

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
GASTRITIS PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN  
ASSALAFI NURUL HUDA KECAMATAN SUGIO**



**EKA ZULISTA SARI**  
**NIM. 18.02.01.2544**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2022**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
GASTRITIS PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN  
ASSALAFI NURUL HUDA KECAMATAN SUGIO**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Program Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**EKA ZULISTA SARI  
NIM. 18.02.01.2544**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN  
2022**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : EKA ZULISTA SARI  
NIM : 18.02.01.2544  
TEMPAT, TANGAL LAHIR : LAMONGAN, 04 FEBRUARI 2000  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:” Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio ” adalah bukan Skripsi dari orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 02 Juni 2022

Yang menyatakan



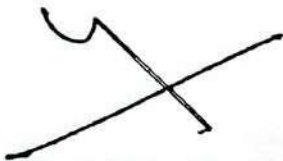
**EKA ZULISTA SARI**  
**NIM. 18.02.01.2544**

## LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI OLEH : EKA ZULISTA SARI  
NIM : 18.02.01.2544  
JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA  
SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN ASSALAFI  
NURUL HUDA KECAMATAN SUGIO

Telah disetujui untuk diajukan dihadapan Dewan Penguji Skripsi.

**Pembimbing I**



Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIK. 19780821 200601 015

**Pembimbing II**



Dr. Dadang Kusbiantoro., S.Kep., Ns., M.Si.  
NIK. 19800607 200512 014

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi

Di Progam Studi S1-Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal: 22 Juni 2022

### PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.

.....  


Anggota : 1. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.

.....  


2. Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si

.....  


Lamongan, 22 Juni 2022

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Lamongan



Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIK. 19780821 200601 015

## **KURIKULUM VITAE**

Nama : Eka Zulista Sari

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 04 Februari 2000

Alamat Rumah : Dsn. Suci Ds. Jubellor RT.02 RW.05, Kec. Sugio,  
Kab. Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

- 1) RA Islamiyah Suci lulus tahun 2006
- 2) MI Islamiyah Suci lulus tahun 2012
- 3) SMP Negeri 1 Sugio lulus tahun 2015
- 4) SMK Muhammadiyah 5 Babat lulus tahun 2018
- 5) S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Lamongan Tahun 2018 - 2022

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Jadilah Yang Terbaik Diantara Yang Baik”

### **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT karena-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai. Saya ucapkan terimakasih kepada orang tua saya, bapak dan ibu saya yang senantiasa mendo'akan saya hingga saya berada di titik ini, dan berkat beliaulah saya bisa menyelesaikan pendidikan sarjana saya. Dan saya juga ucapkan terimakasih kepada bapak dan ibu dosen yang dengan sabarnya membimbing saya dan memberi arahan kepada saya. Tidak lupa kepada teman-teman dan sahabat saya yang selalu mensupport saya, mendukung saya, dan menghibur saya di sela-sela kesibukannya. Dan skripsi ini juga saya persembahkan kepada kalian yang selalu tanya kapan lulus, karena pertanyaan kalian ada semangat saya untuk berada di titik ini.

## ABSTRAK

Sari. Eka Zulista. 2022. **Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes (2) Dr.Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si.

Gastritis merupakan proses inflamasi atau gangguan kesehatan yang disebabkan oleh faktor iritasi dan infeksi pada mukosa dan submukosa lambung. Penyakit gastritis terjadi pada orang-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. 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 dianalisis dengan menggunakan uji *spearman rank (rho)* dengan tingkat kemaknaan  $p=0,05$ .

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. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan santriwati dapat memperbaiki pola makan dan aktivitasnya, misalnya mengurangi konsumsi makanan pedas, makan tepat waktu, dan menjaga aktivitas fisiknya, sehingga kejadian gastritis terutama pada lingkungan pesantren bisa membaik.

**Kata Kunci :** *Pola makan, aktivitas fisik, kejadian gastritis.*



## ABSTRACT

Sari. Eka Zulista. 2022. **The Relationship Between Diet and Physical Activity with Gastritis Incidence in Students at Assalafi Nurul Huda Islamic Boarding School, Sugio District, Lamongan Regency. Undergraduate Thesis Nursing Study Program, Faculty of Health, Muhammadiyah University Lamongan. Advisor** (1) Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes (2) Dr.Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si.

Gastritis is 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. 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  $p=0.05$ .

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. Based on the results of the study, it is expected that female students can improve their eating patterns and activities, for example reducing the consumption of spicy food, eating on time, and maintaining physical activity, so that the incidence of gastritis, especially in the pesantren environment, can improve.

**Keywords:** *diet, physical activity, gastritis.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan" sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Dr. Abdul Aziz Alimul Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran dan dorongan moril selama penyusunan SKRIPSI ini.
5. Dr. Dadang Kusbiantoro, S.Kep., Ns., M.Si. selaku pembimbing II, yang juga banyak memberikan pengetahuan baru, referensi baru juga aplikasi baru yang dapat mempermudah penulis dalam Skripsi ini.

6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta doa di setiap sujudnya.
7. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 02 Juni 2022



**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b><i>CURICULUM VITAE</i></b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SIMBOL &amp; SINGKATAN</b> .....	xvii
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Akademik .....	5
1.4.2 Bagi Praktisi .....	6
<b>BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
2.1 Konsep Pola Makan .....	7
2.1.1 Definisi Pola Makan .....	7
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	7
2.1.3 Macam-Macam Pola Makan .....	9

2.1.4	Cara Mengelola Makanan .....	11
2.1.5	Pola Menu Seimbang .....	12
2.1.6	Kuesioner Pola Makan .....	13
2.2	Konsep Aktivitas Fisik .....	16
2.2.1	Definisi Aktivitas Fisik .....	16
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	16
2.2.3	Jenis AKtivitas Fisik .....	18
2.2.4	Kategori Aktivitas Fisik .....	18
2.2.5	Manfaat Aktivitas.....	19
2.2.6	Kuesioner Aktivitas Fisik .....	20
2.3	Konsep Gastritis .....	21
2.3.1	Definisi Gastritis .....	21
2.3.2	Etiologi .....	21
2.3.3	Klasifikasi Gastritis .....	22
2.3.4	Manifestasi Klinis .....	23
2.3.5	Faktor Resiko Gastritis.....	24
2.3.6	Komplikasi .....	26
2.3.7	Penatalaksanaan .....	27
2.3.8	Kuesioner Kejadian Gastritis.....	28
2.4	Kerangka Konsep.....	29
2.5	Hipotesis .....	30
<b>BAB 3</b>	<b>: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1	Desain Penelitian .....	31
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
3.3	Kerangka Kerja .....	32
3.4	Sampling Desain (Populasi, Sampel, dan Sampling).....	33
3.4.1	Populasi.....	33
3.4.2	Sampel Penelitian .....	33
3.4.3	Sampling Penelitian.....	34

3.5	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	35
3.5.1	Identifikasi Variabel .....	35
3.5.2	Definisi Operasional .....	36
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	37
3.6.1	Instrumen Penelitian .....	37
3.6.2	Pengumpulan Data.....	38
3.6.3	Pengolahan Data.....	39
3.6.4	Analisa Data.....	43
3.7	Etika Penelitian .....	44
<b>BAB 4</b>	<b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	46
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
4.1.2	Data Umum .....	46
4.1.3	Data Khusus .....	47
4.2	Pembahasan .....	50
4.2.1	Pola Makan Pada Santriwati .....	50
4.2.2	Aktivitas Fisik Pada Santriwati .....	52
4.2.3	Kejadian Gastritis Pada Santriwati .....	53
4.2.4	Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati.....	54
4.2.5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis Pada Santriwati .....	56
<b>BAB 5</b>	<b>: PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
5.1	Kesimpulan .....	59
5.2	Saran .....	60
5.2.1	Bagi Akademik.....	60
5.2.2	Bagi Praktisi .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Kuesioner Aktivitas Fisik Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	20
Tabel 2.2 Kuesioner Kejadian Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	28
Tabel 3.2 Definisi Operasional Hubungan <i>Pola Makan</i> Dan <i>Aktivitas Fisik</i> Dengan <i>Kejadian Gastritis</i> Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Umur Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	46
abel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	47
Tabel 4.3 Distribusi Pola Makan Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Aktivitas Fisik Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	48
Tabel 4.5 Distribusi Kejadian Gastritis Responden di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	48
Tabel 4.6 Distribusi Berdasarkan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	49
Tabel 4.7 Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gastritis di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan.....	50

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Hubungan <i>Pola Makan</i> Dan <i>Aktivitas Fisik</i> Dengan <i>Kejadian Gastritis</i> Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. ....	29
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan <i>Pola Makan</i> dan <i>Aktivitas Fisik</i> dengan <i>Kejadian Gastritis</i> Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Nurul Huda Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. ....	32



## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

### DAFTAR SINGKATAN

Depkes	: Departemen Kesehatan
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
<i>NSAID</i>	: <i>Non-steroidal anti-inflammatory drugs</i>
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
BBTT	: Baik, benar, terukur dan teratur
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire
<i>H. Pylori</i>	: <i>Helicobacter Pylori</i>
<i>SPSS</i>	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>

### DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
<	: kurang dari
>	: lebih dari
≤	: Kurang dari sama dengan
≥	: Lebih dari Sama Dengan
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih
N	: Besar populasi
n	: Besar sampel
P	: Perkiraan proporsi
Z	: Nilai standar normal