



e-ISSN : 2621-4660, p-ISSN : 1979-004X

Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada
Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi

Home page : https://ejurnal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/index



Pola Makan Dan Konsumsi Makanan Berisiko Pada Mahasiswa Dengan Riwayat Gastritis Di Universitas Pendidikan Indonesia

Dietary Patterns And Risky Food Consumption Among University Students With A History Of Gastritis At Universitas Pendidikan Indonesia

Farras Jihan Nabilah, Habibah Abidin^{*}, Andar Almira Akilah Diba, Athallah Rafi Rajendra

Program Studi Gizi, Universitas Pendidikan Indonesia
Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Isola, Kc. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154
^{*}e-mail korespondensi: habibah@upi.edu

ABSTRAK

Gastritis adalah salah satu gangguan saluran pencernaan yang umum terjadi pada mahasiswa, terutama akibat pola makan yang tidak teratur serta kebiasaan mengonsumsi makanan berisiko seperti makanan pedas, asam, dan minuman berkafein. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pola makan dan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa dengan riwayat di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik *probability sampling*, melibatkan 100 responden berusia 18-25 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mencakup identitas responden, frekuensi dan porsi makan, keteraturan waktu makan, porsi karbohidrat, konsumsi makanan pedas, asam, minuman berkafein, alkohol, dan kebiasaan merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62% responden memiliki riwayat gastritis, mayoritas berjenis kelamin perempuan (83%), dan sebagian besar memiliki pola makan tidak teratur. Responden dengan riwayat gastritis lebih sering mengonsumsi makanan pedas 3-4 kali per minggu, makanan asam 1-2 kali per minggu, dan minuman berkafein 1-4 kali per minggu dibandingkan kelompok tanpa riwayat gastritis. Porsi makan karbohidrat pada kedua kelompok umumnya sedang, tetapi frekuensi makan dua kali per hari lebih banyak ditemukan pada kelompok gastritis. Kebiasaan merokok dilaporkan rendah pada kedua kelompok, tetapi tetap menjadi faktor risiko potensial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan tidak teratur, tingginya konsumsi makanan berisiko, dan kebiasaan merokok berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis pada mahasiswa. Implikasi temuan ini menekankan perlunya program edukasi gizi di perguruan tinggi untuk mendorong keteraturan makan, membatasi konsumsi makanan pemicu, dan menghindari kebiasaan merokok guna menurunkan prevalensi gastritis.

Kata Kunci : gastritis, mahasiswa, makan berisiko, pola makan

ABSTRACT

Gastritis is a common digestive disorder among university students, primarily caused by irregular eating patterns and the frequent consumption of risky food such as spicy, acidic, and caffeinated products. This study aimed to compare dietary patterns and risky food consumption among university students with a history at Universitas Pendidikan Indonesia. A descriptive quantitative method was employed using probability sampling, involving 100 respondents aged 18-25 years who met the inclusion criteria. Data were collected through an online questionnaire covering respondent characteristics, meal frequency and portion size, and smoking habits. The results showed that 62% of respondents had a history of gastritis, the majority were female (83%), and most had irregular eating patterns. Students with a history of gastritis consumed spicy foods 3-4 times per week, acidic foods 1-2 times per week, and caffeinated beverages 1-4 times per week more frequently than those without

gastritis. Carbohydrate portion sizes were generally moderate in both groups, but eating twice a day was more common among those with gastritis. Smoking prevalence was low in both groups but remained a potential high consumption of risky foods, and smoking contributed to an increased risk of gastritis among university students. These findings highlight the importance of implementing nutrition education programs in higher education to promote regular eating habits, limit the intake to triggering foods, and avoid smoking to reduce the prevalence of gastritis. **Keywords: gastritis, university students, risky food consumption, dietary patterns**

Diterima: 30 Desember 2024

Direview: 22 Agustus 2025

Diterbitkan: 20 Februari 2026

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat kronik atau akut dan menjadi salah satu gangguan pencernaan dengan prevalensi tinggi di Indonesia. Gejala yang sering muncul meliputi mual, muntah, penurunan nafsu makan, perasaan lemah, dan pendarahan pada kasus yang lebih parah (Abulyatama, 2024). Data WHO memperkirakan terjadi sekitar 1,8-2,1 juta kasus gastritis setiap tahun di dunia. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 40,8% atau sekitar 274.396 kasus dari total 238,45 juta penduduk, sehingga menempatkan gastritis sebagai salah satu dari sepuluh penyakit terbanyak (Tilla et al., 2024). Di Kota Bandung, angka prevalensi kejadian gastritis mencapai 32% dan hampir sama dengan rata-rata Jawa Barat sebesar 32,5% (Afida, 2023).

Mahasiswa, khususnya pada rentang usia dewasa awal (18-25 tahun), termasuk kelompok yang rentan terhadap gastritis. Tekanan akademik, aktivitas padat, dan gaya hidup kurang sehat mempengaruhi keteraturan makan, porsi, dan jenis makanan. Penelitian di Puskesmas Rambipuji menunjukkan bahwa 72% responden yang memiliki pola makan kurang baik, angkanya hanya 15% (Agustin & Hamid, 2024). Penelitian pada mahasiswa STIKes Dharma Husada Bandung juga menemukan prevalensi gastritis sebesar 61,1% dengan 66,7% responden memiliki pola makan kurang baik (Hermawan et al., 2023).

Selain itu, mahasiswa pada umumnya juga memiliki preferensi terhadap makanan bercita rasa kuat seperti makanan pedas, asam, dan minuman berkafein. Sebagai gambaran, penelitian observasional di Universitas Muhammadiyah Bandung menemukan bahwa sekitar 79% mahasiswa menyukai makanan pedas, sementara 48% menyukai makanan asam di antara partisipan yang disurvei (Ihsani et al., 2024). Studi lain menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas secara rutin, yakni lebih dari sekali dalam sepekan (Wijaya et al., 2020). Kebiasaan ini berpotensi memperburuk kondisi lambung, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian di Poltekkes Kemenkes Malang yang melaporkan bahwa 85% mahasiswa dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan pedas mengalami gastritis dan hanya 22% responden yang jarang mengkonsumsinya (Bela et al., 2022). Penelitian di Universitas Prima Indonesia juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengkonsumsi kopi setiap hari memiliki risiko gastritis lebih tinggi (72%) dibandingkan yang jarang mengkonsumsinya (35%), dan mahasiswa dengan pola makan tidak teratur mencapai 68% kasus gastritis (Kesuma et al., 2023).

Meskipun banyak penelitian mengaitkan pola makan dengan kejadian gastritis, sebagian besar hanya melihat hubungan secara umum tanpa membandingkan pola, porsi, dan frekuensi konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa dengan riwayat gastritis. Padahal, perbandingan ini penting untuk mengidentifikasi perbedaan kebiasaan makan yang dapat memberikan gambaran kebiasaan individu dengan rentang usia dalam kelompok tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pola makan dan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa dengan riwayat gastritis di Universitas Pendidikan Indonesia. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif terkait faktor kebiasaan makan yang berkontribusi terhadap risiko gastritis, sekaligus menjadi landasan penyusunan program edukasi gizi, dan promosi kesehatan di kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik sampling *non-probability sampling* melalui metode *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Responden terdiri dari 100 mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia 18-25 tahun dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan perhitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%. Kriteria eksklusi adalah responden yang sedang sakit atau dalam perawatan dokter. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis digital yang dirancang untuk menggali informasi tentang pola makan, frekuensi makan, serta konsumsi makanan berisiko pemicu gastritis seperti makanan pedas, asam, dan alkohol.

Alat dan Bahan

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis digital. Tidak ada alat khusus yang dirancang untuk penelitian ini karena pengumpulan data bersifat survei. Untuk bahan, kuesioner mencakup informasi mengenai identitas responden, pola makan, dan kebiasaan terkait risiko gastritis, seperti konsumsi kafein, rokok, dan alkohol. Kuesioner juga menanyakan tentang riwayat gastritis yang dimiliki responden.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menjabarkan pola makan dan konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa dengan riwayat gastritis di Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner berbasis digital yang disebarluaskan secara daring melalui platform *Google Form*. Kuesioner ini mencakup beberapa bagian, yaitu identitas responden (Jenis kelamin, fakultas, dan program studi), serta pertanyaan-pertanyaan terkait pola makan, meliputi frekuensi makan harian, konsistensi waktu makan, dan ukuran porsi karbohidrat yang dikonsumsi. Selain itu, kuesioner juga menanyakan frekuensi konsumsi porsi karbohidrat yang dikonsumsi. Selain itu, kuesioner juga menanyakan frekuensi konsumsi makanan berisiko seperti makanan asam, pedas, minuman berkafein, dan alkohol, serta kebiasaan merokok. Untuk mengidentifikasi riwayat gastritis responden diminta menyatakan apakah pernah mengalami gastritis dan jenis makanan atau kebiasaan yang memicu kekambuhan. Seluruh pertanyaan dirancang untuk menggali perbandingan pola, porsi, dan frekuensi konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa dengan dan tanpa riwayat gastritis.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini diawali dengan penyusunan proposal dan kuesioner berdasarkan kajian literatur terkait pola, porsi, dan frekuensi konsumsi makanan berisiko terhadap gastritis. Responden ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi yaitu mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia berusia 18-25 tahun, bersedia menjadi responden, dan tidak sedang mengalami sakit akut selain gastritis. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner digital melalui *Google Form* kepada 100 responden yang memenuhi kriteria. Data yang terkumpul diverifikasi untuk memastikan kelengkapan dan konsistensinya, kemudian dikodekan, disimpan dan dijaga kerahasiaannya. Selanjutnya, dilakukan analisis data deskriptif.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif statistik menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*. Pendekatan ini diambil untuk menggambarkan karakteristik responden penelitian dalam pola makan, porsi makan, frekuensi konsumsi makan berisiko, dan kejadian gastritis dalam bentuk sebaran jumlah persentase. Statistik deskriptif ini memudahkan penyajian distribusi variabel penelitian secara ringkas melalui tabel, grafik, dan *output sistematis*, mendukung pemahaman mendalam terhadap data sebelum tahap inferensial (Handayani & Asmuji, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 100 responden dari Universitas Pendidikan Indonesia untuk mengidentifikasi perbandingan pola, porsi, dan frekuensi konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa dengan dan tanpa riwayat gastritis. Berikut distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini adalah riwayat gastritis, jenis kelamin, fakultas, dan program studi responden tertuang dalam Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Responden

Variable	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Riwayat Gastritis		
Ya	62	62
Tidak	38	38
Jenis Kelamin		
Perempuan	83	83
Laki-laki	17	17
Fakultas		
Fakultas Ilmu Pendidikan	14	14
Fakultas Pendidikan Bahasa dan Sastra	4	4
Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	2	2
Fakultas Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	2	2
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	66	66
Fakultas Pendidikan Seni dan Desain	3	3
Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri	7	7
Kampus Daerah Cibiru	1	1
Kampus Daerah Tasikmalaya	1	1
Program Studi		
Arsitektur	1	1
Bimbingan dan Konseling	5	5
Desain Komunikasi Visual	1	1
Gizi	47	47
Ilmu Keolahragaan	3	3
Ilmu Komunikasi	1	1
Keperawatan	5	5
Kimia	1	1
Pendidikan Bahasa Arab	1	1
Pendidikan Bahasa Inggris	2	2
Pendidikan Bahasa Jerman	1	1
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini	1	1
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	4	4
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani	2	2
Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	1	1
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	7	7
Pendidikan Kepelatihan Olahraga	2	2
Pendidikan Khusus	1	1
Pendidikan Kimia	1	1
Pendidikan Masyarakat	4	4
Pendidikan Seni Musik	1	1
Pendidikan Seni Tari	1	1
Pendidikan Tata Busana	1	1
Pendidikan Teknik Mesin	1	1
Pendidikan Teknologi Agroindustri	2	2
Psikologi	1	1
Teknik Elektro	1	1
Teknik Logistik	1	1

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62% responden memiliki riwayat gastritis, sedangkan 38% tidak memiliki riwayat gastritis. Data ini mencerminkan tingginya prevalensi gastritis di kalangan mahasiswa, serta menyoroti prevalensi pengkajian lebih lanjut terhadap faktor-faktor risiko di

lingkungan kampus. Temuan ini selaras dengan penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo, yaitu 8 dari 10 mahasiswa menyatakan pernah mengalami gejala maag atau gastritis (Jusuf et al., 2022). Dari total responden, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (83%) dan hanya 17% laki-laki. Responden berasal dari berbagai fakultas di universitas, dengan sebaran paling besar berada di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan khususnya Program Studi Gizi (47 orang). Sementara itu, distribusi responden pada program studi lainnya relatif kecil, berkisar antara 1-7 orang. Keberagaman ini menunjukkan bahwa penelitian melibatkan kelompok mahasiswa dari berbagai latar belakang akademik, meskipun terdapat dominasi pada bidang yang berkaitan erat dengan kesehatan dan gizi.

Dominasi responden perempuan dapat dipengaruhi dari berbagai faktor, seperti kesadaran kesehatan yang lebih tinggi, tingkat partisipasi sukarela yang cenderung lebih baik, serta minat yang lebih besar terhadap topik kesehatan pada perempuan dibandingkan laki-laki (Audrey & Ronoatmodjo, 2024). Fenomena ini bukan hanya terjadi di kalangan mahasiswa, tetapi juga pada populasi umum, dimana perempuan diketahui lebih sering melaporkan gejala atau keluhan lambung dibandingkan laki-laki (Anisman et al., 2025). Hal ini diduga berkaitan dengan perbedaan pola makan dan tingkat sensitivitas fisiologis terhadap stres yang lebih tinggi pada perempuan yang secara keseluruhan dapat mempengaruhi fungsi dan kesehatan lambung (Suwindiri et al., 2021). Temuan di RS Pribadi dr. Suryanti menunjukkan bahwa 58,7% pasien dispepsia adalah perempuan (Suryanti, 2019). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kerentanan perempuan terhadap keluhan lambung tidak hanya berkaitan dengan faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh stres dan kebiasaan makan yang kurang teratur yang keduanya lebih sering ditemukan pada perempuan dibandingkan laki-laki.

Tabel 2. Frekuensi dan Porsi Makan

Variable	Memiliki Riwayat Gastritis		Tidak Memiliki Riwayat Gastritis	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Frekuensi Makan per Hari				
1 Kali	5	5	0	0
2 Kali	34	34	20	20
3 Kali	22	22	17	17
≥ 4 Kali	1	1	1	1
Jam Makan Selalu Sama				
Ya	8	8	7	7
Tidak	54	54	31	31
Porsi Karbohidrat				
Kecil	40	40	22	22
Sedang	21	21	13	13
Besar	1	1	3	3

Berdasarkan hasil yang tertera pada Tabel 2, responden dengan riwayat gastritis memiliki variasi frekuensi makan yang lebih beragam. Mulai dari satu hingga empat kali per hari, dengan persentase tertinggi pada makan dua kali sehari (34%). Pada kelompok tanpa riwayat gastritis, tidak ditemukan responden yang hanya makan sekali sehari, dan sebagian besar makan dua hingga tiga kali sehari. Selain itu, kebiasaan menjaga konsistensi jam makan lebih sering ditemukan pada kelompok dengan riwayat gastritis (54%) dibandingkan kelompok tanpa riwayat gastritis (31%). Dalam hal porsi karbohidrat, mayoritas kedua kelompok memilih porsi kecil, dengan sebagian kecil memilih porsi sedang atau besar.

Frekuensi makan yang rendah dan ketidakteraturan jam makan merupakan faktor yang lebih umum pada individu dengan riwayat gastritis. Walaupun, kelompok gastritis menunjukkan persentase lebih tinggi dalam hal jam makan yang konsisten, adanya responden yang makan hanya satu kali sehari dapat menjadi salah satu faktor risiko. Porsi makan yang cenderung sedang pada mayoritas responden mungkin mencerminkan kesadaran akan pembatasan jumlah asupan sekaligus upaya untuk menghindari beban berlebih pada lambung. Penelitian di Puskesmas Rantau Panjang juga menemukan bahwa 51,1%

penderita gastritis memiliki pola makan yang tidak teratur (Gunawan et al., 2024). Studi lain memperlihatkan bahwa keterlambatan waktu makan dan pola makan tidak teratur berkontribusi terhadap peningkatan risiko gastritis karena lambung kosong yang lebih lama sehingga produksi asam lambung meningkat secara berlebihan (Imayani et al., 2019). Meskipun mayoritas responden menunjukkan porsi makan yang terkontrol, bukti empiris dan teoritis dari penelitian ilmiah Indonesia mengindikasikan bahwa ketidakteraturan frekuensi makan tetap menjadi faktor penting dalam konteks gastritis, sehingga keteraturannya tidak boleh diabaikan dalam upaya pencegahan dan edukasi kesehatan.

Tabel 3. Frekuensi Konsumsi Makanan Berisiko per Minggu

Variable	Memiliki Riwayat Gastritis		Tidak Memiliki Riwayat Gastritis	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Makanan Asam				
Tidak Pernah	8	8	3	3
1 - 2 Kali	47	47	31	31
3 - 4 Kali	8	8	4	4
Makanan Pedas				
Tidak Pernah	0	0	6	6
1 - 2 Kali	18	18	14	14
3 - 4 Kali	44	44	18	18
Kafein				
Tidak Pernah	5	5	4	4
1 - 2 Kali	32	32	22	22
3 - 4 Kali	25	25	12	12
Alkohol				
Tidak Pernah	61	61	38	38
1 - 2 Kali	1	1	0	0
3 - 4 Kali	0	0	0	0

Kelompok dengan riwayat gastritis lebih sering mengonsumsi makanan asam, pedas, dan minuman berkafein dibandingkan kelompok tanpa riwayat gastritis. Sebanyak 47% responden pada kelompok gastritis mengonsumsi makanan asam 1-2 kali per minggu, sementara konsumsi makanan pedas paling tinggi ada pada frekuensi 3-4 kali per minggu (44%). Konsumsi kafein juga tinggi, dengan 32% meminumnya 1-2 kali per minggu dan 25% meminumnya 3-4 kali per minggu. Sebaliknya, konsumsi alkohol sangat rendah pada kedua kelompok dengan hampir seluruh responden melaporkan tidak pernah mengonsumsinya.

Pola konsumsi makanan dan minuman bersifat iritatif terhadap lambung jauh lebih sering dijumpai pada penderita gastritis. Kandungan capsaicin pada makanan pedas seperti cabai dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan mengiritasi mukosa lambung, khususnya pada konsumsi dalam dosis tinggi yang dapat memperburuk kondisi gastritis dan menyebabkan iritasi serta sensasi terbakar pada lambung (Ilma et al., 2021). Asam pada buah-buahan seperti lemon, jeruk, stroberi, dan makanan atau minuman yang mengandung cuka dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga dapat mengiritasi dinding mukosa lambung dan memperburuk gejala gastritis jika dikonsumsi secara berlebihan atau saat perut kosong (Mile et al., 2020). Kandungan kafein pada kopi, teh, dan minuman berkafein lainnya dapat meningkatkan sekresi asam lambung dan memperburuk gejala gastritis, terutama bila dikonsumsi secara berlebihan (Bela et al., 2022). Rendahnya konsumsi alkohol pada kedua kelompok dapat mencerminkan norma sosial dan budaya setempat yang cenderung menghindari minuman beralkohol. Hasil ini konsisten dengan penelitian di Poltekkes Malang yang menemukan bahwa 72% mahasiswa dengan kebiasaan konsumsi makanan pedas, kafein, dan lemak hewani mengalami gastritis, menunjukkan adanya keterkaitan antara pola konsumsi makanan berisiko dengan kejadian gastritis (Bela et al., 2022). Penelitian lain juga melaporkan bahwa konsumsi kopi secara rutin dapat memperburuk gejala gastritis, terutama bila dikombinasikan dengan pola makan tidak teratur

(Andriani et al., 2025). Dengan demikian, pengendalian konsumsi makanan iritan menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan dan pengelolaan gastritis.

Tabel 4. Frekuensi Kegiatan Berisiko

Variable	Memiliki Riwayat Gastritis		Tidak Memiliki Riwayat Gastritis	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Merokok				
Tidak Pernah	58	58	33	33
1 - 2 Kali	1	1	2	2
3 - 4 Kali	3	3	3	3

Mayoritas responden, baik pada kelompok dengan riwayat gastritis maupun tanpa riwayat, melaporkan tidak pernah merokok, menunjukkan bahwa merokok bukanlah kebiasaan dominan di kalangan mahasiswa dalam sampel ini. Hal ini dapat mencerminkan meningkatnya kesadaran terhadap risiko kesehatan akibat merokok, baik dari sisi pencernaan maupun organ tubuh lainnya. Kesadaran ini dapat dipengaruhi oleh edukasi kesehatan yang diperoleh di bangku kuliah, kampanye anti rokok yang gencar dilakukan, serta kebijakan kampus yang melarang aktivitas merokok di area tertentu.

Meskipun demikian, terdapat sebagian kecil mahasiswa yang merokok 1-4 kali, dengan distribusi yang hampir sama di kedua kelompok. Meskipun jumlah tersebut kecil, perilaku merokok tetap menjadi faktor risiko penting karena nikotin terbukti dapat meningkatkan sekresi asam lambung, merelaksasi otot sfingter esofagus hingga asam lambung mudah naik, mengurangi aliran darah ke mukosa lambung, serta menghambat proses penyembuhan jaringan yang meradang (Asri, 2025). Penelitian di Universitas Binawan menunjukkan bahwa sekitar 37,1% mahasiswa perokok mengalami gastritis, memperlihatkan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dan gangguan lambung temuan ini (Manurung et al., 2022). Selain itu, sebuah studi di Puskesmas Kuta Baro juga menemukan bahwa 41,5% responden perokok mengalami gastritis, bersamaan dengan faktor lain seperti pola makan tidak teratur dan konsumsi makanan iritatif (Nurrahmawati et al., 2023). Meskipun prevalensi merokok di antara mahasiswa relatif rendah, bukti empiris dan teoritis dari penelitian ilmiah Indonesia menunjukkan bahwa merokok tetap merupakan faktor penting dalam konteks gastritis. Keberadaannya tidak boleh diabaikan dalam upaya pencegahan dan edukasi kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia memiliki riwayat gastritis, dengan dominasi perempuan dan pola makan yang cenderung tidak teratur. Tingginya konsumsi makanan pedas, asam, minuman berkafein, serta kebiasaan merokok meski dalam jumlah kecil tetap berperan sebagai faktor risiko penting yang memperburuk kondisi gastritis. Secara kuantitatif, 62% responden memiliki riwayat gastritis dan 44% diantaranya mengonsumsi makanan pedas 3-4 kali per minggu, sedangkan 32% mengonsumsi kafein 1-2 kali per minggu. Hasil ini menegaskan bahwa keteraturan makan dan pengendalian konsumsi makanan iritatif merupakan strategi utama dalam pencegahan gastritis di kalangan mahasiswa. Penerapan temuan ini berpotensi diperluas ke program edukasi gizi berbasis kampus, dengan pendekatan interaktif yang sesuai dengan gaya hidup mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada metode kuesioner daring yang berpotensi menimbulkan bias laporan diri, sehingga studi mendatang disarankan menggunakan metode triangulasi data atau observasi langsung. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi intervensi gizi berbasis teknologi digital untuk menurunkan angka kejadian gastritis melalui perubahan perilaku makan mahasiswa secara lebih terukur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abulyatama, U. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Gastritis Pada Santriwati Di Pesantren Al-Manar. *Jurnal Keunggulan Kesehatan*, 06(3), 26–33.
- Andriani, E. A., Hikmawati, I., Handayani, D. Y., & Riyaningrum, W. (2025). Kebiasaan Sarapan Pagi

- Dan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Gejala Gastritis. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(11), 1384–1391.
- Anisman, I. W., Hamidi, N. S., & Sudiarti, P. E. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Pedas Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Desa Lubuk Sakat. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2(1), 515–521.
- Asri, M. (2025). Merokok Terhadap Kejadian Penyakit Gastritis Di Kecamatan Suli Kabupaten Luwu Tahun 2024. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(2), 1041–1048.
- Audrey, M. A., & Ronoatmodjo, S. (2024). Hubungan Antara Partisipasi Dalam Pengambilan Keputusan Kesehatan Perempuan Dengan Kehamilan Yang Tidak Diinginkan. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(1).
- Ayu Agustin, D., & Ali Hamid, M. (2024). Hubungan Pola Makan Harian Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Usia Dewasa Awal Di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 8(7), 2118–2303.
- Gunawan, S. S., Hutajulu, S. A., Hastuty, W., Tamara, T. A., Rismaya, R., Batubara, S. Della, Siagian, Y. A., Rahmenda, V., & Utami, T. N. (2024). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Gastritis Pada Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Di Desa Rantau Panjang. *Jurnal Keperawatan*
- Hermawan, S., Amrullah, J. F., Hadiyati, L., & Sulistiyawati, A. (2023). The Relationship Between Diet And The Incidence Of Gastritis Of Diploma Nursing Students At Stikes Dharma Husada In 2023. *Jurnal Keperawatan*, 1–24.
- Ihsani, N., Raflianti, D., Dhiyaa Alkhairan, M., Suci Nugraha, N., & Biodiversitas Dan Bioteknologi, J. (2024). Korelasi Antara Konsumsi Makanan Pedas Dan Asam Dengan Gejala Asam Lambung Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *Biodiverse: Jurnal Biodiversitas Dan Bioteknologi*, 1(2), 62–66.
- Ilma, N., Savira, I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Pedas Dengan Gastritis. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(2), 48–55.
- Imayani, S., Ch, M., & Aritonang, J. (2019). Gastritis Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh (Studi Kasus Kontrol) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 132–144.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., Yunus, R., Olahraga, F., Kesehatan, D., & Gorontalo, U. N. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health And Sport Journal*, 4(2), 108–118.
- Mile, M. A., Suranata, F. M., & Rantiasa, I. Made. (2020). Gambaran Stres Dan Pola Makan Pada Penderita Gastroesophageal Reflux Disease (Gerd) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranomut Manado. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ners Universitas Muhammadiyah Manado*, 4(1), 13–19.
- Nindia Kumala Sinta Bela, Endang Widajati, & Rany Adelina. (2022). Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang. *Jurnal Nutriture*, 1(2), 21–28.
- Nur Afida, U. (2023). Tingkat Stres Dan Kekambuhan Gastritis Pada Penderita Gastritis Di Desa Tlogowaru Wilayah Kerja Puskesmas Temandang. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1902–1908.
- Nurrahmawati, S., Rahmayanti, Y., & Hayati, F. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Perilaku Merokok Terhadap Penderita Gastritis Di Puskesmas Kuta Baro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(3), 169–175.
- Shyfa Kesuma, F., Girsang, E., Nasution, A. N., Putri, R. V., & Anggraini, T. L. (2023). Gastritis In Medical Students: An Analysis Of Contributing Factors. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan Prima*, 3(2), 117–122.
- Sondang Manurung, Tri Mustikowati, R. R. (2022). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Salah Satu Prodi Di Universitas Binawan. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada*, 8(1), 31–41.
- Suryanti. (2019). Karakteristik Penderita Dispepsia Pada Kunjungan Rawat Jalan Praktek Pribadi Dr. Suryanti Periode Bulan Oktober-Desember 2018. *Jurnal Menara Ilmu*, 13(5), 1094–1100.
- Suwindiri, Tiranda, Y., Ningrum, W., A., C. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (Jkm)*, 1(2), 209–223.
- Tilla, M., Zulfitri, R., Science, N., Program, S., Riau, U., & City, P. (2024). The Relationship Between

- Diet And Stress With Gastritis Symptoms In Adolescents At Integrated Agricultural Vocational Schools. *Jurnal Multidisiplin Teknologi Dan Arsitektur*, 2(2), 684–693.
- Wijaya, I., Nur, N. H., & Sari, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 58–68.