HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA SANTRIWATI EKA ZULISTA SARI

Pembimbing: (1) Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes. (2) Dr. Dadang Kusbiantoro, S,Kep.,Ns., M.Si.

ABSTRAK

Pendahuluan: Gastritis merupakan proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Penyakit gastritis terjadi pada orag-orang yang memiliki pola makan buruk dan aktivitas fisik yang berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis pada santriwati di pondok pesantren assalafi nurul huda kecamatan sugio kabupaten lamongan.

Metode: Desain penelitian ini adalah korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*, menggunakan teknik *simple random sampling* dan didapatkan 79 responden. Data penelitian ini menggunakan kuesioner. Setelah ditabulasi data dianlisis dengan menggunakan uji *spearman rank* (*rho*) dengan tingkat kemaknaan p=0.05.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruhnya (84.8%) berpola makan buruk, dan hampir seluruhnya (96.2%) beraktivitas fisik berat, dan sebagian besar (74.7%) penderita gastritis. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh derajat signifikan nilai p=0,004 (p<0,05) artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis dan diperoleh nilai p=0,002 (p<0,05) artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kejadian Gastritis.

ABSTRACT

Introduction: Gastritis ia an inflammatory process or health problem caused by irritation and infection of the gastric mucosa and submucosa. Gastritis occurs in people who have a poor diet and strenuous physical activity. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of gastritis in female students at the Assalafi Nurul Huda Islamic Boarding School, Sugio District, Lamongan Regency.

Methode: The design of this research is analytic correlation with *cross sectional* approach, using *simple random sampling* technique and obtained 79 respondents. The data of this study used a questionnaire. After tabulating the data were analyzed using the *Spearman rank* (*rho*) test with a significance level of p=0.05.

Result: The results showed that almost all (84.8%) had a bad diet, and almost all (96.2%) had strenuous physical activity, and most of them (74.7%) had gastritis. Based on the results of statistical tests obtained a significant degree of p value = 0.004 (p < 0.05) meaning that there is a relationship between diet and the incidence of gastritis and a p value of 0.002 (p < 0.05) means that there is a relationship between physical activity and the incidence of gastritis.

Keyword: Diet, Physical Activity, Gastritis.

1. Pendahuluan

Gastritis merupakan proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung (Tussakinah et al., 2018). Gastritis merupakan gangguan kesehatan terkait proses pencernaan terutama lambung. Lambung bisa mengalami kerusakan karena proses peremasan yang terjadi secara terus menerus selama hidupnya (Eka Novitayanti, 2020). Gastritis dapat terjadi secara tiba-tiba dalam waktu singkat (akut), dan lama (kronis) atau karena kondisi khusus (seperti adanya penyakit lain). Gastritis akut terjadi ketika dinding lambung rusak atau melemah secara tiba-tiba. Sedangkan gastritis kronis terjadi akibat peradangan di dinding lambung yang terjadi dalam waktu lama dan tidak diobati.

Menurut data dari World Health Organization atau WHO (2015), Kejadian gastritis di Asia Tenggara sekitar 586,635 dari jumlah penduduk setiap tahunnya. Kejadian gastritis di beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk. Diantaranya inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35% dan Perancis 29,5%. Di dunia kejadian gastritis sekitar 1,8 – 2,1 juta dari jumlah penduduk setiap tahun. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia 2013 sebanyak 30,154 kasus. Angka kejadian gastritis di Indonesia cukup tinggi, dari penelitian dan pengamatan yang dilakukan Departemen Kesehatan RI, dibeberapa kota di Indonesia ada yang tinggi mencapai 91,6% yaitu di Kota Medan, lalu dibeberapa kota lainnya seperti Surabaya 31,2%, Denpasar 46%, Jakarta 50%, Bandung 32,5%, Palembang 35,3%, Aceh 31,7%, dan Pontianak 31,2%. Penyakit ini juga mempengaruhi kesehatan masyarakat sebanyak 41%. Sedangkan di Kabupaten Lamongan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan tahun 2016 penderita penyakit gastritis sebanyak 27,025%.

Berdasarkan penelitian (Fika & Diliyana, 2020) di puskesmas Balowerti kota Kediri pada kelompok kasus (gastritis) terdapat 64,7% mengalami pola makan yang tidak sehat dan 35,2% mengalami pola makan yang sehat. Sedangkan dari kelompok kontrol (non gastritis) sejumlah 44,0% mengalami pola makan yang tidak sehat dan 56,0% mengalami pola makan yang sehat.

Berdasarkan data dari survey awal pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Dusun Suci Desa Jubellor Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan pada bulan Agustus 2021 diketahui dari 15 remaja putri diantaranya memiliki gastritis yaitu sebanyak 10 orang (66,6%) dan yang tidak memiliki gastritis sebanyak 5 orang (33,3%).

Tingginya angka kejadian gastritis disebabkan karena pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi alkohol, pola makan yang tidak teratur, merokok, mengkonsumsi kopi, konsumsi obat penghilang nyeri, stress fisik, stress psikologis, dan kelainan autoimun. Gejala yang timbul pada pasien gastritis adalah rasa yang tidak enak pada perut , disertai dengan perut kembung, sakit kepala, mual dan muntah (Wahyudi, dkk, 2018). Pada kalangan remaja gastritis biasanya disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan yang tidak teratur, dan peningkatan aktivitas, sehingga siswa tidak memiliki waktu untuk menyesuaikan kebiasaan makannya dan menjadi malas makan dikarenakan aktivitas sehari-hari yang padat.

Orang yang memiliki pola makan tidak teratur mudah terserang penyakit gastritis. Pada saat perut harus diisi, tapi dibiarkan kosong, atau ditunda pengisiannya, asam lambung akan mencerna lapisan mukosa lambung, sehingga timbul rasa nyeri. Selain itu, tekanan yang berkepanjangan juga dapat memicu terjadinya gastritis karena menyebabkan penurunan aliran darah ke mukosa dinding lambung yang berujung pada peningkatan permeabilitas dinding lambung, yang berdampak negative pada kondisi mental seseorang. Konsumsi obat anti inflamasi nonsteroid juga dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung akibat difusi kembali ion hydrogen ke dalam epitel lambung. Hal ini dapat menyebabkan iritasi pada dinding mukosa lambung dan peningkatan keasaman lambung (Maharani et al., 2021).

menyebabkan Gastritis dapat beberapa penyakit komplikasi. Penyakit yang timbul sebagai penyakit komplikasi gastritis yaitu anemia pernesiosa, gangguan penyerapan vitamin B12, penyempitan daerah antrum pylorus, gangguan penyerapan zat besi. Apabila tersebut di biarkan maka akan menyebabkan ulcus pepticus, perdarahan pada lambung, serta juga dapat menyebabkan terjadinya kanker lambung, terutama jika lambung sudah mulai menipis dan terdapat perubahan sel-sel dinding pada lambung.

Salah satu upaya pencegahan gastritis yaitu dengan banyak minum ±8 gelas/hari, istirahat cukup, kurangi kegiatan fisik, hindari makanan pedas dan panas, hindari stress, pengaturan dan keteraturan pola makan setiap hari pada penderita gastritis. mengatur jadwal makan. hindari makanan berlemak tinggi, hindari makanan beralkohol dan berkafein, dan penanganan farmakologis maupun non farmakologis untuk penderita gastritis. Pola makan yang baik dan teratur merupakan salah satu dari penatalaksanaan gastritis dan juga merupakan tindakan preventif dalam mencegah kekambuhan gastritis (Y.f Diliyana, 2020).

Peneliti memilih remaja karena fakta yang saya temukan lebih banyak pada usia remaja, khususnya remaja putri. Banyak dari mereka yang biasanya memiliki pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang berlebihan. Pemberian makanan yang bervariasi juga berpengaruh terhadap selera makan seseorang, karena jika memberikan variasi makanan yang kurang menarik dapat menimbulkan kebosanan, terutama pada lingkungan pesantren, sehingga nafsu makan seseorang jadi berkurang, dan lebih memilih untuk tidak makan.

2. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati di pondok pesantren assalafi nurul huda Kelurahan Jubellor, Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022 sebanyak 100 santriwati dengan teknik teknik sampling *simple random sampling*. Jumlah sampel sebanyak 79 santriwati. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner, editing, coding, scoring, tabulating, kemudian di analisa meggunakan uji *spearman (rho)*.

3. Hasil Penelitian

1) Gambaran umum lokasi penelitian

Penelitian ini berlokasi di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Secara geografis letak Pondok Pesantren Nurul Huda berada pada jarak ±16 km dari kota lamongan. Pondok ini lebih tepatnya berada di dusun suci desa jubellor kecamatan sugio sebelah timur yang dikelilingi sawah-sawah dengan pemandangan yang begitu asri.

2) Data Umum

(1) Distribusi Umur

Tabel 1 Distribusi Umur Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Umur	Frekuensi	Presentase
10-13 tahun	46	58,2%
14-17 tahun	30	38,0%
18-24 tahun	3	3,8%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 79 santriwati sebagian besar (58.2%) berumur 10-13 tahun, dan sebagian kecil (3.8%) berumur 18-24 tahun.

(2) Distribusi Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	79	100%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari bahwa dari 79 santriwati seluruhnya (100%).

3) Data Khusus

(1) Distribusi Pola Makan Pada Santriwati Tabel 3 Distribusi Pola Makan Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Pola Makan		Frekuensi	Presentase	
Pola	Makan	12.	15.2%%	
Baik		12	13,27070	
Pola	Makan	67	84.8%%	
Buruk		07	04,07070	
Total	•	79	100%	

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa dari menunjukkan bahwa dari 79 responden hampir seluruhnya (84.8%) berpola makan buruk, dan sebagian kecil (15.2%) berpola makan baik.

(2) Distribusi Aktivitas Fisik Pada Santriwati Tabel 4 Distribusi Aktivitas Fisik Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Aktivitas Fisik Rendah	3	3,8%%
Aktivitas Fisik Berat	76	96,2%%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 79 santriwati hampir seluruhnya (96.2%) beraktivitas fisik berat, dan sebagian kecil (3.8%) beraktivitas fisik rendah.

(3) Distribusi Kejadian Gastritis Pada Santriwati Tabel 5 Distribusi Kejadian Gastritis Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Kejadian Gastritis	Frekuensi	Presentase
Gastritis	59	74,7%
Tidak Gastritis	20	25,3%
Total	79	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa dari 79 responden sebagian besar (74.7%) penderita gastritis, dan sebagian kecil (25.3%) tidak penderita gastritis.

(4) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati

Tabel 6 Distribusi Berdasarkan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Dala		Kejadian Gastritis				Jumlah	
Pola Makan	Gastritis		Tidak Gastritis		Juman		
Makan	N	%	N	%	N	%	
Baik	5	41,7%	7	58,3%	12	100%	
Buruk	54	80,6%	13	19,4%	67	100%	
Total	59	74,7%	20	25,3%	79	100%	
$Uji Spearman \qquad rs = -0.3$		321 p = 0.004		1			
Rho							

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 79 santriwati didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya berpola makan buruk (80.6%) mengalami gastritis, dan sebagian kecil (19.4%) tidak mengalami gastritis.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *spearman rank (Rho)* dan Analisa menggunakan program spss 16.0 dengan nilai α =0,05 dan nilai significant 0,004, yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan nilai r = -0,321 yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

(5) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati

Tabel 7 Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gastritis di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio, Kabupaten Lamongan, Bulan April 2022.

Earnongan, Bulan 1 pm 2022.						
Kejadian Gastritis						
Aktivitas	Gastritis		T	`idak	Ju	ımlah
Fisik		Gastritis				
	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0%	3	3,8%	3	3,8%
Berat	59	74,7%	17	21,5%	76	96,2
						%
Total	59	74,7%	20	25,3%	79	100%
Uji Spearman Rho $rs = -0.341$ $p = 0.002$						

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 79 santriwati didapatkan hasil bahwa sebagian besar beraktivitas fisik berat (74.7%) mengalami gastritis, dan sebagian kecil (21.5%) tidak mengalami gastritis.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji *spearman rank* (*Rho*) dan Analisa menggunakan program spss 16.0 dengan nilai α=0,05 dan nilai significant 0,002, yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan nilai r= -0,341 yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

4. Pembahasan

1) Pola Makan Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 79 responden hampir seluruhnya (84.8%) berpola makan buruk, dan sebagian kecil (15.2%) berpola makan baik.

Berdasarkan distribusi menurut usia menunjukkan bahwa dari 79 responden sebagian besar (58.2%) berumur 10-13, dan sebagian kecil (3.8%) berumur 18-24 tahun.

Berdasarkan distribusi menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 79 responden seluruhnya (100%).

Pola makan merupakan cara untuk mengatur kuantitas makanan jenis, sehingga dapat meningkatkan kualitas, kesehatan, psikologi, pencegahan serta proses penyembuhan penyakit. Kebiasaan makan yang baik selalu mempresentatifkan pemenuhan gizi yang optimal (World Health Organization WHO, 2014).

Pola makan adalah tingkah laku atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan yang terbentuk sebagai hasil dari

pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2011).

Pola makan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga akan terbentuk kebiasaan makan makanan seimbang dikemudian hari.

Dari hasil penelitian ini santriwati hampir seluruhnya mengalami pola makan tidak baik dan mempunyai riwayat gastritis. Dan cara pencegahannya bisa melalui pengalaman sendiri atau orang lain, baik secara formal misalnya melalui jalur Pendidikan dan penyuluhan, maupun non formal misalnya media massa atau iklan-iklan yang ada, baik media cetak maupun di media elektronik yang membahas tentang penyakit gastritis atau maag dan di sertai dengan pengobatannya.

2) Aktivitas Fisik Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 79 responden hampir seluruhnya (96.2%) beraktivitas fisik berat, dan sebagian kecil (3.8%) beraktivitas fisik rendah.

Berdasarkan distribusi menurut usia menunjukkan bahwa dari 79 responden sebagian besar (58.2%) berumur 10-13, dan sebagian kecil (3.8%) berumur 18-24 tahun.

Berdasarkan distribusi menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 79 responden seluruhnya (100%).

Menurut Word Helath Organization atau WHO (2017) Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan setiap hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, menyapu, mengepel lantai, naik turun tangga, atau berolahraga seperti push up, lari ringan, yoga, bermain bola, berenang, bermain tennis dll.

Menurut (Kemenkes RI, 2018) aktivitas fisik yang lebih maksimal direkomendasikan untuk melakukannya dengan prinsip BBTT yaitu baik, benar, terukur dan teratur. Baik adalah melakukan aktivitas sesuai dengan kemampuannya, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya, dan yang terakhir adalah aktivitas fisik

yang dilakukan secara teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu.

Dari hasil penelitian ini santriwati hampir seluruhnya mengalami aktivitas fisik berat dan mempunyai riwayat gastritis. Dan cara pencegahannya bisa di mulai dari mengatur aktivitas yang baik dan olahraga yang teratur dan sering, contohnya berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, menyapu, mengepel lantai, naik turun tangga, atau berolahraga seperti push up, lari ringan, yoga, bermain bola, berenang, bermain tennis dll.

3) Kejadian Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 79 responden sebagian besar (74.7%) penderita gastritis, dan sebagian kecil (25.3%) tidak penderita gastritis.

Berdasarkan distribusi menurut usia menunjukkan bahwa dari 79 responden sebagian besar (58.2%) berumur 10-13, dan sebagian kecil (3.8%) berumur 18-24 tahun.

Berdasarkan distribusi menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 79 responden seluruhnya (100%).

Gastristis adalah suatu peradangan mukosa lambung yang bersifat akut, kronik difus, atau lokal. Karakteristik dari peradangan ini antara lain anoreksia, rasa penuh atau tidak nyaman pada epigastrium, mual, dan muntah. Peradangan lokal pada mukosa lambung ini akan berkembang bila mekanisme protektif mukosa dipenuhi dengan bakteri atau bahan iritan lainnya. (Suratan dalam ida, 2017). Penyakit gastristis atau sering dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang sangat mengganggu. Biasannya penyakit gastristis terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan yang tidak teratur dan memakan makanan yang merangsang produksi asam lambung.

Dari hasil penelitian ini dari 79 santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan sebagian besar berjumlah (74.7%) penderita gastritis, dan sebagian kecil berjumlah (25.3%) tidak penderita gastritis. Hal ini bisa disebabkan karena pola makan yang tidak baik dan aktivitas fisik yang berat sehingga mudah terserang penyakit gastritis.

4) Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 15 soal dan peneliti mengobsevasi setiap soal, didapatkan bahwa hampir seluruhnya santriwati mengalami pola makan tidak baik yang menunjukkan bahwa santriwati yang mengalami

gastritis yang diakibatkan oleh pola makan yang tidak teratur dan sering mengkonsumsi makanan yang pedas. Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 79 responden hampir seluruhnya (84.8%) berpola makan buruk, dan sebagian kecil (15.2%) berpola makan baik.

Dari kedua variabel tersebut di uji signifikasinya dengan menggunakan SPSS 16.0 analisis menggunakan Uji Spearman Rho didapatkan hasil bahwa antara pola makan dengan kejadian gastritis pada santriwati menunjukkan hasil yakni 0,004 kurang dari nilai standar 0,005 dengan nilai rs = -0,321. Hal ini membuktikan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan yang kuat antara pola makan dengan kejadian gastritis. Menurut (Nursalam, 2014) dalam menentukan interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel penelitian apabila rs = 0,05 - 0,75 maka korelasi antara dua variabel tersebut dikatakan kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudha Fika Diliyana dkk (2021) dengan hasil yang diperoleh ρ value sebesar 0,048 dengan taraf signifikansi 0,05. Dengan kriteria hipotesis (H0) ditolak jika ρ < 0,05. Karena ρ value dalam uji statistik lebih besar daripada 0,05 maka H0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja.

Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Firdausy et al., 2022), dengan hasil analisis bivariat menunjukan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan P value = 0,565. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis.

Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memelih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisologis, psikologis, budaya, dan sosial (Pondaa, 2019). Pola makan yang memicu terjadinya gastritis yaitu frekuensi makan yang tidak teratur sedikit. dengan porsi makan dengan mengkonsumsi makanan dan minuman yang memicu peningkatan asam lambung, selain itu makan yang kurang bervariasi sangat berpengaruh karena makanan yang tidak bervariasi tidak menarik dan dapat menimbulkan kebosanan, kejenuhan sehingga hal ini dapat mempengaruhi selera makan dan cenderung lebih menyukai dan memilih makanan cepat saji.

Sesuai dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada santriwati di pondok pesantren assalafi nurul huda kecamatan sugio, kabupaten lamongan bulan april 2022. Hal

ini dikarenakan pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain lingkungan, pola makan santriwati yang kurang baik dipengaruhi oleh makanan yang mereka makan akibat lingkungan yang berada dimana makanan yang mereka konsumsi adalah makanan yang dapat menyebabkan asam lambung meningkat seperti makanan yang pedas dan berminyak.

Selain pola makan masih terdapat banyak factor yang mempengaruhi kejadian gastritis. Hal tersebut dapat dilakukan penelitian lebih lanjut.

dengan Sesuai hasil penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan pengetahuan guru tentang deteksi dini perkembangan anak dengan pelaksanaan deteksi dini perkembangan pada anak prasekolah di PAUD Kelurahan Sekarbagus, Kecamatan Sugio, Lamongan 2022. Pengetahuan sangtlah penting guru PAUD. Apabila guru PAUD mengetahui dan memahami tentang deteksi dini perkembangan anak maka para guru PAUD akan melaksanakan deteksi dini perkembangan anak dengan sesuai dan secara rutin setiap 6 bulan sekali.

5) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 10 soal dan peneliti mengobsevasi setiap soal, didapatkan bahwa sebagian besar santriwati mengalami aktivitas fisik yang berat. Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 79 santriwati hasil sebagian didapatkan bahwa beraktivitas fisik berat (74.7%) mengalami gastritis, dan sebagian kecil (21.5%) tidak mengalami gastritis. Dari kedua variabel tersebut di uji signifikasinya dengan menggunakan SPSS 16.0 analisis menggunakan Uji Spearman Rho didapatkan hasil bahwa antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis pada santriwati menunjukkan hasil yakni 0,002 kurang dari nilai standar 0,005 dengan nilai rs = -0,341. Hal ini membuktikan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis. Menurut (Nursalam, 2014) dalam menentukan interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara dua variabel penelitian apabila rs = 0.05 - 0.75 maka korelasi antara dua variabel tersebut dikatakan kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rimbawati et al., 2022) bahwa dari 72 responden yang melakukan aktifitas fisik berat lebih besar berjumlah 38 responden (52,8%) dibandingkan dengan yang melakukan aktifitas sedang berjumlah 34 responden (47,2%). Berdasarkan analisa bivariat

dengan uji Chi-Square menunjukkan ρ value 0,011 < 0,05. Yang artinya ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kejadian gastritis.

Penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuni Sara et al., 2021) yang memiliki kategori aktivitas fisik ringan-sedang dan mengalami gangguan lambung 87,0% lebih tinggi sebanyak nilainva dibandingkan dengan proporsi aktivitas fisik kategori berat 76,9%. Namun ada kecendrungan proporsi subjek yang tidak mengalami gangguan lambung lebih besar pada subjek yang memiliki aktivitas fisik yang berat 23,1% dibandingkan dengan subjek yang memiliki aktivitas ringansedang yaitu 13,0%. Hasil Uji chi square di ketahui bahwa nilai p = 0.2 (p>0, 05) artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan gangguan lambung.

Aktivitas Fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis, ini dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan menjadi penyebab seseorang untuk tidak menghiraukan makan, biasanya seseorang memiliki aktivitas tinggi cenderung memiliki pola makan menjadi tidak seimbang sehingga jadwal makan yang tidak tepat atau terbengkalainya sehingga memicu terjadinya gastritis (Suyono S, 2016).

Sesuai dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis pada santriwati di pondok pesantren assalafi nurul huda kecamatan sugio, kabupaten lamongan bulan april 2022. Hal ini dikarenakan aktifitas yang berat membuat seseorang lupa untuk makan sehingga menyebabkan perut kosong dan meningkatkan asam lambung. Jika dibiarkan tidak ditangani, gastritis akan dapat menyebabkan ulkus dan perdarahan lambung, beberapa bentuk gastritis kronis dapat meningkatkan resiko kanker lambung, terutama jika terjadi penipisan secara terus - menerus pada dinding lambung dan perubahan pada sel – sel di dinding lambung.

5. Penutup

1) Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa :

- Hampir seluruhnya santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2022 mempunyai pola makan yang buruk.
- Hampir seluruhnya santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2022 mempunyai aktivitas fisik yang berat.

- 3) Sebagian besar santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2022 mempunyai gastritis.
- 4) Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2022.
- Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan Bulan April 2022.

2) Sarar

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas maka ada beberapa saran dari penulis yaitu sebagai berikut:

1) Bagi Akademik

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan tentang gastritis, dan faktor-faktor yang mempengaruhi gastritis. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk memperkuat penelitian sebelumnya.

2) Bagi Praktisi

(1) Bagi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah wawasan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis pada santriwati.

(2) Bagi Responden

Diharapkan bisa menambah wawasan pengetahuan responden mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis.

(3) Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan atau pengetahuan bagi peneliti khususnya mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis.

(4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dasar atau referensi penelitian lebih lanjut tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gastritis.

DAFTAR PUSTAKA

Eka Novitayanti. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22.

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

Fika, Y., & 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.

- http://www.stikesmaharani.ac.id/ojs-2.4.3/index.php/JNC/article/view/148/162
- 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. http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/contagion/article/view/9627
- Maharani, R., Alhidayati, A., Syukaisih, S., & Rahayu, E. P. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75–83. https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4791
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Samy A. Azer. & Hossein Akhondi. (2022). *Gastritis*. StatPearls: National Library Of Medicine.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Fundamental of Nursing*. Jakarta: EGC.
- Kurniawan & Kosasih, I. (2014). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis. *Jurnal AKP*, 36–41.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (3rd ed.). Salemba Medika.
- Pondaa, A. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 Sma Negeri 1 Melonguane Kabupaten.
- HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA PUTRI KELAS 1 SMA NEGERI 1 MELONGUANE KABUPATEN KEPULAUAN TALAUD Angelia, 7, 233– 243.
- Rimbawati, Y., Wulandari, R., & Mustakim. (2022). Hubungan Aktfitas Fisik, Stress Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 60–73. http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijoh

m/article/view/102

- Sulistyoningsih. (2011). Zat Gizi Untuk Diet. Bumi Aksara.
- 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
- Rugge, et al. (2016). *Gastritis: The histology report. Digestive and Liver Disease*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1590-8658(11)60593-8
- Hagstromer, M., Oja, P & Sjostrom, M. (2006). International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): \boldsymbol{A} Study Of Concurrent And Construct **Validity** (9(6),755-7). Public Health Nutrition. https://doi.org/10.1079/PHN2005898
- Saydam. (2011). Memahami Berbagai Penyakit (Penyakit Pernapasan dan Gangguan Pencernaan). Bandung: Alfabeta. Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- St. Nikmatul Khoiriyah. (2021). Hubungan Gaya Hidup Dan Aktivitas Dengan Skala Nyeri Asam Urat Di Desa Siser Laren Lamongan. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- Sa'rizal, A. (2021). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Usia Dewasa Akhir di Desa Sarirejo Kelurahan Sukorejo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- World Health Organization WHO. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2014*. http://www.depkes.go.id/resources/downloa d/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf
- Nursalam. (2016). *Metodeologi Penelitian Ilmu Keperawatan* ((4nd en)). Jakarta: Salemba Medika.

- Brunner & Suddarth. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Vol 2, Edisi 8). Jakarta: EGC.
- Sugano. (2015). report on Helicobacter pylori gastritis. Faculty Members of Kyoto Global Consensus Conference Kyoto Global Consensus.
- Yuni Sara, Y. S., Muhdar, I. N., & Aini, R. N. (2021). Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Lambung pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (*JIKA*), 3(3), 193–200. https://doi.org/10.36590/jika.v3i3.163
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kuanlitatif dan R & B*. Bandung: Alfa Beta.
- Nursalam. (2012). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis ((Edisi 3)). Jakarta Selatan: Salemba Medika.