

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pola makan merupakan perilaku yang dilakukan seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan, saat mengonsumsi makanan setiap hari, meliputi jenis makanan yang dikonsumsi, besar porsi, dan frekuensi makan dalam sehari. Pola makan yang tidak teratur akan mempengaruhi sistem pencernaan, mengonsumsi makanan yang merangsang asam lambung meningkat akan membuat lambung sulit beradaptasi jika kebiasaan tersebut terus berlanjut maka produksi asam lambung akan meningkat sehingga dapat mengiritasi mukosa dalam lambung (Hardiani et al., 2025). Gastritis merupakan masalah pencernaan yang paling sering ditemukan disekitar kita (Aizafa et al., 2021). Gastritis dapat menyerang pada semua lapisan masyarakat dari semua tingkat usia dan jenis kelamin tetapi dari beberapa survey menunjukkan bahwa gastritis lebih banyak menyerang pada usia produktif (Herliyanti et al., 2023). Gastritis banyak terjadi karena tidak teraturnya diet, seperti makan yang berlebihan, terlalu cepat, serta mengonsumsi makanan yang banyak mengandung bumbu maupun makanan yang sudah terkontaminasi bakteri (Gunawan et al., 2024).

Berdasarkan data *Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study* (GBD) (2021), terdapat sekitar 27,2 juta kasus insiden baru gastritis dan duodenitis secara global (peningkatan 57,12% sejak 1990), dengan Age-Standardized Incidence Rate (ASIR) sebesar 323,24 per 100.000 orang (penurunan 12,05% dari 367,51 per 100.000 pada 1990).

Diikuti wilayah *Southeast Asia* ASPR sekitar 300-400 per 100.000, dengan peningkatan di Indonesia, Thailand, dan Vietnam. Beban lebih tinggi di daerah pedesaan akibat infeksi *H. pylori* dan konsumsi alkohol. ASDR sekitar 20-40 per 100.000, dengan tren peningkatan di SDI rendah-menengah. Faktor risiko lain meliputi diet (makanan cepat saji/*Junk food*, pedas, asin, goreng), merokok, dan penggunaan NSAID. Pada tahun 2022 angka kejadian gastritis pada beberapa daerah di Indonesia cukup tinggi dengan prevalensi 274,396 kasus dari 238,452,952 jiwa penduduk. Prevalensi gastritis di Jawa Timur mencapai 31,2% yaitu dengan jumlah 30.154 kejadian (Khusna et al., 2024). Berdasarkan data dari laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun 2025, insiden penyakit gastritis meningkat menjadi 779,9% dengan jumlah 4171 kasus dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya menyatakan 474 kasus (Dinkes, 2025).

Berdasarkan hasil *pra-survey* yang telah dilakukan terhadap 32 mahasiswa dari 8 fakultas di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, ditemukan bahwa 17 dari 32 mahasiswa telah didiagnosis dengan gangguan lambung seperti gastritis, maag dan asam lambung. Selain itu, sebagian besar responden mengaku rutin mengonsumsi berbagai jenis *Junk food* seperti gorengan, fast food dan minuman tinggi gula disertai keluhan gejala lambung seperti nyeri saat lapar, mual dan heartburn. Hal ini menjadi dasar peneliti memilih Universitas Muhammadiyah Ponorogo khusus mahasiswa program studi S1 Keperawatan sebagai lokasi dan responden dalam penelitian ini.

Padatnya jadwal kesibukan seperti adanya kegiatan perkuliahan maupun kegiatan lainnya yang menghabiskan banyak waktu di kampus atau bersama teman, seringkali menjadikan mahasiswa memiliki jam makan yang tidak teratur terutama bagi mahasiswa akhir semester, apalagi jika individu tersebut tidak bisa mengatur manajemen waktu untuk dirinya sendiri dan lebih memilih makanan yang praktis termasuk *Junk food* (Ayu et al., 2022). Di sisi lain *Junk food* memiliki kadar lemak yang tinggi serta tidak baik untuk kesehatan manusia. (Kristiana et al., 2020). Pada mahasiswa sekarang ini lebih menyukai makan makanan *Junk food* seperti halnya mie instan yang sering dikonsumsi dan pada makanan tersebut mempunyai nilai gizi yang kurang dan tidak sesuai dengan standar porsinya (Nafisa et al., 2023). Jenis *Junk food* lainnya yang sering dikonsumsi kalangan muda sangat beragam diantaranya *fried chicken*, mie instan, seblak, tahu bakso, cilok, jamur krispi, martabak telur, weci, terang bulan, kentang goreng dan tempe goreng tepung. *Junk food* tidak hanya mengandung lemak dan gula, tetapi juga memiliki kandungan zat tidak baik bagi kesehatan seperti kandungan garam yang berlebihan dan zat aditif. Oleh karena itu apabila kita mengonsumsi *Junk food* secara berlebihan akan menimbulkan berbagai macam penyakit (Praktikawati et al., 2020)

Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menjaga kesehatan badan. Olahraga semestinya dibiasakan sejak dini agar menjadi sebuah kebiasaan yang terus dapat dilakukan hingga usia dewasa dan lanjut (Oktaviani et al., 2020). Selain itu komponen penting yang termasuk dalam bagian dari diet sehat adalah buah dan sayur

serta konsumsi harian yang sesuai dapat membantu dalam memproteksi dari penyakit. Pemenuhan asupan gizi yang berasal dari makanan, terutama makanan bernutrisi akan memberikan energi untuk melaksanakan berbagai kegiatan (Ayu et al., 2022).

Program-program pendidikan kesehatan di kampus, seperti seminar, dapat digunakan sebagai titik awal untuk meningkatkan kesadaran tentang bagaimana makanan *Junk food* dapat menyebabkan peradangan lambung dan gejala seperti nyeri perut dan mual. Dengan pengetahuan ini, mahasiswa dapat membuat keputusan yang lebih baik saat memilih makanan, sehingga mengurangi risiko gastritis, yang umumnya disebabkan oleh konsumsi makanan tidak sehat selama waktu belajar. Langkah selanjutnya adalah mengubah pola makan harian dengan mengganti makanan cepat saji dengan pilihan yang lebih sehat, seperti salad segar yang kaya probiotik dan serat. Mahasiswa dapat memantau asupan kalori dan nutrisi dengan menggunakan aplikasi pelacak nutrisi. Konsultasi rutin dengan tenaga kesehatan, seperti dokter atau ahli gizi kampus, sangat penting untuk pengobatan individu dan pencegahan gastritis.

Sesuai dengan QS. Al-A'raf (7:31) yang berbunyi :

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَّلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾

Artinya : “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”

Hadist ini mengajarkan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk berlaku adil dalam setiap urusan. Pada ayat ini, Allah menginstruksikan agar manusia mengenakan pakaian yang baik saat beribadah, seperti saat salat, tawaf, dan kegiatan ibadah lainnya. Allah juga menegaskan pentingnya makan dan minum secukupnya tanpa berlebihan. Wahai keturunan Adam, gunakanlah pakaian yang baik, yakni yang dapat menutupi aurat atau lebih, ketika beribadah agar salat dan tawaf terasa nyaman. Lakukanlah ini setiap kali memasuki masjid atau tempat suci di seluruh dunia. Allah telah menyediakan makanan dan minuman untuk ibadah kalian, makan dan minumlah apa yang halal dan bergizi dengan tidak berlebihan. Berlebihan dalam beribadah maupun dalam makan dan minum tidak disukai oleh Allah karena itu menghalangi limpahan rahmat dan ganjaran-Nya.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan pola makan *Junk food* dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimanakah hubungan pola makan *Junk food* dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan pola makan *Junk food* dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo

1.3.1 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi pola konsumsi *Junk food* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Mengukur tingkat gejala gastritis di kalangan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Menganalisa hubungan pola makan *Junk food* dengan gejala gastritis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

1. Bagi IPTEK

Penelitian ini memberikan penguatan pada teori bahwa pola makan yang tidak sehat merupakan faktor risiko gastritis dengan bukti empiris dari data mahasiswa, memperluas wawasan mengenai interaksi antara nutrisi, fisiologi, dan epidemiologi kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga mendorong kemajuan inovasi teknologi seperti pengembangan aplikasi pemantau pola makan atau model prediksi berbasis *big data* untuk upaya pencegahan penyakit.

2. Bagi peneliti

Penelitian ini menyediakan landasan teori yang kokoh untuk mengkaji hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan inflamasi lambung. Hal ini juga meningkatkan keandalan metode penelitian mendatang dan membuka ruang eksplorasi variabel lain seperti tekanan akademik dan akses terhadap makanan sehat yang dapat memperkaya referensi akademis.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memberikan data empiris serta kerangka metodologi sebagai fondasi studi lebih lanjut, misalnya penelitian longitudinal mengenai efek makanan cepat saji atau intervensi edukasi digital, yang membantu menghindari kesalahan metode dan mempercepat penelitian dengan sampel lebih besar atau teknik analisis statistik yang lebih canggih.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini menghasilkan rekomendasi yang aplikatif untuk pencegahan gastritis, seperti kampanye kesadaran risiko konsumsi makanan cepat saji yang digagas oleh universitas atau organisasi kesehatan, promosi konsumsi makanan lokal yang bergizi, peningkatan produktivitas mahasiswa, serta pengurangan beban biaya kesehatan nasional. Upaya ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran gizi dan gaya hidup sehat di masyarakat untuk menekan angka obesitas dan penyakit kronis pada generasi muda.

1.5 Keaslian penelitian

1. Hubungan Pola Makan Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja oleh

Hoirunnisa, Uus Husni Mahmud, Riza Arisanty Latifah (2025).

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain analisis korelasional pendekatan coross-sectional dan teknik sampling stratified random sampling, sampel berjumlah 110 responden dengan

kriteria siswa kelas X, XI dan XII di SMAN 1 Karangwareng. Variabel independen adalah pola makan, yang dibagi menjadi dua kategori yaitu pola makan baik dan tidak baik, untuk melihat hubungannya dengan gejala gastritis yg meliputi nyeri ulu hati, mual , muntah dan rasa cepat kenyang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 110 responden, sebanyak 56 orang (50,9%) memiliki pola makan tidak baik dan 55 orang (50%) mengalami gejala gastritis. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar $0,002 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yg signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis pada remaja di SMAN 1 Karangwareng. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel dependen yaitu gejala/kejadian gastritis serta desain penelitian cross-sectional. Sedangkan perbedaan penelitian ini adalah pada variabel independen yang lebih fokus pada pola makan *Junk food* serta responden yg dituju yaitu mahasiswa usia produktif.

2. Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Gejala Gastritis Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Makassar oleh Lola Ayu Pitaloka, Suharni A. Fachrin, Ikhrum Hardi S (2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan teknik simple random sampling, dengan populasi 79 perawat dan sampel berjumlah 57 responden di RSUD Labuang Baji Makassar. Variabel independen adalah pola makan dan tingkat stress, yang masing-masing dibagi menjadi dua kategori yaitu baik dan tidak baik dan tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat, untuk melihat hubungannya dengan gejala gastritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 57 responden,

sebanyak 45 (78,9%) memiliki pola makan tidak baik dan 42 orang (73,7%) memiliki gejala gastritis. Hasil uji chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan gejala gastritis dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$, namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gejala gastritis dengan nilai $p = 0,522 > 0,05$. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel dependen yaitu gejala gastritis serta desain penelitian cross-sectional. Sedangkan perbedaan penelitian ini adalah pada variabel independen yang lebih fokus pada pola makan *Junk food* serta responden yang dituju yaitu mahasiswa usia produktif bukan perawat.

3. The Relationship Between Eating Frequency and Gastritis Symptoms In Nusa Cendana University Medical Education Study Program oleh Zefania, Kartini Lidia, Prisca Deviani Pakan, Derri R. Tallo Manafe (2023). Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode analitik observasional dan desain cross-sectional, menggunakan teknik stratified random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 95 orang mahasiswa prodi pendidikan dokter universitas nusa cendana angkatan 2019,2020,2021. Variabel independen adalah frekuensi makan, yang dibagi menjadi dua kategori yaitu baik dan kurang baik, untuk melihat hubungannya dengan gejala gastritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 68 orang (72%) memiliki frekuensi makan yang kurang baik dan 47 orang (49,5%) memiliki gejala gastritis. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan

dengan gejala gastritis pada mahasiswa prodi pendidikan dokter universitas nusa cendana. Persamaan penelitian ini adalah pada variabel dependen yaitu gejala gastritis, desain penelitian cross-sectional serta responden yg dituju yaitu mahasiswa. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini adalah pada variabel independen yang lebih terfokus pada frekuensi makan saja, bukan pola makan *Junk food* secara keseluruhan.

4. Hubungan Konsumsi Kopi dan Pola Konsumsi *Junk food* Dengan Risiko Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas XI di SMKN 5 Kabupaten Tangerang oleh Putri Ayu Kamilia, Rangga Saputra, M. Martono Diel (2025). Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional, dengan sampel berjumlah 144 responden yg ditentukan menggunakan rumus slovin dan teknik accidental sampling pada siswa kelas XI SMKN 5 Kabupaten Tangerang. Variabel independen adalah konsumsi kopi dengan kategori rendah, sedang dan tinggi dan pola konsumsi *Junk food* dengan kategori konsumtif dan tidak konsumtif untuk melihat hubungannya dengan risiko kejadian gastritis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 144 responden, sebanyak 84 orang (58,3%) tergolong konsumtif terhadap *Junk food* dan 92 orang (63,9%) berisiko mengalami gastritis. Hasil uji chi-square menunjukkan hubungan yg signifikan antara konsumsi kopi dengan resiko gastritis ($p=0,012$) serta antara pola konsumsi *Junk food* dengan resiko kejadian gastritis ($p=0,010$). Persamaan penelitian ini adalah pada variabel independen yaitu pola konsumsi *Junk food* serta desain cross-sectional. Sedangkan perbedaan penelitian ini adalah adanya variabel tambahan

yaitu konsumsi kopi serta tingkat pendidikan responden yaitu siswa SMK bukan mahasiswa.

5. *Junk and Fast food Consumption Among Obese University Student* oleh Hafiza Hina Nawaz, Sana Farooq, Bahisht Rizwan, Sana Noreen, Saira Azhar, Huseen Bukht, Amsa Fatima, Anum Ashraf, Fatima Abid (2020). Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability convenient sampling*, total 200 responden dengan kriteria mahasiswa perempuan obesitas berusia 17-25 tahun yang bersekolah di Fatima Memorial College of Medicine and Dentistry dan University of Lahore. Menggambarkan perilaku konsumsi makanan cepat saji dan *Junk food* sebagai "intervensi" obesitas yang diamati, membandingkan tingkat konsumsi serta factor seperti stres, aktivitas fisik terhadap konsumsi makanan tersebut.. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa obesitas (56%) lebih memilih makanan cepat saji dibanding makanan sehat, 63% mengonsumsi *fast food* setiap hari, 57% mengonsumsi *Junk food* setiap hari, dan 72% mengonsumsi makanan berlemak setiap hari. Faktor-faktor yang meningkatkan konsumsi makanan cepat saji adalah stres (57%), makan sambil menggunakan laptop (70%), dan kurangnya edukasi gizi (69%). Persamaan penelitian ini adalah menggunakan responden mahasiswa/remaja usia produktif. Sedangkan perbedaan penelitian ini adalah variable dependen yaitu gejala gastritis.