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini bersifat kuantitatif dan meliputi analisis korelasi, metodologi *cross-sectional*, dan *quota sampling* dengan jumlah sampel 35 responden. Dengan menggunakan perhitungan Fisher's Exact untuk meneliti hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 responden (65,7%) memiliki pola makan baik dan 11 responden (31,4%) dari 35 responden menderita gastritis. Hasil perhitungan *Fisher Exact* 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. Untuk mencegah gastritis, peneliti menyarankan pasien di Puskesmas Badegan untuk memperhatikan, menerapkan dan meningkatkan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Gastritis, Pasien

**How to Cite:** Laily Ayu Nurrohmah (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)

© 2022 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

Alternatif Email : [lailynurrahma@gmail.com](mailto:lailynurrahma@gmail.com)

ISSN 2598-1188 (Print)  
ISSN 2598-1196 (Onlin)

## PENDAHULUAN

Masyarakat saat ini terganggu oleh masalah kesehatan pencernaan yang disebut gastritis. Gastritis terjadi ketika lapisan lambung mengalami inflamasi atau meradang, menyebabkan rasa sakit atau nyeri dibagian ulu hati. (Handayani and Thomy, 2018). Berdasarkan penelitian (Wilayah et al., 2020) pola makan dan stress adalah factor risiko terjadinya gastritis. Banyak masyarakat yang sering melupakan sarapan, sering mengkonsumsi kopi, cenderung tertarik pada makanan *fast food*, *junk food*, dan makanan pedas.

Persentase gastritis tertinggi pertama pada tahun 2019 menurut WHO yaitu 78% di Amerika Selatan, kedua 69% di Afrika, dan 51% di Asia. Sekitar 583.635 orang di Asia Tenggara mengalami gastritis setiap tahunnya (Mustika et al., 2021). Jumlah kasus gastritis di Indonesia sebanyak 30.154 (4,9%) (Kemenkes RI, 2019). Di Jawa Timur, prevalensi gastritis adalah 31,2% pada sekelompok usia (Laurensius et al., 2019). Menurut data Dinas Kesehatan Ponorogo, sebanyak 34.339 orang menderita gastritis di seluruh Puskesmas Kabupaten Ponorogo pada tahun 2020. Kasus gastritis terbanyak yaitu Puskesmas Badegan. Hasil pendahuluan yang dilakukan pada 3 Februari 2022 di Puskesmas Badegan, jumlah penderita gastritis selama 3 bulan terakhir yang tercatat di Aplikasi Pcare yaitu sebanyak 164 orang. Jika dirata-rata perbulannya sebanyak 54 kasus.

Masyarakat umum menyebut gastritis sebagai penyakit maag. Gastritis merupakan kondisi yang sangat meresahkan. Gastritis merupakan kondisi akut atau kronis yang ditandai dengan pendarahan atau peradangan pada lapisan lambung. Penyakit gastritis jika tidak segera ditangani dan dibiarkan terus menerus tanpa ada upaya pencegahan akan merusak fungsi lambung sehingga menimbulkan perdarahan pada lambung bahkan bisa berlanjut menjadi kanker

lambung dan berujung pada kematian. Tanda dan gejala dari gastritis adalah sakit perut, perut kembung, mual, muntah, keringat dingin, pusing, anoreksia, wajah pucat dan suhu tubuh meningkat (Handayani and Thomy, 2018).

Salah satu penyebab gastritis adalah pola makan. Pola makan adalah perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi setiap hari. Ada beberapa aspek yang dapat dilihat dari pola makan antara lain jenis makanan, porsi makanan dan frekuensi makan. Dengan mengatur jumlah, jenis maupun frekuensi makanan dapat mempertahankan status nutrisi, kesehatan dan mengurangi risiko terkena penyakit tertentu (Juliani, 2018). Sering mengonsumsi makanan yang asam, pedas, atau berbumbu tinggi, makan tidak teratur, makan kurang dari tiga kali sehari, dan kebiasaan makan lainnya adalah contoh perilaku yang dapat menyebabkan gastritis (Huzaifah, 2017).

Ada beberapa upaya untuk mencegah timbulnya masalah gastritis yaitu dengan menghindari faktor-faktor penyebab gastritis seperti menjaga pola makan agar tetap baik, mengurangi makanan pedas, dan asam, kurangi stress, kurangi konsumsi kopi, minuman beralkohol, dan jangan berbaring setelah makan. Solusi untuk memperbaiki ketidakseimbangan nutrisi yang berada di bawah kebutuhan tubuh pada penderita gastritis adalah dengan pengembangan nutrisi. Makanan kaya protein merupakan nutrisi yang dibutuhkan penderita gastritis karena protein dapat berperan dalam menetralkan asam lambung (Wahyu et al., 2015).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan analisis korelasi dalam penelitian kuantitatifnya. Dengan menggunakan strategi *quota sampling*, jumlah sampel 35 responden dari pasien yang berobat ke Poli Umum

Puskesmas Badegan dan memenuhi syarat inklusi (pasien tidak dirujuk dan bersedia menjadi responden), sedangkan kriteria eksklusinya adalah usia pasien < 12 tahun dan > 65 tahun. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23-31 Mei 2022 di Poli Umum Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo.

Kuesioner pola makan yang menyatakan mengenai frekuensi, jenis, dan porsi makanan yang dikonsumsi merupakan instrumen penelitian yang digunakan, sedangkan untuk kejadian gastritis didapatkan dari data rekam medis pasien atau diagnosis dari dokter. Kemudian hasil dari kuesioner diolah dan dikategorikan dengan rincian skor pola makan baik 50-100% dan pola makan buruk dengan skor < 50%. Penelitian ini menggunakan analisa statistik *Chi-Square* pada program SPSS 16 dengan nilai signifikansi 5%.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase(%)
12 - 25	8	22,9
26 - 45	12	34,3
46 - 65	15	42,9
TOTAL	35	100

#### Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase(%)
Pria	18	51,4
Wanita	17	48,6
TOTAL	35	100

#### Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase(%)
SD	5	14,3
SMP	14	40
SMA/SMK	14	40
S1	2	5,7
TOTAL	35	100

#### Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase(%)
Ibu Rumah Tangga	7	20
Pelajar	3	8,6
Petani	14	40
Pedagang	1	2,9
Wiraswasta	8	22,9
PNS	2	5,7
TOTAL	35	100

#### Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	23	65,7
Buruk	12	34,3
TOTAL	35	100

#### Kejadian Gastritis

Kejadian Gastritis	Frekuensi	Prosentase(%)
Gastritis	11	31,4
Tidak Gastritis	24	68,6
TOTAL	35	100

### Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Pola Makan	Kejadian Gastritis				Jumlah	%	P-Value
	Gastritis		Tidak Gastritis				
	N	%	N	%			
Baik	3	8,6	20	57,2	23	65,8	0,002
Buruk	8	22,8	4	11,4	12	34,2	
Total	11	31,4	24	68,6	35	100	

Seperti terlihat pada tabel di atas, terdapat 3 responden (8,6%) dengan pola makan baik dan gastritis, 8 responden (22,8%) pola makan buruk dan gastritis, 20 responden (57,2%) pola makan baik tetapi dan terdapat 4 responden (11,4%) pola makan buruk tetapi tidak mengalami gastritis.

Berdasarkan Tabel di atas dapat dikatakan pola makan dengan kejadian gastritis pada pasien di Puskesmas Badegan Ponorogo memiliki hubungan, hal ini dikonfirmasi oleh hasil uji *Fisher Exact test* yang dilakukan dengan SPSS versi 16.0, yang diperoleh nilai *P-value* sebesar 0.002 dan taraf signifikasin 5%, artinya H1 diterima dan H0 ditolak.

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pola makan responden di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo sebagian besar responden (65,7%) atau sebanyak 23 responden memiliki pola makan baik dan hampir setengahnya responden (34,3%) atau sebanyak 12 responden memiliki pola makan buruk.

Hasil ini juga dapat dilihat dari hasil survey bahwa mayoritas responden makan 3 kali sehari, yang merupakan frekuensi yang dianjurkan. Jika makan tiga kali sehari, atau dua kali makan dan satu camilan, itu dianggap frekuensi makan baik, sebab risiko gastritis akan meningkat jika hanya makan 2 kali atau kurang dalam sehari (Willy, 2011).

Anjuran makan tiga kali sehari adalah frekuensi makan yang dianjurkan. Makan kurang dari 3x dapat menyebabkan peningkatan resiko gastritis. Sistem pencernaan secara alami memecah makanan dalam tubuh dari mulut ke usus kecil. Jenis dan sifat makanan mempengaruhi berapa lama ia bertahan di perut. Jika rata-rata, antara 3 dan 4 jam dengan perut kosong. Akibatnya, rutinitas makan ini harus diubah untuk mengakomodasi perut yang kosong (Wijoyo, 2009). Menurut data dan teori diatas, peneliti mengklaim bahwa makan 3x sehari dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh, membuat kinerja lambung optimal sekaligus mengurangi risiko terjadinya gastritis.

Pola makan baik dapat dilihat dari porsi makanan yang dikonsumsi, berdasarkan hasil survey bahwa sebagian besar responden tidak mengonsumsi makanan langsung dalam porsi yang banyak, porsi makanan perlu diperhitungkan. Sebaiknya sering makan dalam porsi kecil (Siska, 2017). Kekuatan dinding lambung dapat melemah akibat makan dalam jumlah banyak karena dapat mengakibatkan isi lambung mengalami refluks. Gangguan ini dapat membahayakan lambung (Wijoyo, 2009). Peneliti berpendapat berdasarkan data dan teori tersebut di atas bahwa porsi makanan mempengaruhi terjadinya gastritis, karena porsi makanan dalam jumlah yang besar dapat mengganggu kinerja dari saluran pencernaan.

Jenis makanan merupakan salah satu indikator dari pola makan yang baik, dari hasil survey menunjukkan bahwa mayoritas responden menjawab sarapan tidak hanya dengan susu dan makan selalu menggunakan nasi, karena sarapan hanya dengan susu tidak dapat memenuhi kebutuhan kalori dan gizi dalam tubuh. Menurut Wijoyo (2009) waktu makan yang paling penting adalah sarapan, karena dapat memberikan tubuh berbagai nutrisi, termasuk protein dan kalori, yang dibutuhkan sebagai sumber energi untuk aktivitas sehari-hari. Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa pemilihan jenis makanan yang sembarangan dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit salah satunya adalah gastritis.

Pola makan dipengaruhi oleh berbagai factor antara lain adalah factor jenis kelamin dan pendidikan. Berdasarkan data tabulasi silang, responden dengan jenis kelamin pria menunjukkan hasil terbanyak dengan pola makan baik dengan jumlah 14 responden (77,8%). Laki-laki cenderung memiliki pola makan baik dibandingkan wanita. Hal ini dipengaruhi oleh pola makan pria dan wanita yang berbeda, terutama terkait dengan jumlah makanan dan jenis makanan seperti pria sering kali makan dalam jumlah besar tanpa memikirkan bentuk tubuh, sedangkan wanita kebanyakan memikirkan jumlah makan yang mereka makan dengan melihat bentuk tubuh dan dengan mengurangi jumlah makan (Tussakinah et al., 2018). Berdasarkan fakta dan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa pria memiliki pola makan yang lebih baik daripada wanita dalam hal kuantitas dan variasi makanan yang dikonsumsi.

Berdasarkan data tabulasi silang antara pendidikan dengan pola makan didapatkan hasil pola makan baik pada

pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 10 responden (71,4%). Pendidikan menunjukkan tingkat pengetahuan seseorang mengenai pemilihan suatu bahan makanan penentuan kebutuhan makan (Sulistyoningsih, 2011). Berdasarkan fakta dan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa Dibandingkan dengan responden dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, responden dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pola makan yang lebih sehat, karena pengetahuan yang dimilikinya akan membimbingnya dalam memilih atau menentukan makanan yang layak untuknya.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa hampir setengah dari responden (31,4%) atau sebanyak 11 responden mengalami Gastritis, sedangkan sebagian besar responden (68,6%) atau sebanyak 24 responden tidak Gastritis.

Analisis tabulasi silang antara usia dan gastritis, didapatkan jumlah gastritis terbanyak pada usia 26-45 tahun sebanyak 6 responden (50%). Artinya usia 26-45 tahun banyak yang memiliki gastritis dibandingkan kelompok usia lainnya. Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009) menyatakan bahwa rentang usia 26 hingga 45 tahun termasuk dalam kategori dewasa. Menurut Santrock (2002) Masa dewasa melibatkan hubungan dengan orang-orang dari lawan jenis dan pekerjaan, yang dapat menyisakan sedikit waktu untuk kegiatan lain. Pada usia dewasa seseorang dihadapkan pada pola makan yang tidak seimbang, disebabkan persaingan yang ketat dalam pekerjaan, kesibukan dalam bekerja, tersedianya berbagai macam makanan siap saji, dan kurangnya pengetahuan tentang nutrisi (Almatsier, 2010). Hasil penelitian ini mengasumsikan bahwa responden di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo sedang masuk dalam usia dewasa sibuk

dengan pekerjaan sehingga dapat menimbulkan stress, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis mempengaruhi seseorang tersebut untuk menjaga penampilan sehingga terjebak pada pola makan yang salah. Salah satu penyebab gastritis adalah pola makan yang salah dan stress.

Berdasarkan temuan dari tabulasi silang yang membandingkan jenis kelamin dengan gastritis didapatkan jumlah gastritis terbanyak pada perempuan yaitu 8 responden (47,1%), dibandingkan laki-laki yang hanya 3 responden (16,7%). Perempuan dan laki-laki memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda. Pola makan yang buruk dan kecenderungan yang berbeda dalam perilaku makan masing-masing jenis kelamin dapat menimbulkan kejadian gastritis (Rantung & Malonda, 2019). Menurut Tussakinah dkk (2018), gastritis lebih sering menyerang perempuan dari pada laki-laki, hal ini berkaitan dengan tingkat stress yang terjadi pada perempuan lebih tinggi. Psikolog berpendapat bahwa karena perempuan mengekspresikan perasaan dan emosinya lebih sering daripada pria, sehingga membuatnya lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Selain itu, diyakini bahwa perempuan lebih memperhatikan postur tubuh dibandingkan laki-laki, sehingga perempuan terjebak dalam pola makan buruk dan perempuan lebih sering mengalami kecemasan yang dapat menimbulkan gastritis.

Dari hasil survey responden yang memiliki gastritis yaitu sebanyak 11 responden (31,4%), mayoritas responden sering mengonsumsi makanan pedas, makanan asam, makanan cepat saji, dan kopi yang semuanya dapat menyebabkan asam lambung. Makanan tersebut adalah contoh kategori makanan yang dapat mengiritasi. Makanan tersebut dapat merusak mukosa lambung dan

menyebabkan edema dan perdarahan, namun tidak jarang kondisi ini merusak dinding lambung. Berdasarkan fakta dan teori diatas, peneliti berasumsi bahwa jenis makanan yang sembarangan dapat menyebabkan gastritis, karena makanan tersebut dapat merusak dinding lambung sehingga menimbulkan kenaikan asam lambung.

Menurut tabel hubungan pola makan dengan kejadian gastritis didapatkan 3 responden (13%) dengan pola makan baik dan gastritis, sedangkan 20 responden (87%) dengan pola makan baik tetapi tidak memiliki gastritis. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki kebiasaan makan yang baik, tetapi tidak melakukan tindakan lain yang dapat mencegah gastritis, seperti mengurangi stress maka seseorang tersebut kemungkinan masih bisa terkena gastritis. Pola makan yang sehat dimulai dengan menentukan jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang bergizi. Kebiasaan makan sehat dapat melindungi tubuh kita dari penyakit tidak menular atau penyakit kronis (Hidayat, 2017). Peneliti mengklaim bahwa kebiasaan makan yang baik akan membantu kita mencegah gastritis. Hal ini karena konsumsi makanan sehat dikontrol dari segi jenis, jumlah, dan frekuensinya sehingga berpengaruh juga terhadap kesehatan secara keseluruhan.

Dari tabel hubungan pola makan dengan kejadian gastritis didapatkan bahwa dari 12 responden dengan pola makan buruk, didapatkan 8 responden (66,7%) memiliki gastritis, sedangkan 4 responden (33,3%) tidak memiliki gastritis. Data menunjukkan bahwa konsumsi makanan yang buruk dapat menjadi faktor penyebab gastritis. Kebiasaan makan responden yang tidak konsisten dan konsumsi makanan yang berminyak, pedas, dan asin secara berlebihan dapat membuat lambung

menjadi sensitif dan meningkatkan risiko terkena gastritis (Laurensius et al., 2019). Hal ini ditunjukkan oleh fakta dengan jawaban kuesioner responden yang menyatakan makan tidak teratur, makan kurang dari 3x sehari, dan mengonsumsi makanan yang meningkatkan asam lambung dalam jumlah berlebihan, seperti makanan asam, makanan pedas, dan kopi. Sehingga untuk mempertahankan pola makan yang baik, makanlah secara teratur, porsi makan cukup, dan padukan dengan makanan yang tidak meningkatkan asam lambung.

Nilai *P-value* 0,002 diperoleh berdasarkan hasil uji statistik yang dianalisis menggunakan uji *Fisher's Exact*.  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima jika *p-value* < 0,05, jadi penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas sebagian besar responden (65,7%) mempunyai pola makan baik. Gastritis diderita hampir setengahnya (31,4%) dari 35 responden. Sebagian besar responden tidak menderita gastritis karena memiliki kebiasaan makan yang baik. Nilai *p* 0,002 ditentukan dari hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan prevalensi gastritis pada pasien di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo.

### SARAN

Puskesmas disarankan untuk melakukan sosialisasi untuk mempelajari bagaimana pola makan yang baik untuk menghindari kejadian gastritis. Dihimbau kepada pasien untuk memperhatikan, menerapkan dan meningkatkan asupan makanan yang sehat dan gizi seimbang

sedangkan untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa memasukkan variabel atau factor lain yang dapat mempengaruhi kejadian gastritis, seperti hubungan antara stress dengan kejadian gastritis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2018). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.379>
- Hidayat, N. U. R. R. (2017). *Identifikasi Pola Makan Pada Pasien Gastritis Politeknik Kesehatan Kendari Jurusan D-Iii Keperawatan*. 49–51.
- Huzaifah, Z. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Penyebab Gastritis Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis. *Healthy-Mu Journal*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.35747/hmj.v1i1.62>
- Juliani, F. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Gastritis Pada Remaja. *JOM FKp, Vol. 5 No.*, 643–651.
- Kemendes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi\\_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Data-dan-Informasi_Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf)
- Laurensius, F. U., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237–247.
- Mustika, A. M., Dasuki, & Saswati, N.

- (2021). Gambaran Pola Makan Dan Stress Pada Penderita Gastritis di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Geneva: World Health Organization*, 3(2), 174–180. <http://www.who.int/tobacco/mpower/offer/en/>
- Rantung, E. P., & Malonda, N. S. H. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *EBiomedik*, 7(2), 130–136.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence : Perkembangan Remaja* (6th ed.). Erlangga.
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.
- Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. In *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Tussakinah, W., Masrul, M., & 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. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i2.p217-225.2018>
- Wahyu, D., Supono, & Hidayah, N. (2015). Pola Makan Sehari-Hari. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 17–24.
- Wijoyo. (2009). Konsep Dasar Pola Makan Pada Gastritis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Wilayah, D. I., Kabupaten, P., Tahun, K., Sukmawati, W., La, S., Muhamad, O., & Fifi, S. (2020). *Analisis Faktor Risiko Kejadian Penyakit Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Wawotobi Kabupaten Konawe Tahun 2020*. 1(3), 27–32.