



# Hubungan Antara Pengetahuan, Perilaku Dan Keteraturan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Klinik Citra Sehat Kutajaya

Rode Elizabeth Sianipar<sup>1</sup>, Fitriana Suprapti<sup>2</sup>, Anna Rejeki Simbolon<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus<sup>1,2,3</sup>

Email : [rodeslavina20@gmail.com](mailto:rodeslavina20@gmail.com)

## ABSTRAK

Gastritis ialah sesuatu peradangan mukosa alat pencernaan yang sangat kerap terjalin dampak kebiasaan makan yang tidak menentu. Kebiasaan makan yang tidak normal menyebabkan lambung menjadi lebih sensitif dan diikuti dengan peningkatan asam lambung. Faktor risiko lain yang dapat menyebabkan gastritis merupakan peradangan bakteri *Helicobacter Pylori*, konsumsi minuman beralkohol, merokok, stress, dan mengkonsumsi makanan yang tidak bersih. Dari hal tersebut akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan karena kurangnya pengetahuan, perilaku dan sikap dalam keteraturan pola makan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, perilaku dan keteraturan pola makan terhadap kejadian gastritis pada sampel anak remaja di Klinik Citra Sehat Kutajaya sebanyak 80 orang. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan deskriptif analitik serta analisis data menggunakan *Kendall's tau b*. Hasil uji statistik didapatkan pada variabel pengetahuan dengan *p value* 0.037 ( $p < 0.05$ ), variabel perilaku dengan *p value* 0,000 ( $p < 0.05$ ), dan variabel pola makan diperoleh *p value* sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ) yang mengisyaratkan bahwa adanya hubungan signifikan antara variabel secara keseluruhan. Disarankan remaja diharapkan dapat lebih mudah mengidentifikasi keluhan gastritis dan lebih memperhatikan ketika mereka mulai mengalami gejala kebiasaan makan yang tidak menentu.

**Kata kunci :** Pengetahuan, Perilaku, Keteraturan pola makan, Gastritis.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahapan dimana terjadinya kemajuan dari masa kanak-kanak ke usia dewasa yang menyebabkan timbulnya beberapa masalah pada kesejahteraan fisik dan mental sehingga pada masa ini sangat perlu untuk mendampingi remaja dalam menghadapi perubahan fisik, psikis, dan social. Salah satu modifikasi yang paling menonjol yaitu terdapatnya perubahan fisik berupa perubahan bentuk badan pada remaja yang disebut dengan masa pubertas. Permasalahan yang timbul akibat perubahan fisik yang dialami oleh remaja berlangsung dengan kekecewaan atau kekhawatiran tentang keadaan mereka yang tidak sesuai dengan bentuk fisik yang ideal sehingga remaja selalu memprioritaskan penampilan fisik. Memiliki fisik yang ideal akan membuat remaja semakin lebih percaya diri kala berteman dengan sahabat seangkatan (Nufus, 2018).

Harapan akan penampilan ideal akhirnya berdampak buruk bagi kesehatan remaja karena membuat kebiasaan makan yang tidak tepat, yang bisa selesai terhadap ketidakcocokan kebiasaan makan. Pola makan remaja yang kurang baik merupakan semacam agenda makan yang tidak tertib, konsumsi santapan yang mempunyai angka vitamin kecil serta peningkatan penciptaan asam lambung, dan jumlah santapan yang sangat banyak serta pula sangat sedikit (Kase, 2020). Padahal seharusnya pola makan remaja yaitu dengan makan tepat waktu, konsumsi buah dan sayur segar, sehat, pilih yang direbus daripada digoreng, makan makanan yang cukup dan seimbang, kurangi santapan kilat hidangan maupun santapan praktis serta jauhi minuman bersoda. Remaja yang makan dengan buruk dan tidak sehat akan berisiko tinggi untuk mengalami gangguan pencernaan, salah satunya gastritis (Siska, 2017).

Gastritis ialah sesuatu peradangan mukosa alat pencernaan yang sangat kerap terjalin dampak kebiasaan makan yang tidak menentu. Kebiasaan makan yang tidak normal menyebabkan lambung menjadi lebih sensitif dan diikuti dengan peningkatan asam lambung. Peningkatan asam lambung diluar batasan wajar hendak menimbulkan terbentuknya iritasi serta kehancuran pada susunan mukosa serta submukosa alat pencernaan serta jika kenaikan asam lambung ini dibiarkan saja hingga kehancuran susunan alat pencernaan ataupun penyakit gastritis hendak terus menjadi kronis. Faktor risiko lain yang dapat menyebabkan gastritis merupakan pemakaian obat aspirin ataupun antiradang non steroid, peradangan bakteri *Helicobacter Pylori*, konsumsi minuman beralkohol, merokok, kerap hadapi stress, dan mengkonsumsi makanan yang tidak bersih. Pada umumnya dalam 1 hari makanan utama yaitu sebanyak 3 kali yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Makan siang amat dibutuhkan sebab pada pagi hari tubuh terasa letih efek melaksanakan kegiatan. Tidak hanya 3 kali hidangan pokok, terdapat juga makanan ringan sebanyak 1-2 kali diantara waktu makan yang bertujuan untuk mengurangi frekuensi rasa lapar (Sumbara & Ismawati, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dalam I. Shalahuddin & Rosidin, 2018 ditemukan 8 negara dengan penderita gastritis paling tinggi di Dunia, yaitu Amerika (47%), India (43%), Inggris (22%), China (31%), Jepang (14,5%), Kanada (35%), dan Prancis (29,5%), serta Indonesia (40,8 persen). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, beberapa kota di Indonesia memiliki frekuensi gastritis yang tinggi, antara lain Medan (91,6%), Surabaya (31,2%), Denpasar (46%) dan Jakarta (50%) sebagai serta Bandung (32,5), Palembang (35%) dan Aceh (31,7%) dan Pontianak (31,2%) (Nurmaidini, 2020).

Dampak dari gastritis adalah mengganggu status gizi, seperti gizi kurang dan gizi berlebih, gizi yang kurang dapat menyebabkan defisiensi hormon penting yang menyebabkan penurunan fungsional tubuh. Seperti contohnya kekurangan vit B1 bisa menimbulkan tubuh kilat letih, sebaliknya pada remaja kekurangan zat besi bisa merendahkan hasil kegiatan serta hasil berlatih, tidak hanya itu remaja menjadi rentan terhadap infeksi dan mudah terserang penyakit (Shalahuddin & Rosidin, 2018a). Dampak paling fatal adalah kematian, dimana berdasarkan Gastritis digolongkan sebagai penyebab kematian keempat terbanyak di Indonesia pada tahun 2013 oleh Survei Kesehatan Nasional (Surkesnas), setelah kanker (Anggoro et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Shalahuddin & Rosidin (2018) data umur responden yang mengalami gastritis terbanyak adalah sebanyak 81 responden berusia 16 tahun ke atas (57,8%). Selain itu berdasarkan penelitian Marliyana & Suharti (2021) menunjukkan sebanyak 76,9% responden memiliki kebiasaan makan tidak teratur dan terdapat ikatan antara prevalensi gastritis remaja dan kebiasaan makan yang tidak teratur, hasil penelitian pula membuktikan bahwa remaja yang mempunyai pola makan tidak tertib 7 kali lipat lebih berisiko mengalami gastritis. Berdasarkan penelitian Aizafa et al.(2021) sebanyak 32 (86,5%) dari 37 responden mengalami gastritis yang diakibatkan oleh pola makan yang buruk.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang, menyatakan Total kejadian gastritis yang terjadi di Kabupaten Tangerang sebesar 20820 kasus pada tahun 2018, dan 6139 kejadian gastritis yang didapat dari data Klinik Citra Sehat Kutajaya selama 1 tahun terakhir dari periode 1 maret 2021-1 maret 2022 dan melalui wawancara singkat yang telah dilakukan peneliti kepada remaja serta beberapa orangtua menyatakan bahwa kebiasaan pola makan buruk seperti menunda jam makan, mengurangi sarapan pagi dan kebiasaan diet menjadi focus utama yang memicu kejadian Gastritis tersebut terjadi sehingga menganggap bahwa penyakit tersebut masih dapat ditangani dengan ringan. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk meneliti lebih lanjut mengenai fenomena gastritis yang terjadi di Kabupaten Tangerang khususnya di Klinik Citra Sehat Kutajaya.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dengan menerapkan rumus slovin ditetapkan sebanyak 80 Remaja di Klinik Citra Sehat Kutajaya sebagai populasi dalam penelitian. Riset ini memakai angket ataupun kuisioner, catatan pertanyaannya terbuat dengan cara bersistem dengan wujud persoalan opsi berganda (*multiple choice questions*) serta persoalan terbuka (*open question*) guna mendapatkan informasi mengenai ikatan perilaku, serta pengetahuan kepada keteraturan pola makan dan prevalensi gastritis pada remaja di Klinik Citra Sehat Kutajaya. Untuk Pengetahuan dibuat 20 pertanyaan dengan penilaian skala Guttman yang jawabannya terdiri dari ya atau tidak. Pola makan memiliki 3 item diambil dari teori Sulistyoningasih (2011) yaitu: jenis makan yang terdiri dari 5 negatif, frekuensi makan yang terdiri dari 5 pernyataan positif dan jumlah makan yang terdiri dari 5 campuran. Perilaku terdiri dari 17 pernyataan yang dibagi dengan 11 pernyataan negative dan 6 pernyataan positif. Jawaban pada instrument ini menggunakan skala likert (0-3) yang memiliki gardasi dari sangat positif sampai sangat negative (selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah). Setelah menyelesaikan kuisioner, pernyataan pengetahuan terhadap gastritis akan dievaluasi. 20 pertanyaan akan dinilai pada skala Guttman dengan jawaban ya dan tidak.

Analisa data menggunakan SPSS dengan uji statistic *Kendall's Tau B* yang digunakan untuk menguji kuatnya dari korelasi antara dua variabel lalu dianalisis menggunakan 2 metode yaitu analisis univariat yang berisi informasi mengenai karakteristik responden serta variabel yang akan diteliti dan bivariate yang mencakup hubungan antara beberapa variabel yang diteliti. Penelitian ini telah memenuhi keterangan layak etik dengan No. Etik:086/KEPPKSTIKSC/VI/2022.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Klinik Citra Sehat Kutajaya

Kriteria	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	45	56.2
Perempuan	35	43.8
<b>Usia</b>		
17-19 Thn	50	62.5
20-22 Thn	21	26.3
> 22 Thn	9	11.2
<b>Pendidikan</b>		
SMP	4	5.0
SMA	51	63.7
Diploma	14	17.5

Sarjana	11	13.8
<b>Status Tinggal</b>		
Indekost	<b>50</b>	<b>62.5</b>
Bersama OrTu	30	37.5

**Sumber: Data Primer (2023)**

Berdasarkan Tabel 1 terdapat karakteristik remaja dominan sebagai pasien di Klinik Citra Sehat Kutajaya yaitu, Remaja Laki-laki sebanyak 45 orang (56.2%) dengan rentan usia 17-19 tahun sebanyak 50 orang (62.5%) belatarbelakang pendidikan dijenjang SMA berjumlah 51 orang (63.7%) dan sebanyak 50 orang berstatus tinggal indekost (62.5%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ilham et al. (2019) bahwa kejadian gastritis lebih banyak terjadi pada laki-laki, karena laki-laki memiliki tingkat konsumsi kopi lebih banyak sebagai alat peralihan dalam menghadapi stress pada remaja SMA, dan faktor yang amat berpengaruh yaitu pada status tinggal indekost mengakibatkan tidak terkontrolnya pola makan, pemilihan makanan serta pembatasan konsumsi kopi yang mengandung kafein yang memicu berlebihnya produksi asam lambung sehingga dapat mengikis lapisan mukosa lambung.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Perilaku, Pola Makan, dan Gastritis Remaja Klinik Citra Sehat Kutajaya

Distribusi Jawaban	Frekuensi	Persentase
<b>Pengetahuan</b>		
Kurang	4	5.0
Cukup	20	25.0
Baik	56	70.0
<b>Perilaku</b>		
Sedang	26	32.5
Baik	54	67.5
<b>Pola Makan</b>		
Tidak Teratur	8	10.0
Teratur	72	90.0
<b>Gastritis</b>		
Non Gastritis	46	57.5
Gastritis	34	42.5

**Sumber: Data Primer (2023)**

Pada Tabel 2 mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi atau pengetahuan yang baik terkait gastritis dan berperilaku baik dengan penerapan pola makan teratur sehingga lebih banyak pasien remaja yang tidak terjangkit gastritis.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 3.** Hasil Uji Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Gastritis Klinik Citra Sehat Kutajaya

Kriteria Pengetahuan	Kejadian Gastritis				Total	p Value
	Non Gastritis		Gastritis			
	n	%	N	%	N	
Kurang	0	0.0	4	5.0	4	5.0
Cukup	10	12.5	10	12.5	20	25.0
<b>Baik</b>	<b>36</b>	<b>45.0</b>	<b>20</b>	<b>25.0</b>	<b>56</b>	<b>70.0</b>
Total	46	57.5	34	42.5	80	100.0

**Sumber: Data Primer diolah (2023)**

Sesuai data pada Tabel 3 mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik dan tidak mengalami gastritis sebanyak 36 responden (45.0%). Hasil uji *Kendall's tau b* menunjukkan nilai *p-value* = 0,037 kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05) yang mengisyaratkan bahwa  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gastritis dengan kejadian gastritis di Klinik Citra Sehat Kutajaya. Hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan mengenai gastritis yang baik cenderung memperhatikan tindakan maupun perilaku yang akan dilakukan, yang mana mereka akan menjauhi segala tindakan dan perilaku yang menyebabkan gastritis. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Rosiani et al, 2020) yang menemukan bahwa rerata 37,7% responden tamatan SMA, 49,2% responden berpengetahuan baik, 50,8% responden dengan motivasi tinggi dan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gastritis dengan motivasi untuk mencegah kekambuhan gastritis. Dengan pengetahuan yang tinggi itulah responden kemudian memotivasi dirinya untuk mengelola penyakitnya sendiri. Seperti, tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan asam lambung, makan tepat waktu dan lain sebagainya. Artinya semakin baik pengetahuan seseorang tentang gastritis maka akan semakin besar motivasi seseorang untuk melakukan upaya mencegah kekambuhan gastritis yang bertujuan agar dirinya dapat terhindar dari suatu penyakit yang lebih buruk.

**Tabel 4.** Hasil Uji Hubungan Perilaku dengan Kejadian Gastritis Klinik Citra Sehat Kutajaya

Perilaku	Kejadian Gastritis				Total		p Value
	Non Gastritis		Gastritis		N	%	
	N	%	N	%			
Sedang	1	1.3	25	31.3	26	32.5	0.000
<b>Baik</b>	<b>45</b>	<b>56.3</b>	<b>9</b>	<b>11.3</b>	<b>54</b>	<b>67.5</b>	
Total	46	57.5	34	42.5	80	100.0	

Sumber: Data Primer yang diolah (2023)

Berdasarkan Tabel 4 mayoritas responden dengan perilaku baik dan tidak mengalami gastritis sebanyak 45 responden (83.3%). terdapat hubungan signifikan ( $H_2$  diterima) antara variabel perilaku terhadap gastritis dengan kejadian gastritis di Klinik Citra Kuta Jaya karna hasil uji *Kendall's tau b* menunjukkan nilai  $p$ -value = 0,000 kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05) Menurut Notoatmodjo (2012) perilaku adalah seluruh aktivitas kegiatan, bagus yang bisa dicermati langsung ataupun yang tidak bisa diamati langsung. Sikap merupakan seluruh aksi ataupun aksi yang dicoba oleh insan hidup. Sikap bisa dibatasi selaku kondisi jiwa buat beranggapan, berfikir, berlagak, serta lain serupanya yang ialah refleksi dari bermacam berbagai pandangan, bagus atau non raga. Temuan penelitian ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nababan (2018) yang menemukan bahwa 61 persen mahasiswa FMIPA USU mengalami masalah gastritis, dengan gejala yang paling banyak dilaporkan oleh mahasiswa adalah kembung, porsi makan berkurang, dan nyeri pada ulu hati. lambung/perut. Siswa yang melaporkan memiliki gejala gastritis makan lebih jarang (49%) dan memiliki pola makan yang kurang terstruktur (60%) dibandingkan siswa lain. Pelajar sering makan makanan yang digoreng, pedas, mengandung santan dan tinggi gas yang dapat menimbulkan keluhan maag.

Pada penelitian ini, ditemukan mayoritas orang-orang telah menjaga perilaku keteraturan. Mereka yang menjaga perilaku keteraturannya dengan baik maka mempengaruhi minimnya resiko kejadian gastritis. dimana seseorang yang tidak menjaga perilaku keteraturan pola makan maka resiko terjadinya gastritis semakin tinggi, begitu pun sebaliknya.

**Tabel 5.** Hasil Uji Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Klinik Citra Sehat Kutajaya

Kriteria Pola Makan	Kejadian Gastritis				Total		p Value
	Non Gastritis		Gastritis		N	%	
	N	%	n	%			
Tidak Teratur	0	0.0	8	10.0	8	10.0	0.001
<b>Teratur</b>	<b>46</b>	<b>57.5</b>	<b>26</b>	<b>32.5</b>	<b>72</b>	<b>90.0</b>	
Total	46	57.5	34	42.5	80	100.0	

Sumber: Data Primer yang diolah (2023)

Pada Tabel 5, responden dengan mayoritas memiliki pola makan teratur dan tidak mengalami gastritis sebanyak 46 responden (63.9%). Berdasarkan hasil uji *Kendall's tau b* menunjukkan nilai  $p$ -value = 0,001 kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05) yang menyatakan bahwa  $H_3$  diiterima. Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis.

Kebiasaan makan yang tidak teratur atau telat makan sangat beresiko menyebabkan penyakit gastritis. 4-6 jam setelah makan, kadar glukosa darah akan turun dan mendorong terciptanya asam lambung. Jika seseorang menunda makan setidaknya dua jam, produksi asam lambung akan berlebihan dan akan terjadi secara alami di perut serta mengiritasi mukosa lambung (Juliani et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa penerapan pola makan yang baik sangat dibutuhkan karena salah satu penyebab dari kejadian gastritis adalah bagaimana mengatur pola makan. Kebanyakan orang yang teratur pola makannya otomatis akan terhindar dari penyakit gastritis karena lambung dapat beradaptasi dengan baik sehingga tidak mengiritasi dinding mukosa lambung.

## KESIMPULAN

1. Mayoritas responden adalah laki-laki dengan usia remaja 17-19 tahun, tingkat pendidikan terakhir yaitu SMA dan tinggal sendiri indekos sebanyak 50 orang.
2. Mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik dan tidak mengalami gastritis sebanyak 36 responden (64.3%). Hasil uji menunjukkan  $p$  value  $0.037 < 0.05$  yang mengisyaratkan bahwa  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gastritis dengan kejadian gastritis di Klinik Citra Sehat Kutajaya.
3. Mayoritas responden menerapkan perilaku baik dan tidak mengalami gastritis sebanyak 45 responden (83.3%). Terdapat hubungan signifikan ( $H_2$  diterima) antara variabel perilaku terhadap gastritis dengan kejadian gastritis di Klinik Citra Kuta Jaya karena diperoleh  $p$  value sebesar  $0,000 < 0,05$ .
4. Mayoritas responden memiliki pola makan teratur dan tidak mengalami gastritis sebanyak 46 responden (63.9%). Berdasarkan hasil analisis *Kendall's tau b* diperoleh  $p$  value sebesar  $0.001 < 0.05$  yang menyatakan bahwa  $H_3$  diterima. Hal ini membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis.



## SARAN

Disarankan untuk peneliti selanjutnya dan mahasiswa kesehatan menjalankan sosialisasi dan terapi yang ditargetkan pada masyarakat luas khususnya usia remaja melalui berbagai kegiatan baik di sekolah, universitas, ataupun lingkungan untuk mengatur pola makan remaja dan lebih memperhatikan melalui promkes dan membagikan leaflet makanan sehat, aturan waktu makan yang baik, apa cara efektif untuk mencegah terjadinya gejala gastritis kedepannya, dan sebagainya, selain itu penambahan referensi dengan judul yang mungkin meneliti pengaruh penkes tentang gastritis terhadap kejadian gastritis dan bagaimana perubahannya dalam setiap tahun yang mendatang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Klinik Citra Sehat Kutajaya yang telah memberi izin untuk melakukan peneliti dalam pengambilan data dan para responden yang bersedia secara kooperatif dalam mengisi survey, serta pihak-pihak yang terlibat dalam memotivasi penulis hingga dapat menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aizafa, A. A., Sayekti, S., & Prasetyaningai, D. (n.d.). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA USIA 19-22 TAHUN (Di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang). *Doctoral Dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Anggoro, S., Muna, A. N., Nafisah, A., & Telaso, G. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pola makan pada penderita gastritis di SMPN 5 Banguntapan. *Jurnal Cakra Medika*, 6(1), 38–47.
- Depkes. (2014). PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Juliani, F., Herlina, H., & Nurchayati, S. (2018). Hubungan pola makan dengan risiko gastritis pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 643–651.
- Kase, D. J. I. (2020). *Hubungan Sikap dan Tindakan dengan Kekambuhan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Prodi Ners Angkatan VIII-X di Universitas Citra Bangsa*. Universitas Citra Bangsa.
- Marliyana, & Suharti, S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja. *Journal Od Public Health Concerns*, 1(1), 16–24.
- Nababan, H. R. (2018). *Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Keluhan Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI). *Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta*.
- Nufus, R. A. (2018). *Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Diet pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nurmaidini, B. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis Tahun 2020*. Universitas Galuh.
- Siska, H. (2017). Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1). Aizafa, A. A., Sayekti, S., & Prasetyaningai, D. (n.d.). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA USIA 19-22 TAHUN (Di Desa Mayangan Kecamatan Jogoroto Kabupaten Jombang). *Doctoral Dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Anggoro, S., Muna, A. N., Nafisah, A., & Telaso, G. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan pola makan pada penderita gastritis di SMPN 5 Banguntapan. *Jurnal Cakra Medika*, 6(1), 38–47.
- Depkes. (2014). PMK No. 41 ttg Pedoman Gizi Seimbang. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Juliani, F., Herlina, H., & Nurchayati, S. (2018). Hubungan pola makan dengan risiko gastritis pada remaja. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5(2), 643–651.
- Kase, D. J. I. (2020). *Hubungan Sikap dan Tindakan dengan Kekambuhan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Prodi Ners Angkatan VIII-X di Universitas Citra Bangsa*. Universitas Citra Bangsa.
- Marliyana, & Suharti, S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja. *Journal Od Public Health Concerns*, 1(1), 16–24.
- Nababan, H. R. (2018). *Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Keluhan Gastritis pada Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan (Cetakan VI). *Jakarta: Penerbit PT. Rineka Cipta*.
- Nufus, R. A. (2018). *Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Diet pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Nurmaidini, B. (2020). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Cipaku Kabupaten Ciamis Tahun 2020*. Universitas Galuh.
- Siska, H. (2017). Gambaran pola makan dalam kejadian gastritis pada remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v3i1.20026>
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2018a). Hubungan pola makan dengan gastritis pada remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1), 33–44.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehaan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Sumbara, & Ismawati, Y. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis wilayah kerja Puskesmas Cinunuk. *JIKI: Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jiki.v8i1.168>