

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD* DENGAN GEJALA GASTRITIS
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan



Oleh :

NUR ROHMAH WAHYU NINGTIAS

22632122

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD* DENGAN GEJALA GASTRITIS
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

NUR ROHMAH WAHYU NINGTIAS

22632122

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

LEMBAR PENGESAHAN

"Hubungan Pola Makan *Junk food* Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa
Universitas Muhammadiyah Ponorogo"

(Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo)

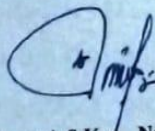
Nur Rohmah Wahyu NingTias

NIM 22632122

Proposal skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 31 Agustus 2026

Oleh :

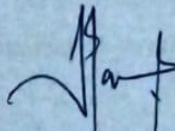
Pembimbing 1



Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0711128601

Pembimbing 2

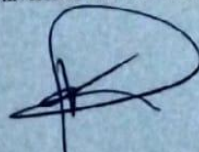


Dianita Rifqi Putri, S.Farm., M.Sc., Apt

NIDN : 709069001

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

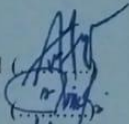
Skripsi ini telah diuji oleh panitia penguji proposal pada program studi

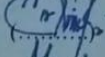
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

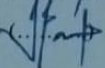
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 3 September.....2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM ()

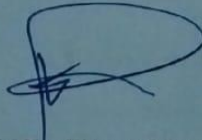
Anggota : 1. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep ()

2. Dianita Rifqi Putri, S.Farm., M.Sc., Apt ()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0714127901

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa proposal skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Ponorogo, 3 September.....2026

Yang menyatakan,



Nur Rohmah Wahyu NingTias

NIM : 22632122

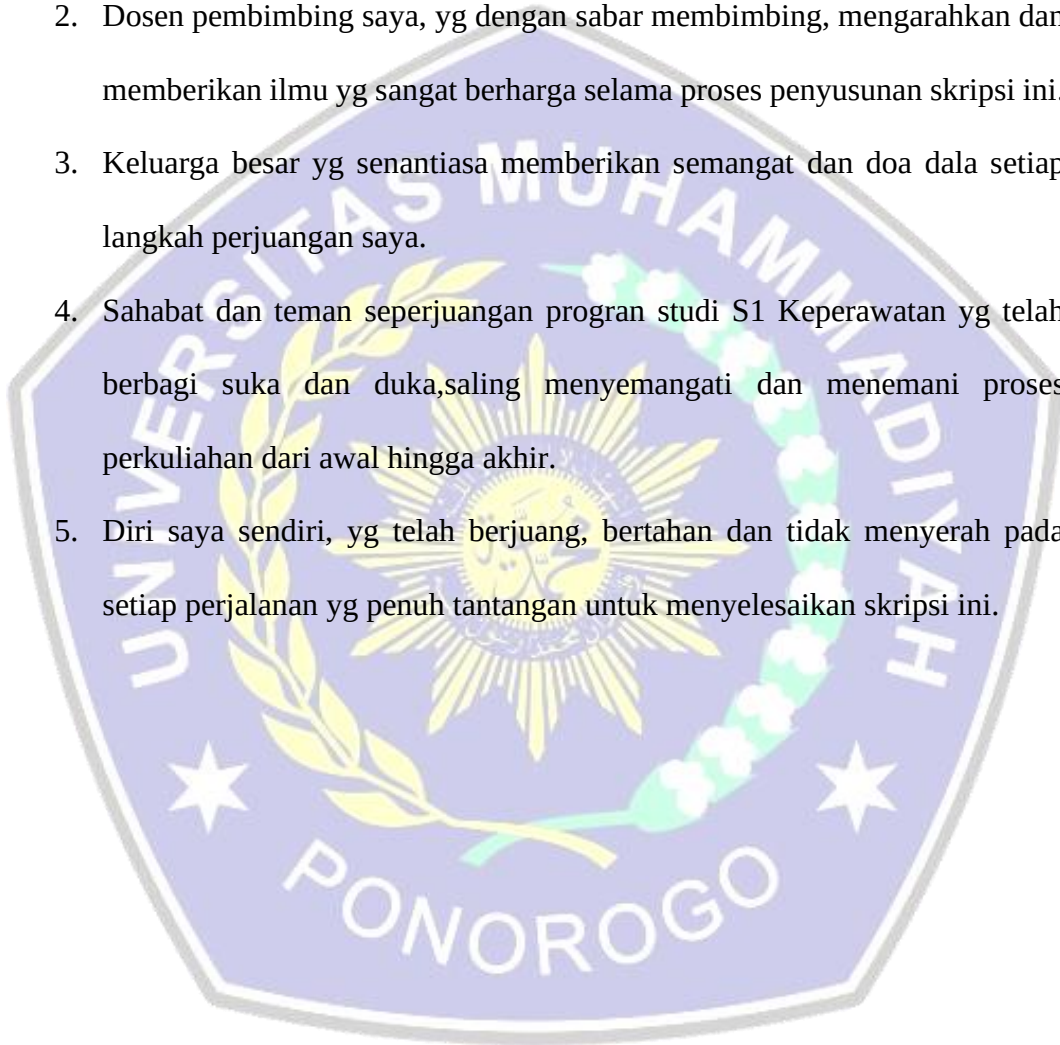
MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya." (QS. Al-Baqarah: 286)



PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua saya tercinta, yang telah mencurahkan kasih sayang, doa, dukungan moril dan materiil serta pengorbanan tanpa henti sejak awal hingga akhir masa studi saya. Semoga skripsi ini menjadi salah satu wujud bakti dan rasa terima kasih atas segala jasa yg tak ternilai.
2. Dosen pembimbing saya, yg dengan sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmu yg sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Keluarga besar yg senantiasa memberikan semangat dan doa dala setiap langkah perjuangan saya.
4. Sahabat dan teman seperjuangan progran studi S1 Keperawatan yg telah berbagi suka dan duka,saling menyemangati dan menemani proses perkuliahan dari awal hingga akhir.
5. Diri saya sendiri, yg telah berjuang, bertahan dan tidak menyerah pada setiap perjalanan yg penuh tantangan untuk menyelesaikan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan *Junk food* Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Ponorogo” dengan baik

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melanjutkan penelitian dalam rangka menyelesaikan studi program Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat banyak kekurangan, baik segi penulisan maupun penyajian materi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan proposal ini

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan dalam penyusunan proposal skripsi ini, terutama kepada :

1. Kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo Bapak Dr. Rido Kurnianto M.Ag saya mengucapkan terima kasih atas kepemimpinan dan kebijakan yang mendukung proses Pendidikan saya disini sejak awal menjadi mahasiswa baru sampai difase akhir studi.
2. Kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Bapak Saiful Nurhidayat S.Kep., Ns., M.Kep terima kasih saya ucapkan atas fasilitas dan lingkungan akademik yang kondusif yang mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar.

3. Kepada Kaprodi Ibu Siti Munawaroh S.Kep, Ns, M.Kep saya mengucapkan terima kasih atas segala pengarahan akademik mahasiswa dan dukungan dalam penyelesaian program studi di lingkup S1 Keperawatan ini.
4. Kepada Ibu Sri Andayani S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1 saya mengucapkan terima kasih telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, kesabaran, arahan ilmiah serta kritik saran yang membangun selama proses penyusunan proposal skripsi ini.
5. Kepada Ibu Dianita Rifqia Putri, S.Farm.,M.Sc., Apt selaku Dosen Pembimbing 2 saya mengucapkan terima kasih telah meluangkan waktu, memberikan masukan serta bimbingan yang sangat berharga untuk penyempurnaan proposal skripsi ini.
6. Kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan saya mengucapkan terima kasih atas ilmu, pengalaman, serta nilai-nilai akademik yang selama ini telah tcurahkan dengan baik kepada mahasiswa dari semester awal sampai akhir di masa perkuliahan ini.
7. Kepada seluruh staf tata usaha dan administrative fakultas saya mengucapkan terima kasih atas bantuan teknis dan administrative selama proses studi dan penyusunan skripsi ini.
8. Untuk ayah dan ibu kata terima kasih sebenarnya tak cukup untuk membalas semua yang telah kalian berikan pada saya. Semua doa-doa yang tidak pernah putus, kasih sayangmu sepanjang masa, dukungan moral, material bahkan separuh nyawamu untuk kehidupanku. Dari lahirnya saya di dunia sampai pada titik dimana saya mampu berdiri dan melangkah sampai sejauh ini semua itu tak lepas dari keridhoan, kesabaran dan keikhlasanmu dalam

mendidikku hingga menjadikanku seseorang yang bisa menapakkan kaki pada pentingnya pendidikan ini. Semoga rasa lelah ayah dan ibu menjadi amal jariyah yang diridhoi Allah SWT.

9. Untuk adik penulis, terima kasih telah menjadi saudari yang selalu mendukung setiap langkah penulis, selalu mengingatkan dan memberikan semangat agar tak mudah menyerah.
10. Untuk keluarga besar terima kasih senantiasa memberikan doa dan dukungan untuk kesuksesan penulis.
11. Untuk sahabat yang sudah seperti keluarga, terima kasih telah menjadi seseorang yang selalu menggandeng tangan penulis baik suka maupun duka di masa perkuliahan ini, selalu memberikan dukungan moral, semangat, dan menjadi tempat berbagi cerita di fase penyusunan proposal ini.
12. *last but not least*, penulis ingin mengapresiasi diri sendiri yang masih mampu bertahan di fase sulit ini, tidak menyerah meski merasa lelah. terima kasih karena telah berani mengambil sebuah keputusan, berani menyelesaikan apa yang telah dimulai, tidak berhenti berusaha dan berikhtiar meskipun menghadapi berbagai rintangan dalam perjalanan meraih sebuah impian melalui jenjang pendidikan ini.

Ponorogo, Februari 2026

Nur Rohmah WNT

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN *JUNK FOOD* DENGAN GEJALA GASTRITIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh : Nur Rohmah Wahyu NingTias

Konsumsi *junk food* di kalangan mahasiswa cenderung meningkat seiring padatnya aktivitas akademik dan terbatasnya waktu menyiapkan makanan sehat sementara pola makan tidak teratur disebut sebagai salah satu pencetus gejala gastritis pada usia produktif. Fenomena ini penting dikaji pada mahasiswa keperawatan yang beban akademik dan praktik klinisnya tinggi namun hubungannya dengan gejala gastritis belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan *junk food* dengan gejala gastritis pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Desain kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* digunakan pada 214 responden dari populasi 454 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportioned stratified sampling* berdasarkan semester dikombinasikan dengan *voluntary sampling*. Pola makan *junk food* diukur dengan kuisioner *Junk Food Intake Measure* (JFIM) dan gejala gastritis diukur dengan *Gastrointestinal Symptom Rating Scale* (GSRS). Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil menunjukkan 57,9% responden memiliki pola makan *junk food* kategori tinggi dan 35% mengalami gejala gastritis berat. Uji *chi-square* menunjukkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan *junk food* bukan satu-satunya penyebab gejala gastritis sehingga faktor lain seperti stres dan riwayat penyakit lambung perlu diperhatikan.

Kata kunci : pola makan, *junk food*, gejala gastritis, mahasiswa keperawatan

ABSTRAC

THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD CONSUMPTION AND SYMPTOMS OF GASTRITIS AMONG STUDENTS MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PONOROGO

In The Bachelor Of Nursing Program Faculty Of Health Science

By : Nur Rohmah Wahyu NingTias

Junk food consumption among college students tends to increase as academic activities become more demanding and time for preparing healthy meals becomes limited; meanwhile, irregular eating patterns are cited as one of the triggers of gastritis symptoms in people of working age. This phenomenon is important to study among nursing students, who face heavy academic and clinical practice workloads, yet its relationship with gastritis symptoms has not been extensively researched. This study aims to determine the relationship between junk food consumption and gastritis symptoms among undergraduate nursing students at Muhammadiyah University of Ponorogo. A descriptive-analytical quantitative design with a cross-sectional approach was used on 214 respondents from a population of 454 students selected using a proportionate stratified sampling technique based on semester, combined with voluntary sampling. Junk food consumption was measured using the Junk Food Intake Measure (JFIM) questionnaire, and gastritis symptoms were measured using the Gastrointestinal Symptom Rating Scale (GSRS). Data were analyzed using the chi-square test with $\alpha = 0.05$. The results showed that 57.9% of respondents had a high-junk-food diet and 35% experienced severe gastritis symptoms. The chi-square test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant association between the two variables. These findings suggest that a high-junk-food diet is not the sole cause of gastritis symptoms; therefore, other factors, such as stress and a history of stomach disorders, should be considered.

Keywords: dietary patterns, junk food, gastritis symptoms, nursing students

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	19
1.1 Latar belakang.....	19
1.2 Rumusan masalah.....	23
1.3 Tujuan penelitian.....	23
1.3.1 Tujuan umum.....	23
1.3.1 Tujuan khusus	24
1.4 Manfaat penelitian.....	24
1.4.1. Manfaat teoritis	24
1.4.2. Manfaat praktis	25
1.5 Keaslian penelitian	25
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	30
2.1 Konsep Pola Makan <i>Junk food</i>	30
2.1.1 Definisi Pola Makan <i>Junk food</i>	30
2.1.2 Faktor Pola Makan <i>Junk food</i>	31
2.1.3 Jenis-jenis Pola Makan	32
2.1.4 Indikator penilaian pola makan <i>Junk food</i>	34
2.1.5 Instrumen alat ukur pola makan <i>Junk food</i>	36
2.2 Konsep Gejala Gastritis.....	37
2.2.1 Definisi Gejala Gastritis.....	37
2.2.2 Manifestasi klinis.....	38
2.2.3 Klasifikasi	38
2.2.4 Etiologic.....	41
2.2.5 Patofisiologi.....	42
2.2.6 Factor risiko	43

2.2.7	Komplikasi.....	44
2.2.8	Penatalaksanaan	44
2.2.9	Indikator pengukuran gastritis	45
2.2.10	Alat ukur gejala gastritis	46
2.3	Hubungan antara Pola Makan <i>Junk food</i> dengan Gejala Gastritis..	47
2.4	Kerangka Teori.....	50
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....		51
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		53
4.1	Desain penelitian.....	53
4.2	Kerangka operasional.....	55
4.3	Populasi, sampel, besar sampel, sampling	56
4.3.1	Populasi.....	56
4.3.2	Sampel	56
4.3.3	Besar sampel	57
4.3.4	Sampling	60
4.4	Variabel penelitian	62
4.4.1	Variabel independen (variable bebas).....	62
4.4.2	Variabel dependen (variable terikat).....	63
4.5	Definisi operasional	64
4.6	Instrumen penelitian.....	66
4.7	Lokasi dan waktu penelitian.....	68
4.7.1	Waktu penelitian.....	68
4.7.2	Lokasi penelitian.....	69
4.8	Prosedur pengumpulan data dan analisis data.....	69
4.8.1	Prosedur pengumpulan data.....	69
4.9	Pengolahan data dan Analisa data.....	71
4.9.1	Pengolahan data	72
4.9.2	Analisa data.....	75
4.10	Etika penelitian.....	76
4.11	Keterbatasan penelitian	78
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		80
5.1	Karakteristik lokasi penelitian.....	80
5.2	Hasil penelitian.....	81
5.3.1	Data umum.....	81
5.3.2	Data khusus.....	85
5.3	Pembahasan.....	87
BAB 6 KESIMPULAN.....		105
6.1	Kesimpulan	105
6.2	Saran.....	106
6.2.1	Bagi responden	106
6.2.2	Bagi peneliti selanjutnya.....	106

DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR TABEL

Tabel 4.5	Definisi Operasional	58
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	75
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	75
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Semester di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	76
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	76
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Diagnosa Dokter di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	77
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Lambung di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	77
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Dengan Pola Makan Junk food di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	78
Tabel 5.8	Ditribusi Frekuensi Responden Dengan Gejala Gastritis di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo	79

Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Makan Junk food Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo	79
	Tabel Kuisisioner JFIM 1	107
	Tabel Kuisisioner GSRS 1	109



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	50
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	51
Gambar 4.2 kerangka Operasional	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Petunjuk Pengisian Kuesioner	114
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	116
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	117
Lampiran 4 Kisi-Kisi Kuisisioner Pola Makan Junk food JFIM.....	118
Lampiran 5 Kisi-Kisi Kuisisioner GSRS.....	120
Lampiran 6 Data Demografi Responden.....	122
Lampiran 7 Kuesioner Pola Makan Junk Food.....	123
Lampiran 8 Kuesioner Gejala Gastritis	125
Lampiran 9 Surat Pengambilan Data Dinkes	128
Lampiran 10 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	129
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	130
Lampiran 12 Hasil Uji Etik.....	131
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian S1 Keperawatan	132
Lampiran 14 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	133
Lampiran 15 Tabulasi Data Umum.....	136
Lampiran 16 Tabulasi Data Variabel 1	140
Lampiran 17 Tabulasi Data Variabel 2	144
Lampiran 18 Data SPSS.....	148
Lampiran 19 Hasil Cek Plagiasi.....	155
Lampiran 20 Dokumentasi Kegiatan	156

