



HUBUNGAN KEPATUHAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN KEJADIAN GASTRITIS DIRUMAH SAKIT MITRA MEDIKA BONDOWOSO

Muhimmatul Lathifa¹, Roshinta Sony Anggari², Iin Aini Isnawati³

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan^{1,3}

STIKES Rustida Banyuwangi²

Email Korespondensi: muhimmatullathifa4@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis adalah peradangan yang terjadi pada mukosa lambung yang disebabkan oleh beberapa faktor, seperti iritasi, infeksi, dan pola makan tidak teratur, seperti telat makan, makan berlebihan, makan terburu-buru, serta mengonsumsi makanan yang banyak bumbu dan rasa pedas. Tujuan penelitian mengidentifikasi hubungan pola hidup sehat dengan kejadian gastritis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, khususnya penelitian korelasional. Populasi 25 pasien, sampel pasien dengan gastritis yang diperiksa di rumah sakit mitra medika, pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengolahan data editing, coding, tabulating, analisa data menggunakan spearman rank. Teknik pengambilan sampel menggunakan Spearman rank. Alat pengumpul data kuesioner dan observasi. Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0.000 (< 0.05), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan kejadian gastritis. Semakin buruk pola hidup seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan terkena gastritis kronis. Sebagian besar pasien gastritis di RS Mitra Medika Bondowoso mengalami gastritis akut, yaitu sebesar 68%. Diharapkan banyak dapat meningkatkan gaya hidup sehat dengan tidak mengonsumsi minuman tinggi kafein, tidak merokok, dan menjaga pola makan yang baik untuk mencegah terjadinya komplikasi serta dapat mengikuti diet, berolahraga dan makanan yang sehat yang dianjurkan untuk mencegah kekambuhan gastritis.

Kata kunci : Pola Hidup Sehat, Kejadian Gastritis.

ABSTRACT

Gastritis is an inflammation of the stomach lining caused by several factors, such as irritation, infection, and irregular eating patterns. These patterns include eating late, overeating, rushing meals, and consuming foods with many spices or a strong spicy flavor. The objective of this study is to identify the relationship between a healthy lifestyle and the incidence of gastritis. This research used a quantitative, specifically a correlational, method.

The population was 25 gastritis patients examined at Mitra Medika Hospital. Data was collected using questionnaires and observation. The data was processed through editing, coding, and tabulation, with analysis conducted using the Spearman Rank statistical test. The sampling technique was also listed as Spearman rank. A healthy lifestyle is a simple yet very appropriate choice to follow. It means being healthy through a good diet, a healthy mindset, positive habits, and a healthy environment. In a fundamental sense, a healthy lifestyle means that everything we do yields a good and positive result. The results of the Spearman Rank statistical test showed a p-value of 0.000 (< 0.05), which indicates a significant relationship between a healthy lifestyle and the incidence of gastritis. The worse a person's lifestyle, the greater the likelihood of developing chronic gastritis. The majority of gastritis patients at Mitra Medika Hospital Bondowoso (68%) were found to have acute gastritis. It is hoped that many people will improve their healthy lifestyles by not consuming high-caffeine drinks, not smoking, and maintaining good eating habits. This can help prevent complications and recurring gastritis and encourage them to follow recommended diets, exercise, and healthy foods.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Occurrence Of Gastritis.*

PENDAHULUAN

Gastritis dibiarkan secara terus-menerus maka mengakibatkan rusaknya fungsi lambung yang akan meningkatkan resiko terkena kanker lambung sehingga menyebabkan kematian (Romadonika et al., 2022). Gastritis saat ini masih menjadi penyakit yang sering dijumpai di masyarakat, baik kalangan menengah ke atas maupun kalangan masyarakat menengah ke bawah. Gastritis juga masih menjadi masalah sosial dan kesehatan masyarakat baik di negara maju maupun berkembang, penyebab mendasar yang mempengaruhi kejadian gastritis adalah pola makan (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022).

Secara global, presentase 50,8 % populasi di negara berkembang menderita. Persentase dari angka kejadian gastritis di Indonesia menurut WHO (World Health Organization) tahun 2020 adalah 40,8%, pada beberapa daerah di Indonesia gastritis cukup tinggi dengan prevalensi 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Gunawan, 2024). Gastritis juga menjadi salah satu penyakit dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat inap di rumah sakit di Indonesia dengan jumlah 30.154 kasus (Sapeni, 2024). Berdasarkan studi pendahuluan di RS Mitra Medika Bondowoso penyakit gastritis pada bulan Januari - Maret berjumlah 48 pasien diseluruh ruangan RS Mitra Medika Bondowoso pada tahun 2025

Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek yang saling mendukung, termasuk makan sehat, berolahraga, istirahat yang cukup, mengelola stres, dan menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Andreas, 2022). Dan adanya pengetahuan dengan memberikan sebuah pemahaman terkait berbagi serta banyaknya makanan yang dikonsumsi setiap hari bagi seseorang serta hal ini termasuk karakter pada sebuah golongan masyarakat tertentu disebabkan berbagai macam hal, misalnya: hobi, adat istiadat, kepercayaan, status ekonomi, kondisi alam serta hal lain yang diketahui menjadi pola konsumsi. Selain karena gaya hidup yang tidak sehat, ada beberapa faktor yang menyebabkan gastritis seperti, mengkonsumsi obat penghilang nyeri dalam jangka waktu yang panjang, konsumsi kopi dan alkohol, merokok, stress serta infeksi bakteri (Suwindiri, 2021). Kebiasaan pola hidup sehat yang dimiliki seseorang dalam sehari-harinya mengacu terhadap banyaknya makanan, dan kebiasaan dan tindakan yang dilakukan secara teratur dan konsisten untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial. Ini bukan hanya tentang terbebas dari penyakit, tetapi juga tentang mencapai kualitas hidup yang optimal dan merasa sejahtera secara keseluruhan.

Artinya mencukupi atau tidak mencukupi, sampai dalam waktu yang cukup lama berakibat buruk terhadap kesehatan manusia (Gunawan, 2024).

Pada kejadian gastritis sering kali terjadi akibat pengaruh pola hidup sehat yang kurang baik, seperti mengkonsumsi kopi dan merokok adalah penyebab dari timbulnya gastritis (Azmi, 2024). Secara umum pola hidup yang tidak sehat mengakibatkan lambung sulit beradaptasi dikarenakan kurangnya makanan yang sehat, tidak berolahraga, merokok, jika berlangsung secara terus menerus terjadi kelebihan asam lambung sehingga dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi dan terjadilah gastritis. Dan bisa juga disebabkan karena stres dan Pola hidup yang sedikit memperhatikan kesehatan akhirnya memicu gastritis (Rodliya, 2022). Sebagian besar penderita gastritis yang mengalami stress berada pada golongan dewasa awal, yaitu berada diantara 20 sampai 40 tahun. Dewasa awal termasuk yang produktif, pada ini rentan menghadapi berbagai permasalahan dari berbagai faktor baik dari faktor lingkungan, tuntutan sosial, dan lainnya (Dewani, 2024). Tidak hanya itu hubungan pola makan yang buruk dapat memberi dampak bagi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari dan sangat mempengaruhi kejadian. Rokok juga menjadi salah satu faktor risiko yang menyebabkan seseorang terserang gastritis. Rokok memiliki efek yang dapat membuat lemah katup pilorus dan esofagus, menambahkan reflek pada lambung, menghambat sekresi bikar bonat di pankreas (Musrah Suyatni, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Rizkiana & Tanuwijaya, 2021) menunjukkan bahwa adanya hubungan antar pola hidup sehat dengan kejadian gastritis. Selain itu juga hal ini didukung oleh penelitian (Fitriani et al., 2022) yang dimana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Kejadian gastritis juga dapat dipengaruhi faktor pola hidup sehat dimana jika pola hidup sehat yang dilakukan kurang baik maka kejadian gastritis semakin buruk. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Kejadian Gastritis Di Rumah Sakit Mitra Medika

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua pasien gastritis yang periksa ke Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso sebanyak 48 responden, penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 25 responden. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 14 Juni sampai 20 Juli 2025 di Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso. Instrumen yang digunakan untuk berupa kuesioner pola hidup sehat dan kejadian gastritis. Data yang diperoleh kemudian diproses *editing*, *coding*, *scoring* dan *tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Data umum hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Tingkat Pendidikan.

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
17-19 Tahun	10	40
20-25 Tahun	11	44
30-34 Tahun	4	16

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	56
Perempuan	11	44
Pendidikan		
Tidak Sekolah	11	44
SD	0	0
SMP	2	8
SMA	3	12
PT	9	36

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki usia 20-25 tahun sebanyak 11 responden (44%), jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 14 responden (56%), dan tingkat pendidikan mayoritas tidak sekolah sebanyak 11 responden (44%).

Data khusus hasil penelitian ini meliputi kepatuhan diet pasien DM, penyembuhan luka gangren dan hubungan kepatuhan diet pasien diabetes melitus dengan penyembuhan luka gangren.

Kepatuhan Pola Hidup Sehat

Tabel 2. Kepatuhan Pola Hidup Sehat Pada Pasien Gastritis

Kepatuhan Pola Hidup Sehat	Frekuensi	Prosentase
Sangat tinggi	2	8
Tinggi	5	20
Cukup	10	40
Rendah	4	16
Sangat Rendah	4	16
Total	25	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kepatuhan pola hidup sehat kategori cukup sebanyak 10 responden (40%), kategori tinggi sebanyak 5 responden (20%), kategori rendah dan sangat rendah sebanyak 4 responden (16%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 2 responden (8%).

Kejadian Gastritis

Tabel 3. Kejadian Gastritis Pada Pasien Gastritis

Kejadian Gastritis	Frekuensi	Prosentase
Akut	17 Kali	68
Kronis	8 Kali	32
Total	25	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kejadian gastritis kategori akut sebanyak 17 kali (68%) dan kronik sebanyak 8 kali (32%).

Hubungan Kepatuhan Pola Hidup Sehat Dengan Kejadian Gastritis

Tabel 4. Kejadian Gastritis Pada Pasien Gastritis

Spearman rank		Kejadian Gastritis	Pola hidup sehat
Kejadian Gastritis	Koefisien Korelasi	1.000	.843
	Signifikansi	-	.000
	Jumlah Sampel	25	25
Pola hidup sehat	Koefisien Korelasi	.843	1.000
	Signifikansi	.000	-
	Jumlah Sampel	25	25

Berdasarkan 4 diatas diketahui bahwa hasil uji statistic dengan menggunakan uji spearman rank dan bantuan spss dipeloreh hasil Nilai p-value = 0.000 < 0.05, sehingga ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan pola hidup sehat dengan kejadian gastritis pada pasien gastritis di Rumah Sakit Mitra Medika Bondowoso.

PEMBAHASAN

Kepatuhan Pola Hidup Sehat

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa Sebagian besar responden dalam kategori pola hidup sehat lebih banyak, pola hidup sehat yang cukup sebanyak 10 orang 40% pola hidup sehat analisis statistic pada pasien di RS Mitra Medika Bondowoso Tahun 2025, pola hidup sehat cukup (40%) mayoritas responden, yaitu 10 dari 25 orang, memiliki pola hidup sehat yang berada pada kategori "cukup rendah." Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian berada pada tingkat tengah atau sedang dalam hal penerapan gaya hidup sehat, pola hidup sehat tinggi (28%): Sebanyak 7 orang (28%) memiliki pola hidup sehat yang baik, dengan 2 orang berada di kategori "Sangat Tinggi" (8%) dan 5 orang di kategori "Tinggi" (20%). Ini menunjukkan ada sebagian kecil dari populasi sampel yang sangat peduli dan disiplin dalam menjalani pola hidup sehat. Pola Hidup Sehat Rendah (32%): Sebanyak 8 orang (32%) memiliki pola hidup sehat yang rendah. Kategori ini terbagi menjadi 4 orang dengan tingkat "Rendah" (16%) dan 4 orang dengan tingkat "Sangat Rendah" (16%). Persentase ini cukup signifikan, menunjukkan bahwa hampir sepertiga dari responden memiliki tantangan atau hambatan dalam menerapkan pola hidup sehat.

Peneliti berasumsi bahwa pola hidup akan berpengaruh terhadap kejadian gastritis. dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola hidup sehat baik cenderung tidak mengalami gastritis, sementara responden yang memiliki pola hidup sehat yang tidak baik cenderung mengalami gastritis karena faktor-faktor seperti pola makan atau frekuensi, waktu yang tidak teratur, atau jenis makanan, tingkat stres, kebersihan diri, kebiasaan merokok dan minum kopi yang tinggi kafein dapat mengganggu terhadap mukosa lambung (Gunawan,2024). Untuk menghindari gastritis, dapat menghindari makanan cepat saji rajin berolahraga, tidak mengonsumsi minuman tinggi kafein seperti kopi dan merokok.

Keterbatasan penelelitian yang terdapat di penelitian ini antara lain,waktu pengisian kuesioner yang terbatas pasien atau responden mungkin merasa terburu-buru saat mengisi kuesioner, sehingga jawaban yang diberikan kurang mendalam atau akurat. Hal ini bisa berdampak pada validitas data yang dikumpulkan, durasi observasi yang singkat penelitian observasional yang dilakukan dalam waktu singkat mungkin tidak bisa menangkap semua pola perilaku atau kejadian penting yang terjadi dalam jangka panjang. Akibatnya, temuan penelitian bisa menjadi kurang komprehensif, keterbatasan waktu untuk analisis data peneliti mungkin tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan analisis data yang mendalam dan

menyeluruh. Hal ini bisa menyebabkan peneliti melewatkan temuan penting atau tidak dapat melakukan analisis statistik yang lebih kompleks.

Menurut teori Maulidya (2025), hal diatas dapat berpengaruh terhadap pola hidup sehat terdapat hubungan antra kejadian gastritis dengan pola hidup yang kurang sehat seperti pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok dan minum kopi dan kebiasaan setres yang berlebihan dapat menyebabkan gastritis.

Tenaga kesehatan dapat mengupayakan edukasi yang atau pemeriksaan kesehatan yang terstruktur dan terkoordinasi, tenaga kesehatan dapat membantu masyarakat untuk lebih memahami dan menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah gastritis, serta memberikan perawatan yang optimal bagi mereka yang sudah menderita penyakit ini.

Kejadian Gastritis

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa Sebagian besar responden dalam kategori kejadian gastritis lebih banyak gastritis akut sebanyak 68% dibandingkan gastritis kronis Analisis Statistic Pada Pasien Di RS Mitra Medika Bondowoso Tahun 2025. Hal ini menunjukkan bahwa gastritis pada pasien ini bisa disebabkan karena bermacam-macam faktor dari lingkungan dan pola hidup yang tidak sehat.

Gastritis dapat disebabkan pula dari hasil pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok, minum kopi yang tinggi kafein, kebiasaan setres dapat menyebabkan gastritis (Azmi, 2024). Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang menunjukkan kebiasaan pola hidup responden yang cukup rendah dan juga pola makan yang tidak sehat seperti makanan yang siap saji dan tinggi lemak seperti mentega dan mie instan karena lambung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mencerna makanan tadi dan lambat meneruskannya ke bagian usus selebihnya. Akibatnya, isi lambung dan asam lambung tinggal di dalam lambung untuk waktu yang lama sebelum diteruskan ke dalam duodenum dan asam yang dikeluarkan menyebabkan rasa panas di ulu hati dan dapat mengiritasi (Romandhika, 2022).

Peneliti berpendapat bahwa responden seringkali mengabaikan makan yang tidak baik dan tidak melakukan pencegahan gastritis sebagai upaya menghindari terjadinya penyakit gastritis. Dan responden sering mengkonsumsi makanan yang cenderung mengakibatkan gastritis dan kurangnya pemahaman tentang cara terjadinya gastritis, seperti kurangnya olahraga dan makanan apa yang tidak boleh sering di konsumsi, Edukasi dan Promosi Kesehatan

Hal ini sesuai dengan pernyataan Baliwati (2022) yang menyatakan bahwa makan dalam porsi yang besar ini dapat menyebabkan refluks isi lambung, yang pada akhirnya akan membuat kekuatan dinding lambung menurun, kondisi seperti ini dapat menimbulkan peradangan atau luka dalam lambung.

Tenaga kesehatan berperan penting sebagai pendidik yang memberikan informasi kepada masyarakat dan pasien tentang gastritis. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam mencegah penyakit ini. Untuk Rumah Sakit dapat memfasilitasi konsultasi gizi sediakan layanan konsultasi gizi yang mudah dijangkau. Pasien dengan gastritis dapat berkonsultasi langsung untuk mendapatkan panduan diet yang sesuai dengan kondisi mereka.

Hubungan Kepatuhan Pola Hidup Sehat Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa hasil uji statistic dengan menggunakan Analisis data yang digunakan dalam penelitian uji Spearman rank. Karena teknik uji statistik ini merupakan statistik parametrik, sehingga untuk tetap dapat skala data pada kedua variabel ordinal-nominal uji statistik bivariat yang digunakan spearman rank Skala data pada kedua variabel: nominal uji statistik bivariat yang digunakan koefisien kontingensi skala data pada Kedua variable numerik nominal uji statistik bivariat yang

digunakan uji ETA skala data pada kedua variable ordinal uji statistik bivariat yang digunakan Spearman Rank uji spearman rank dan bantuan spss dipeloreh hasil Nilai p-value = $0.000 < 0.05$, ada hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan kejadian gastritis.

Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam pencegahan gastritis melalui edukasi dan promosi kesehatan. Upaya ini berfokus pada dua area utama: edukasi pola hidup sehat dan manajemen risiko. Tenaga kesehatan memberikan edukasi komprehensif tentang hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan risiko gastritis. Anjurkan makan teratur untuk mencegah asam lambung berlebih. Sarankan porsi kecil tapi sering untuk menjaga perut tetap terisi, berikan panduan tentang makanan yang dihindari (pedas, asam, berlemak, kafein) dan makanan yang dianjurkan (serat tinggi, rendah lemak), ajarkan teknik manajemen stres seperti meditasi atau olahraga, karena stres memicu peningkatan asam lambung, tekankan pentingnya menghindari rokok dan membatasi konsumsi alkohol, yang dapat merusak lapisan lambung (Musrah, 2022). Deteksi dini lakukan pengkajian riwayat kesehatan pasien untuk mengidentifikasi faktor risiko, sehingga penanganan dapat dilakukan lebih awal. Dengan pendekatan terpadu ini, tenaga kesehatan dapat memberdayakan masyarakat untuk mengambil langkah-langkah preventif dan menjaga kesehatan lambung mereka secara mandiri.

Berdasarkan data ini, peneliti berpendapat bahwa responden dengan pola hidup sehat yang baik hingga cukup cenderung mengalami gastritis akut. Ini bisa menunjukkan bahwa walaupun pola hidup mereka relatif baik, ada faktor lain yang mungkin memicu gastritis akut, seperti konsumsi makanan yang tidak teratur, stres, atau merokok, minum kopi yang tinggi kafein penggunaan obat-obatan tertentu. Gastritis akut biasanya merupakan peradangan lambung yang terjadi secara tiba-tiba dan dapat sembuh dengan cepat jika ditangani dengan baik.

Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara gejala gastritis pada pasien dan pola hidup sehat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baharudin (2024) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola hidup sehat dengan kejadian penyakit gastritis.

Berdasarkan hasil penelitian berikut adalah beberapa saran untuk tenaga kesehatan dan rumah sakit dalam menghadapi kasus gastritis. Tenaga kesehatan, terutama perawat dan ahli gizi, memegang peran penting dalam edukasi dan intervensi langsung edukasi yang ditargetkan berikan edukasi yang lebih spesifik tentang hubungan antara pola hidup sehat dengan gastritis akut dan kronis. Jelaskan perbedaan gejala dan pemicunya, fokuskan edukasi pada faktor-faktor yang sering memicu gastritis akut, seperti konsumsi kopi, stres, dan pola makan tidak teratur. Pentingnya Manajemen Stres: Tekankan pentingnya mengelola stres sebagai bagian dari pencegahan. Sarankan teknik relaksasi, olahraga ringan, atau hobi untuk mengurangi ketegangan, kolaborasi tim medis tingkatkan komunikasi antar profesi, perawat bisa bekerja sama dengan dokter dan ahli gizi untuk membuat rencana perawatan yang komprehensif. Misalnya, ahli gizi bisa menyusun diet khusus, dan dokter bisa memberikan resep obat yang aman.

Saran untuk Rumah sakit sebagai institusi memiliki peran strategis dalam mendukung upaya pencegahan dan penanganan gastritis, penyusunan Pedoman (SOP): Buatlah Prosedur Operasional Standar (SOP) yang lebih rinci untuk penanganan pasien dengan gastritis, pedoman ini harus mencakup langkah-langkah skrining, edukasi, dan rencana tindak lanjut pasca-perawatan, penyediaan Materi Edukasi: Sediakan materi edukasi yang mudah diakses dan dipahami oleh pasien. Ini bisa berupa brosur, poster, atau video singkat yang menjelaskan pola hidup sehat untuk mencegah gastritis, baik akut maupun kronis, program edukasi berkelanjutan selenggarakan program edukasi rutin untuk

tenaga kesehatan agar mereka selalu up-to-date dengan informasi terbaru tentang gastritis dan cara penanganannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini yaitu pola hidup sehat pada pasien gastritis sebagian besar responden (40%) memiliki pola hidup sehat yang cukup rendah, kejadian gastritis pada pasien gastritis sebagian besar responden (68%) mengalami gastritis akut, analisis uji statistik kepatuhan pola hidup sehat dengan kejadian gastritis membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kepatuhan terhadap pola hidup sehat dengan kejadian gastritis. Nilai p-value sebesar $0.000 < 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Azmi, dkk. (2024). Hubungan Pola Makan, Pola Konsumsi Kopi dan Status Merokok dengan Gejala Gastritis pada Remaja. *Jurnal* [Nama Jurnal Tidak Ada], *Volume* [Volume Tidak Ada], *Halaman* [Halaman Tidak Ada].
- Anggraheni, dkk. (2025). Hubungan pola makan terhadap pengetahuan pencegahan penyakit gastritis pada remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Anggis, (2021). Survei Pemahaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi COVID-19 pada Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 9(3).
- Anita Mirawati, dkk. (2024). Tingkat stres dan pola makan pada penderita gastritis di Puskesmas Tanjung Paku Solok 2024. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 2(1).
- Astuti Ardi Put. (2022). Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Penyakit Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 1(1).
- Bayti Shaviatul, et al. (2021). Gambaran Pola Hidup Mahasiswa Perantauan Terhadap Kejadian Gastritis di Universitas Samudra, Aceh. *Jurnal* [Nama Jurnal Tidak Ada], 15(2), 1–23.
- Cantay Hasan, et al. (2022). Association of Gastritis with Sleep and [Judul tidak lengkap: Quality of Life: A Hospital-based Cross-sectional Study]. *Jurnal* [Nama Jurnal Tidak Ada], *Volume* [Volume Tidak Ada], 263–268.
- Grace Sri Dewani, dkk. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 270-279. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9487>
- Gray, J. R., dkk. (2022). *Burns and Grove's the practice of nursing research*. [Penerbit tidak ada].
- La Ode Swardin. (2022). *Kupas Tuntas Seputar Gastritis*. Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Liliandriani, A, dkk . (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Jurnal* [Nama Jurnal Tidak Ada], 3(2), 789.
- Maharani Pratiwi A. (2022). Hubungan Perilaku Sedentari, Aktivitas Fisik, Pola Makan Dan Durasi Tidur Remaja Dengan Kejadian Obesitas Di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. *Jurnal* [Nama Jurnal Tidak Ada], 8.5.2017, 2003–2005.
- Maharani, dkk. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75–83.
- Maulidya, dkk. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4).

- Medlin dkk. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4).
- Miranti, M. T. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(4).
- Moh, S. G., Isnawati, I. A., & Hartono, D. (2023). Hubungan pola makan, stres, dan kualitas hidup dengan kejadian dispepsia fungsional pada pasien di IGD RS Rizani Paiton. *AN-NAJAT Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*. Vol, 1(4), 198–207. DOI: <https://doi.org/10.59841/an-najat.v1i4.546>
- Musrah Suyatni, et al. (2022). Hubungan Frekuensi Makan, Konsumsi Kopi dan Stres Terhadap Gejala Gastritis di Wilayah Kerja RT. 21 Kelurahan Sungai Kapih Kecamatan Sambutan Kota Samarinda Tahun 2021. *Jurnal [Nama Jurnal Tidak Ada]*, 12, 85–94.
- Niti Maulidya, dkk. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan. *Jurnal [Nama Jurnal Tidak Ada]*, Volume [Volume Tidak Ada], Halaman [Halaman Tidak Ada].
- Pratiwi Ayu. (2021). Hubungan Antara Konsumsi Kopi Dengan Risiko Kejadian Gastritis Pada Warga Di Perumahan Kartika Wanasari 2 RT 004 RW 036 Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi Tahun 2021. *Jurnal [Nama Jurnal Tidak Ada]*, 3(March), 6.
- Rimbawati, dkk. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik, Stress Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Siswa Bintara. *Jurnal [Nama Jurnal Tidak Ada]*, 2(1), 60–73.
- Smith, J., et al. (2022). The evolving landscape of gastritis diagnosis. *Journal [Nama Jurnal Tidak Ada]*, Volume [Volume Tidak Ada], Halaman [Halaman Tidak Ada].
- Sugiyono. (2022). *Penelitian kuantitatif dan kualitatif, R&D*. Alfabeta CV.