JURNAL GIZI ILMIAH
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI
Volume 13| Nomor 1| Januari – April | 2026
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kaleroang Kecamatan Bungku Selatan Kebupaten Morowali

Ayu Ningsih[1], Muhammad Syaiful Saehu[2], Tahiruddin[3]
[1] Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan,
[2] Program Studi Farmasi, Politeknik Bina Husada Kendari

Keywords : Dietary Habit, Gastritis, Kaleroang Community Health Center
Kata Kunci : Pola Makan, Gastritis, Puskesmas Kaleroang

Corespondensi Authors
Ayu Ningsih
Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan.
Email: ayuningsih@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan kondisi yang sering terjadi akibat pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan pedas, berminyak, dan kebiasaan makan tidak teratur. Di Sulawesi Tengah, kasus gastritis fluktuatif dengan peningkatan signifikan pada 2022. Di wilayah kerja Puskesmas Kaleroang, kasus juga mengalami naik turun dari 2022 hingga Maret 2025, menunjukkan bahwa gastritis masih menjadi masalah kesehatan yang umum di masyarakat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kaleroang, Kecamatan Bungku Selatan, Kabupaten Morowali. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, melibatkan 70 responden yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan dengan kejadian gastritis ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan pentingnya pengaturan pola makan sebagai upaya pencegahan gastritis di masyarakat pesisir.

Abstract

Gastritis commonly occurs due to unhealthy dietary habits, including frequent consumption of spicy and oily foods and irregular eating patterns. In Central Sulawesi, gastritis cases fluctuated, with a significant increase in 2022. In the Kaleroang Public Health Center area, cases also varied from 2022 to March 2025, indicating that gastritis remains a prevalent health issue. This study aims to determine the relationship between dietary patterns and gastritis incidence in the Kaleroang Health Center area, Bungku Selatan District, Morowali Regency. A quantitative method with a cross-sectional design was used, involving 70 respondents selected through the Slovin formula. Data were collected using a questionnaire. The results showed a significant relationship between food type, meal frequency, and portion size with gastritis incidence ($p < 0,05$). These findings highlight the importance of proper dietary management .

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat dan kerap dianggap sepele akibat kurangnya kesadaran akan dampaknya. Penyakit ini banyak dipicu oleh pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan pedas dan berminyak serta kebiasaan makan tidak teratur (Sepdianto dkk., 2022). Faktor sosial, budaya, dan lingkungan turut memengaruhi jenis, frekuensi, dan porsi makan seseorang (Restiana, 2019). Ketidakteraturan makan menyebabkan lambung lebih sensitif sehingga memicu peningkatan produksi asam lambung.

Secara global, gastritis masih menjadi masalah kesehatan serius. WHO (2020) melaporkan prevalensi gastritis tertinggi terdapat di Kanada (35%), China (31%), Prancis (29,5%), dan Jepang (14,5%). Di Indonesia, prevalensi mencapai 40,8%, dengan 274.396 penderita dari total populasi (Mustakim dkk., 2022). Di Provinsi Sulawesi Tengah, kasus gastritis menunjukkan fluktuasi, yakni 682 kasus pada 2020, turun menjadi 96 kasus pada 2021, dan meningkat drastis menjadi 45.230 pada 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2022). Gastritis dapat mengganggu aktivitas harian karena menimbulkan nyeri ulu hati, mual, muntah, dan hilangnya nafsu makan, serta berpotensi berkembang menjadi ulkus peptikum hingga komplikasi fatal jika tidak ditangani (Sari, 2021).

Pola makan merupakan faktor penting yang mencakup jenis makanan, frekuensi, jadwal, dan porsi makan. Pola makan yang buruk dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menjadi penyebab penyakit tidak menular seperti gastritis (Yuliarsih, 2022; Khoirunnisa dkk., 2020). Berbagai penelitian mendukung adanya hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis. Tussakinah & Burhan (2018) menemukan bahwa usia >16 tahun berisiko lebih tinggi mengalami gastritis. Sartika (2020) menunjukkan bahwa pola makan dan tingkat stres berkaitan dengan kejadian gastritis. Temuan Merita dkk. (2016) juga menunjukkan hubungan bermakna antara pola konsumsi dan kejadian gastritis.

Penelitian lain memperkuat temuan tersebut, seperti studi Ismawati (2020) yang menemukan bahwa responden dengan pola makan tidak teratur memiliki proporsi gastritis lebih tinggi dibandingkan yang memiliki pola makan teratur. Nurrohmah (2022) juga menemukan hubungan signifikan antara pola makan dan gastritis pada pasien di Puskesmas Bandengan, yang sejalan dengan penelitian Adawiyah (2019) di RSUD Kota Makassar. Pada mahasiswa, penelitian Angelica & Siagian (2022) menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan gastritis dengan nilai $p = 0{,}001$.

Konteks masyarakat pesisir menunjukkan dinamika tersendiri, di mana aktivitas harian sering membuat pola makan menjadi tidak teratur. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa remaja atau kelompok produktif dengan pola makan buruk memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gastritis (Apriani dkk., 2021; Ponda, 2019). Penelitian mengenai hubungan pola makan dan gastritis belum banyak dilakukan di Kecamatan Bungku Selatan sehingga diperlukan kajian lebih mendalam. Data Puskesmas Kaleroang menunjukkan 475 kasus gastritis pada 2022, meningkat menjadi 631 pada 2023, turun menjadi 587 pada 2024, dan mencapai 231 kasus pada Januari–Maret 2025. Wawancara awal menunjukkan pola makan responden yang tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di wilayah kerja Puskesmas Kaleroang, Kecamatan Bungku Selatan, Kabupaten Morowali.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menilai hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis. Studi dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Keleroang, Kecamatan Bungku Selatan, Kabupaten Morowali, pada 28 Juli–9 Agustus 2025. Dari total populasi 231 penderita gastritis, 70 responden dipilih menggunakan simple random sampling berdasarkan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Guttman yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan mencakup informasi mengenai pola makan dan gejala gastritis. Data primer diperoleh langsung dari responden, sedangkan data sekunder berasal dari laporan fasilitas kesehatan dan literatur pendukung. Setelah proses editing, coding, scoring, dan tabulasi, data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk menentukan adanya hubungan antara pola makan dan kejadian gastritis.

HASIL

Tabel 1. Hubungan Jenis Makanan dengan Kejadian Gastritis

Jenis Makanan	Gastritis				Total		p-value
	Akut		Kronis				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	33	94,3	2	5,7	35	100	0,000
Buruk	16	45,7	19	54,3	35	100	
Total	**49**	**70,0**	**21**	**30,0**	**70**	**100**	

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 70 sampel, terdapat 35 jenis makanan yang dikonsumsi dalam kategori baik dan 94,3% diantaranya mengalami gastritis akut, sedangkan dari 35 jenis makanan yang dikonsumsi dalam kategori buruk, sebagian besar 54,3% mengalami gastritis kronik.

Tabel 2. Hubungan Frekuensi Makanan dengan Kejadian Gastritis

Frekuensi Makanan	Gastritis				Total		p-value
	Akut		Kronis				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	44	100,0	0	0,0	44	100,0	0,000
Buruk	5	19,2	21	80,8	26	100,0	
Total	**49**	**70,0**	**21**	**30,0**	**70**	**100,0**	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 70 sampel, terdapat 44 frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam kategori baik dan 100% mengalami gastritis akut, sedangkan dari 26 sampel yang frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam kategori buruk, sebagian besar 80,8% mengalami gastritis kronik.

Tabel 3. Hubungan Jumlah Makanan dengan Kejadian Gastritis

Jumlah Makanan	Gastritis				Total		p-value
	Akut		Kronis				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	48	96,0	2	4,0	50	100,0	0,000
Buruk	1	5,0	19	95,0	20	100,0	
Total	**49**	**70,0**	**21**	**30,0**	**70**	**100,0**	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 70 sampel, terdapat 50 orang jumlah makanan yang dikonsumsi dalam kategori baik dan 96% mengalami gastritis akut, sedangkan dari 20 sampel yang jumlah makanan yang dikonsumsi dalam kategori buruk, sebagian besar 95,0% mengalami gastritis kronik.

PEMBAHASAN

Jenis Makanan

Penelitian menunjukkan bahwa 50% responden memiliki jenis makanan dengan kategori baik karena lebih sering mengonsumsi nasi serta menghindari makanan asam dan mentah. Temuan ini konsisten dengan Marcellina (2023), Hartati & Wiyanti (2023), serta Robles et al. (2021) yang menekankan pentingnya m

Makanan yang mudah dicerna dan metode pengolahan yang lembut bagi penderita gastritis. Namun, 50% lainnya memiliki kategori buruk karena sering mengonsumsi snack, makanan asin, pedas, ikan dan kerang yang tidak dimasak sempurna, sejalan dengan Salsabila Ivanka & Susilowati (2023) dan Hartati & Wiyanti (2023) yang menyatakan bahwa makanan tinggi lemak dan olahan memperparah iritasi lambung.

Secara teori, jenis makanan dianjurkan bagi penderita gastritis adalah makanan rendah lemak, rendah asam, serta diolah dengan cara merebus atau mengukus. Contohnya nasi, kentang, roti tawar, ikan kukus, telur, dan sayuran matang, sementara makanan pedas, asam, berlemak, asin, mentah, serta minuman berkafein perlu dihindari (Gunawan et al., 2024).

Frekuensi Makan

Sebanyak 62,9% responden memiliki frekuensi makan baik karena makan tiga kali sehari dan mengonsumsi buah beberapa kali per minggu. Hasil ini sejalan dengan Yamamoto et al. (2023), Zhao et al. (2021), dan Wang et al. (2020) yang menunjukkan bahwa pola makan teratur serta konsumsi buah dan sayur berkaitan dengan penurunan gejala gastritis. Namun, 37,1% responden memiliki frekuensi makan buruk karena jarang makan sayur dan buah, sejalan dengan Imani et al. (2015), Rueda-Robles et al. (2021), dan Liu et al. (2019) yang menemukan bahwa pola makan tidak teratur dan rendah serat meningkatkan risiko gastritis.

Secara teori, frekuensi makan yang dianjurkan bagi penderita gastritis adalah tiga kali makan utama dengan selingan porsi kecil agar lambung tidak kosong terlalu lama. Konsumsi buah dan sayur minimal 3–5 kali per minggu dianjurkan, sedangkan sering melewatkan makan, rendah serat, konsumsi makanan pedas, soda, kafein, dan stres dapat memperparah gejala (Musyafra et al., 2024).

Jumlah Makanan

Sebanyak 71,4% responden memiliki kategori jumlah makanan baik karena mengonsumsi porsi kecil. Temuan ini sejalan dengan Setiawan et al. (2024), Vásquez et al. (2022), dan Carruba et al. (2023) yang menekankan bahwa porsi makan kecil membantu mengurangi beban lambung dan menurunkan gejala pencernaan. Sebaliknya, 28,6% responden memiliki kategori buruk karena makan dalam porsi besar, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan porsi besar memperburuk keluhan gastritis. Secara teori,

penderita gastritis dianjurkan makan dalam porsi kecil namun sering (4–5 kali/hari) untuk menjaga stabilitas asam lambung dan mencegah distensi. Porsi besar dapat meningkatkan sekresi asam, memperlambat pengosongan lambung, dan memicu nyeri ulu hati atau mual (Nolita et al., 2023).

Kejadian Gastritis

Penelitian menemukan 70% responden mengalami gastritis akut yang dipicu kembung, telat makan, dan konsumsi makanan pedas. Hasil ini sejalan dengan Sabrina & Aisyah (2023), Wahyuni et al. (2021), dan Syahputra et al. (2020) yang menyatakan bahwa pola makan tidak teratur dan asupan iritatif memicu gastritis akut. Sementara itu, 30% mengalami gastritis kronik karena riwayat maag, kurang nafsu makan, heartburn, sendawa, dan muntah berulang, konsisten dengan Putra & Wardhani (2023) dan Sari et al. (2021).

Secara teori, gastritis akut muncul tiba-tiba akibat iritan seperti makanan pedas, asam, stres atau obat-obatan, sedangkan gastritis kronik berlangsung lama dan sering terkait infeksi Helicobacter pylori atau pola makan buruk jangka panjang (Mirawati et al., 2024).

Hubungan Jenis Makanan dengan Kejadian Gastritis

Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara jenis makanan dan kejadian gastritis (p = 0,000). Pada responden dengan jenis makanan baik, sebagian besar mengalami gastritis akut, sementara pada kategori buruk mayoritas mengalami gastritis kronik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas makanan berperan dalam menentukan tingkat keparahan gastritis.

Secara teori, makanan pedas, asam, berlemak, serta minuman iritatif dapat merusak mukosa lambung dan jika berlangsung lama dapat memperparah gastritis hingga menjadi kronik (Nagireddi et al., 2022). Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Putri et al. (2010), Nursalam & Rahmadani (2024), serta Septiani & Marlina yang menunjukkan bahwa pola makan berhubungan erat dengan kejadian gastritis.

Hubungan Frekuensi Makanan dengan Kejadian Gastritis

Hasil pen elitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi makan dan kejadian gastritis (p = 0,000). Seluruh responden dengan frekuensi makan baik mengalami gastritis akut, sedangkan responden dengan frekuensi makan buruk sebagian besar mengalami gastritis kronis.

Temuan ini menunjukkan bahwa keteraturan makan berperan penting dalam mencegah perkembangan gastritis kronis, sejalan dengan penelitian Nursalam & Rahmadani (2024) yang menegaskan bahwa pola makan tidak teratur meningkatkan risiko gastritis yang lebih berat. Secara teori, frekuensi makan yang tidak teratur menyebabkan lambung kosong dalam waktu lama sehingga produksi asam lambung meningkat dan mengiritasi mukosa. Sebaliknya, makan secara teratur membantu menjaga stabilitas produksi asam lambung dan mencegah iritasi berulang (Rahman et al., 2022). Dengan demikian, keteraturan makan menjadi salah satu komponen penting dalam upaya pencegahan gastritis.

Hubungan Jumlah Makanan dengan Kejadian Gastritis

Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara jumlah makanan dan kejadian gastritis (p = 0,000). Responden dengan jumlah makanan baik sebagian besar mengalami gastritis akut, sedangkan mayoritas dengan jumlah makanan buruk mengalami gastritis kronis. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidaksesuaian jumlah makanan dengan kebutuhan tubuh turut memengaruhi tingkat keparahan gastritis, sejalan dengan penelitian Septiani & Marlina (2022) yang menyatakan bahwa porsi makan merupakan faktor penting dalam kejadian gastritis.

Secara teori, jumlah makanan yang terlalu sedikit membuat lambung kosong terlalu lama sehingga mukosa terpapar asam berlebih, sedangkan porsi makan berlebihan meningkatkan peregangan lambung dan merangsang produksi asam secara berlebih. Mekanisme ini juga diperkuat oleh Zhang et al. (2023) yang menegaskan bahwa perilaku diet dan ukuran porsi berperan dalam memperburuk gejala gastrointestinal pada penderita gastritis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 70 responden, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian gastritis pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kaleroang, Kecamatan Bungku Selatan, Kabupaten Morowali. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan berperan penting sebagai faktor yang memengaruhi meningkatnya kasus gastritis di wilayah tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

Adawiyah, I. R., & Suprayitno. (2020). Hubungan Keteraturan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20–45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun. *Borneo Student Research, 1*(3), 1942–1947.

Angelica, Y., & Siagian, E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12*(1).

Apriyani, L., L. M. W., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal di SMA Negeri 1 Muaragembong. *Jurnal Keperawatan Merdeka, 1*, 74–80.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah.*

Ismawati, Y. (2020). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Wilayah Kerja Puskesmas Cinunuk* (Vol. 8).

Khoirunnisa, I., & Saparwati, M. (2020). The Food Patterns in People With Gastritis at Puskesmas Gunung Pati Working Area. Semarang. *JGK, 12* (1).

Merita, et al. (2016). *(Judul tidak tersedia — mohon kirimkan jika ingin ditambahkan lengkap).*

Mustakim, R., Y., & Wulandari, R. (2022). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 1–5.

Nurrohmah, L. A. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien di Puskesmas Badegan Kabupaten Ponorogo.*

Pondaa, A. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melanguane Kabupaten Kepulauan Talaud. *Journal Of Community and Emergency, 7*, 233–243.

Restiana, D. E. (2019). *Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja kelas X di MA Walisono.*

Sari, I. (2021). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir.

Sartika, I., Rositasari, S., & Bintoro, W. (2020). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Pajang Surakarta. *JIKI, 13*(2), 53–62.

Sepdianto, T. C., Abiddin, A. H., & Kurnia, T. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Di RS Wonolangan Probolinggo: Studi Kasus. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*, 220–225.

Tussakinah, W., & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *7*(2), 217–225.

WHO. (2020). *Prevalence of Gastritis World.* World Health Organization.