

**Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Pondok Pesantren  
AL-qur'an Safinatunnaja Kalibeber Wonosobo**

Lu'lu'ul Maknun<sup>1</sup>, Romdiyah<sup>2</sup>, Fifi Alviana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, FIKES UNSIQ, Wonosobo, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Prodi Kebidanan, FIKES UNSIQ, Wonosobo, Indonesia

<sup>3</sup>Dosen Prodi S1 Keperawatan, Wonosobo, Indonesia

**ABSTRACT**

Gastritis or commonly known as "ulcer" or heartburn is inflammation of the stomach wall, especially the mucous membrane of the stomach. Gastritis is often caused by an incorrect diet. Irregular eating patterns, the stomach becomes sensitive when stomach acid increases. Excessive production of HCl (stomach acid) can cause friction on the walls of the stomach and small intestine, resulting in pain called gastric ulcers. The friction will be worse if the stomach is empty due to irregular eating which will ultimately result in inflammation in the stomach. The main aim of this study is to determine the relationship between the eating patterns of female students and the incidence of gastritis at the Safinatunnaja Islamic boarding school. The approach used in this research is quantitative with a cross-sectional approach. The population in this study were all female students at the Safinatunnaja Islamic boarding school. The sampling technique used a purposive sampling technique of 92 respondents. The time for conducting the research was 24 September – 7 October 2023. The analysis carried out was the chi-square test. The results of the research showed that 58 respondents (63.0%) had unhealthy eating patterns and gastritis compared to 9 respondents (9.8%) with healthy eating patterns. Chi-square test analysis produces a p-value of 0.002 (with  $\alpha < 0.05$ ).

Keywords: Diet; Incidence of Gastritis

**ARTICLE INFO**

Article history

Received : 28 June 2024

Revised : 22 July 2024

Accepted : 22 July 2024

**DOI**

DOI:

<https://doi.org/10.31983/micajo.v5i3.11627>

**CORRESPONDING AUTHOR**

Name : Romdiyah

Email : diyahnajwa17@gmail.com

Telp : 087705382500

Address : Ketinggring 04/07  
Wonosobo

**ORIGINAL RESEARCH**

**Pendahuluan**

Gastritis sering disebabkan oleh diet yang salah. Pola makan yang tidak teratur, lambung menjadi sensitif bila asam lambung meningkat. Produksi HCl (asam lambung) yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gesekan pada dinding lambung dan usus halus, sehingga timbul rasa nyeri yang disebut tukak lambung. Gesekan akan lebih parah apabila lambung dalam keadaan kosong akibat makan tidak teratur yang pada akhirnya akan mengakibatkan peradahan pada lambung (Putri M et al., 2010).

Gastritis atau yang lebih dikenal dengan tukak lambung atau maag berasal dari kata Yunani gastro yang berarti perut/lambung dan itis yang berarti peradangan/peradangan. Gastritis dapat menyerang semua lapisan masyarakat pada segala usia dan jenis kelamin, mulai dari dewasa muda hingga lansia (Angelia, 2019).

Gastritis bisa menyerang siapa saja namun pada remaja atau bisa di sebut santri yang menetap di pondok pesantren, resiko terjadinya gastritis lebih besar dibanding yang tidak berada di Pondok Pesantren. Pada umumnya santri kurang memperhatikan pola makan, dikarenakan makanan yang disajikan kepada mereka bergantung pada makanan yang

dimasak di Pondok Pesantren tersebut, daftar makanan yang disajikan sangatlah biasa saja dan kurang beraneka, sehingga makanan tersebut diperkirakan akan berpengaruh pada status gizi santri yang tinggal di pondok, dikarenakan tidak imbangnya asupan makanan yang dikonsumsi santri dengan kegiatan santri yang sangat padat dalam mengikuti kegiatan di pesantren (Premesti, W. G., & Riyadi, 2022).

Kegiatan yang dilakukan santri setiap hari sangatlah padat, sehingga santri sering mengabaikan atau menunda waktu makan, anak pesantren atau santri harus meluangkan waktunya untuk mengantri dengan teman lainnya, seperti halnya mengantri makan, santri lebih takut terlambat mengikuti kegiatan mengaji, atau proses pendidikan. Di pondok pesantren juga bertolak belakang dari kebiasaan makan yang telah di sediakan, santri lebih menyukai makanan yang di sukainya, santri juga mempunyai banyak kegiatan dan aktifitas, di sekolah maupun di lingkup pesantren, oleh sebab itu santri melupakan waktu makan sehingga dapat mengakibatkan penyakit seperti gastritis (Premesti, W. G., & Riyadi, 2022).

Faktor- faktor yang menyebabkan santri yang tinggal di pondok rentan terhadap penyakit Gastritis, terutama berkaitan dengan pola makan yang tidak benar (Amri, 2020). Pola makan ialah suatu tindakan yang dilakukan manusia dalam memilih, menggunakan bahan makanan untuk di konsumsi setiap hari, yang terdiri dari frekuensi makan dalam satu hari, beragam makanan yang di makan dan ukuran berapa banyak yang di makan. Ketika makan tidak benar pasti akan mengakibatkan lambung susah untuk beradaptasi, ketika di lakukan terus menerus produksi lambung akan meningkat kemudian dapat melukai dinding mukosa (Uwa, L. F., Milwati, S., 2019). Akibat gizi yang kurang dan tidak seimbang pada remaja, asupan vitamin (A, B6, B12, C, asam folat) dan kalsium, zat besi dan seng menurun drastis. Hal yang mempengaruhi keseimbangan zat besi pada periode ini yaitu jumlah asupan zat besi dalam makanan (Mis et al., 2012).

Penyakit seperti lesi struktural gastrointestinal, tukak lambung dapat menyebabkan anemia dengan menyebabkan perdarahan selama masa remaja. Parasit usus juga bisa menyebabkan hilangnya zat besi dari sistem pencernaan dengan mengurangi penyerapannya (Ocak et al., 2017). Zat besi non-heme menyumbang >80% dari zat besi makanan di negara maju. Reduksi bentuk besi dari besi ( $Fe^{+++}$ ) menjadi besi ( $Fe^{++}$ ) sangat penting untuk penyerapan usus, dan dalam proses ini asam lambung dan asam askorbat memainkan peran penting. Besi non-heme diserap terutama di usus halus proksimal melalui transporter logam divalen-1 yang diekspresikan di mukosa duodenum proksimal. Di sisi lain, mekanisme penyerapan zat besi heme masih kurang dipahami. Pengatur penting hepcidin yang diproduksi oleh hepatosit, dan oleh karena itu, homeostasis besi sistemik, meliputi komponen-komponen berikut; konsentrasi besi plasma, simpanan besi tubuh, infeksi dan peradangan, dan eritropoiesis (Kato et al., 2022).

Kombinasi dari pertumbuhan yang cepat, kehilangan darah menstruasi, dan asupan zat besi yang sering kali tidak mencukupi menempatkan remaja putri pada risiko tertentu mengalami kekurangan zat besi. Anemia defisiensi besi (*iron deficiency anaemia/IDA*), terutama bila parah, dikaitkan dengan peningkatan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta kematian anak dan ibu, dan hal ini dapat menyebabkan remaja terkena infeksi dan gagal jantung (Kounnavong et al., 2020).

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* (Notoadmojo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri dengan jumlah 118. Penelitian menggunakan tehnik *purposive*

*sampling* dengan jumlah 92 sampel (Notoatmodjo, 2012). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari kuesioner tentang pola makan dan gastritis. Instrumen yang digunakan sudah dilakukan uji validitas di Pondok Pesantren Mahasiswa UNSIQ. Instrumen yang valid dan *reabilitas* dari 15 pertanyaan pola makan dan 10 pertanyaan gastritis. Analisa data yang digunakan adalah uji *chi-square* (Nursalam, 2014)

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Para peserta dalam studi ini adalah santri putri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja. Detail dari setiap karakteristik responden dalam penelitian ini dapat ditemukan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan**

Variabel	Jumlah	Presentase
<b>Umur</b>		
12-15 Tahun	11	12,0%
16-18 Tahun	45	48,9%
>19 Tahun	36	39,1%
<b>Total</b>	92	100%
<b>Pendidikan</b>		
SMP	11	12,0%
SMK	45	48,9%
MAHASISWA	36	39,0%
<b>Total</b>	92	100%

Tabel 1. menunjukkan partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 92 responden dengan beragam rentang usia. Jika dilihat berdasarkan usia, mayoritas dari responden memiliki usia 16-18 tahun, yang berjumlah 45 responden (48,9%). Terdapat 36 responden (39,8%) yang berusia >19 tahun, 11 responden (12,0%) berusia 12-15 tahun. Dalam hal karakteristik dari pendidikan, sebagian besar responden adalah SMK, dengan jumlah sebanyak 45 responden (48,9%), sedangkan Mahasiswa berjumlah 36 responden (39,1%), dan paling sedikit yakni SMP sebanyak 11 responden (12,0%).

**Tabel 2. Frekuensi Makan**

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Pola makan sehat	72	78,3%
Pola makan tidak sehat	20	21,7%
<b>Total</b>	92	100%

Tabel 2. menunjukkan sebagian besar responden melakukan pola makan tidak sehat sejumlah 20 responden dengan persentase 21,7% dibandingkan dengan responden pola makan sehat 72 (78,3%).

**Tabel 3. Frekuensi Gastritis**

Kejadian Gastritis	Frekuensi	Persentase
Terjadi Gastritis	67	72,8%
Tidak Terjadi Gastritis	25	27,2%
<b>Jumlah</b>	92	100,0%

Tabel 3. menjelaskan bahwa hampir sebagian besar santri putri mengalami kejadian gastritis sejumlah 67 responden dengan presentase 72,8 %. Dibandingkan dengan yang tidak mengalami gastritis ada 20 (21,7%).

Tabel 4. Hasil Uji statistic *chi-square*

Pola Makan	Kejadian gastritis Total						P-value
	Terjadi		Tidak Terjadi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Tidak sehat	58	63,0%	14	15,2%	72	78,2%	0,002
Sehat	9	9,8%	11	12,0%	20	21,8%	
	67	72,8%	25	27,25	92	100%	
Uji Statisti Chi-square $p = 0,002 < \alpha = 0,05$							

Dari tabel 4. diketahui bahwa dari 92 responden yang melakukan pola makan tidak sehat dan terjadi gastritis sebesar 58 orang (63,0%) di banding dengan pola makan yang sehat sebesar 9 responden (9,8%) . Analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistic Chi-Square diperoleh angka signifikan 0,002 di bawah standar signifikan 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian gastritis di pondok pesantren Al Quran Safinatunnaja.

### Pembahasan

Responden pada penelitian ini memiliki dua karakteristik, yaitu karakteristik umur dengan rentang 12 >19 tahun, dan karakteristik pendidikan dimulai dari SMP, SMK dan Mahasiswa. Karakteristik jenis kelamin dari seluruh responden pada penelitian ini adalah perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rantung, 2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dan responden perempuan memiliki peluang 6,67 kali terjadi gastritis daripada responden laki-laki. Data ini didukung juga dengan penelitian (Athiirah, 2021) yang menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pada kelompok jenis kelamin didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 67,1% dari 167 responden. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan laki-laki dapat menahan sakit atau toleran dengan rasa sakit dan gastritis dibanding perempuan.

Penelitian yang dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja Kalibeper Wonosobo ,diketahui bahwa dari 92 responden, sebanyak 72 responden (78,3%) memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dan sebanyak 20 responden (21,7%) memiliki pola makan yang sehat. Sebagian besar data yang diperoleh banyak santri putri , sesuai dengan jawaban kuesioner yang diisi oleh responden.

Hasil penelitian yang dilakukan (Alma & Abyana, 2019), makanan seperti seblak, mie instan dan bakso memiliki kandungan lemak yang tinggi dan garam yang relatif tinggi, dan bila dikonsumsi berlebihan akan menjaga konsistensi pola makan yang sehat. Makanan yang sulit dan sulit dicerna dapat mengganggu metabolisme dan merusak lapisan lambung karena lambung bekerja terlalu keras untuk mengiritasinya. Makanan panas bertekstur keras seperti bakso, minuman berkafein seperti kopi dan teh, makanan pedas dan asam, serta makanan mengandung gas seperti ubi, kacang-kacangan, dan kubis (Hartati & S, 2019).

Peneliti menemukan bahwa responden yang makan dalam porsi kecil, sedang, dan besar memilih makanan yang rentan terkena maag, seperti makan makanan pedas dan asam serta makanan cepat saji yang menyebabkan iritasi lambung. Survei mengungkapkan bahwa 63,0% kebiasaan makan responden tidak sehat, seperti makan kurang dari 3 kali sehari, makanan pedas dan makanan ringan, saya lebih suka makan makanan ringan (Maik & A, 2022). Makanan yang hambar seperti makanan pedas dan asam dapat merangsang

keluarnya asam lambung pada dinding lambung yang pada akhirnya melemahkan dinding lambung (Pastor, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja Kalibeber Wonosobo, menunjukkan bahwa hampir sebagian besar santri putri penderita maag berjumlah 67 responden atau 72,8%. Hal ini terlihat dari 5 kuesioner yang menyebutkan beberapa pertanyaan responden yang menunjukkan gejala dan tanda penyakit maag, yaitu nyeri ulu hati, nyeri ulu hati, kehilangan nafsu makan, mual, muntah, perut kembung dan sendawa. Beberapa responden memilih jawaban "sering" artinya responden mengalami gejala-gejala tersebut.

Hal ini sesuai dengan konsep gejala gastritis seperti bersendawa atau cegukan, rasa panas di tenggorokan, mual, kembung, muntah, nafsu makan hilang, sering berkeringat dingin, berat badan turun, rasa tidak nyaman di perut bagian atas, rasa kenyang, kembung, dan perasaan tidak nyaman di perut. Saya juga sering merasakan perut keroncongan setelah makan dalam porsi besar. Gejala lain yang jarang namun serius termasuk sakit perut disertai mual, tanda-tanda anemia seperti pusing dan kelelahan, serta masalah keseimbangan seperti pingsan dan muntah. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi menderita penyakit maag, yang dapat dikenali dari tanda dan gejala yang dialaminya (Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, 2017).

Hasil dari analisis Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang di dapat dari 92 santri putri yang menjadi responden adalah 67 orang (72,8%) di mana responden terjadi gastritis, 58 (63,0%) yang melakukan pola makan tidak sehat dan berjumlah 9 (9,8%), yang melakukan pola makan sehat, 25 responden (27,2%) tidak terjadi gastritis, 14 orang (15,2%) melakukan pola makan tidak sehat dan 11 (12,0%) melakukan pola makan sehat.

Analisis menunjukkan bahwa gastritis bisa dipicu oleh pola makan yang buruk. Melalui uji statistik Chi-square diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,002, dimana jika  $p < 0,005$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan santriwati Pondok Pesantren Safinatunnaja Al-Qur'an dengan kejadian penyakit maag. (Amri, 2020) mengemukakan bahwa kebiasaan makan seperti frekuensi, jenis, dan jumlah makanan memberikan gambaran tentang kebiasaan makan sehari-hari siswa. Pengamatan menunjukkan bahwa pola makan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap maag. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan menderita maag.

Makan terlalu banyak dapat menyebabkan refluks isi lambung, hal ini merupakan gangguan pencernaan kronis. Penyakit refluks gastroesofageal (GERD) terjadi ketika isi lambung mengalami refluks ke kerongkongan, sehingga mengakibatkan berkurangnya daya tahan pada dinding lambung dan berpotensi menyebabkan peradangan atau kerusakan pada lambung. Selain itu, terlalu banyak mengonsumsi makanan pedas atau asam dapat merangsang sistem pencernaan, dan jika terus menerus dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga mengiritasi lapisan lambung (Hartati & S, 2019). Menurut penelitian (Susilowati Lilik, 2019)), makan yang tidak sehat yang dapat menimbulkan gejala seperti mulas, sakit perut, mual dan perut kembung karena menikmati berbagai makanan, seperti makanan pedas atau asam. Kebiasaan telat makan dan porsi besar. Data kuesioner menemukan bahwa kebanyakan responden tidak makan pagi sebanyak 56 responden, makan siang sebanyak 40 responden, dan makan malam sesering mungkin. Santri yang

makan kurang dari 2 kali sehari dan porsi banyak. Terkadang, santri lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji seperti mi instan.

Pola makan utama atau jumlah kali makan per hari terbagi menjadi tiga, yakni sarapan, makan siang, dan makan malam atau sore. Proses pencernaan makanan terjadi secara alami dalam tubuh melalui berbagai organ, dimulai dari mulut hingga mencapai usus halus. Lama makanan berada dalam perut dipengaruhi oleh sifat dan jenis makanan yang dikonsumsi. Jika secara umum seseorang berpuasa selama 3-4 jam, frekuensi makan kurang dari 2 kali sehari dapat mengakibatkan gastritis. Selain itu, jika makanan dikonsumsi terlambat, risiko terkena gastritis juga meningkat (Putri, S. D., & Utami, 2021). Peristiwa gastritis paling umum diakibatkan oleh kerutinan makan yang tidak tertib, sebab sebagian besar responden cuma makan 1-2 kali satu hari serta terdapat pula responden yang makan 1 kali satu hari dengan jatah besar, lebih memilah makan jajanan daripada jajan santapan semacam nasi. Tidak hanya itu, jumlah karbohidrat, protein, vitamin serta mineral dalam santapan yang disantap tidak *balance* (Bayti, C. S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, 2021).

Dari hasil kuesioner mengenai pola makan, terungkap bahwa santri putri saat ini lebih cenderung memilih makanan yang pedas, berminyak, dan praktis. Menurut Penelitian oleh (Putri, S. D., & Utami, 2021), jenis makanan seperti pedas, praktis, dan mengandung zat-zat korosif dapat menyebabkan kerusakan pada mukosa lambung, mengakibatkan edema dan pendarahan. Keadaan ini seringkali dapat menyebabkan cedera pada dinding lambung. Menurut dari penelitian (Amri, 2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara jenis makanan dan gastritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, yang menunjukkan bahwa ada korelasi antara jenis makanan dan gastritis. Selain itu, dapat diasumsikan bahwa konsumsi makanan pedas atau asam dapat memicu masalah pada sistem pencernaan, terutama pada lambung dan usus. Pandangan ini sesuai dengan teori (Aldelina & H., 2018) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan dapat menyebabkan sensasi panas dan perih di area ulu hati, disertai dengan gejala mual dan muntah. Gejala ini dapat menyebabkan penurunan nafsu makan pada individu. Jika konsumsi makanan pedas dan asam terlalu sering, yakni lebih dari satu kali dalam seminggu selama enam bulan berturut-turut, dapat mengakibatkan iritasi pada lambung yang dikenal sebagai gastritis (Tussakinah, Widiya, Masrul Masrul, 2018). Masyarakat Indonesia banyak yang menganggap penyakit gastritis bukanlah sesuatu hal yang serius, sehingga dianggap tidak memerlukan penanganan dengan segera. Sehingga pada gastritis lanjut beresiko menimbulkan kanker, dan juga mengakibatkan pengikisan lambung (Anjani et al., 2023).

### **Simpulan**

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada santri putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Safinatunnaja. Saran yang dapat dilakukan yaitu penelitian terkait anemia yang dikaitkan dengan pola makan tersebut.

### **Daftar Pustaka**

- Aldelina, & H. (2018). Evaluasi Pola Makan sebagai Upaya Pengurangan Kambuh pada Penderita Gastritis Usia Remaja. *UNS*.
- Alma, & Abyana. (2019). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 19-22 Tahun*.
- Amri, S. W. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di SMK Kesehatan Naps1. *Jurnal Keperawatan*.

- Angelia. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud*.
- Anjani, D. M., Safitri, A., & Sari, R. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Kejadian Penyakit Gastritis Pada Remaja Di Desa Sepatan Pondok Jaya Rt 05 Rw 01. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(2), 160–170. <https://doi.org/10.59841/anajat.v1i2.34>
- Athiroh, A. I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Terhadap penderita Gastritis. *Stikes Jember*.
- Bayti, C. S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2021). Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*.
- Hartati, & S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Sistem Kbk. *In JOM PSIK*.
- Kato, S., Gold, B. D., & Kato, A. (2022). Helicobacter pylori-Associated Iron Deficiency Anemia in Childhood and Adolescence-Pathogenesis and Clinical Management Strategy. *In Journal of Clinical Medicine* (Vol. 11, Issue 24). MDPI. <https://doi.org/10.3390/jcm11247351>
- Kounnavong, S., Vonglokhom, M., Kounnavong, T., Kwadwo, D. D., & Essink, D. R. (2020). Anaemia among adolescents: assessing a public health concern in Lao PDR. *Global Health Action*, 13(sup2). <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1786997>
- Maik, & A. (2022). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua D1. *Universitas Hasanuddin*.
- Mis, N. F., Kobe, H., & Štimec, M. (2012). Dietary intake of macro-and micronutrients in Slovenian adolescents: Comparison with reference values. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 61(4), 305–313. <https://doi.org/10.1159/000342469>
- Notoadmojo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. *In Rineka Cipta*.
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. *In Rineka Cipta*.
- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. *In Salemba Medika*.
- Ocak, S., Kilicaslan, O., Yildiz Yildirmak, Z., & Urganci, N. (2017). Adolescents and anemia. *SiSli Etfal Hastanesi Tip Bulteni / The Medical Bulletin of Sisli Hospital*, 309–317. <https://doi.org/10.5350/semb.20170927094446>
- Pastor, N. M. Z. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Kelas X Di Ma Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dr. Soebandi Jember*.
- Premesti, W. G., & Riyadi, M. E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Santri. *Journal of Experimental and Clinical Pharmacy (JECP)*.
- Putri M, R. S., Agustin, H., & . W. (2010). Hubungan Pola Makan Dengan Timbulnya Gastritis Pada Pasien Di Universitas Muhammadiyah Malang Medical Center (Umc). *In Jurnal Keperawatan* (Vol. 1, Issue 2). <https://doi.org/10.22219/jk.v1i2.406>
- Putri, S. D., & Utami, A. R. (2021). *Analisis diet dengan gastritis pada mahasiswa*.
- Rantung, E. P. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*.
- Susilowat Lilik, M. H. Hariri. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pelajar Kelas X. *Jurnal Antara Keperawatan*.

- Tussakinah, Widiya, Masrul Masrul, and I. R. Burhan. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Terhadap Kekambuhan Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*.
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, & LestaRiningsih, R. E. M. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Global Health Science*.