

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Bab ini membahas tentang hasil penelitian yang sudah dilaksanakan serta membahas dengan literatur yang terkait yang ada dan hasil penelitian yang serupa pernah dilakukan.

1. Karakteristik Responden

a) Umur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa umur responden pada kelompok kasus paling banyak berada pada kategori 31–45 tahun, yaitu sebanyak 54 responden (61,4%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berada pada rentang usia 31–45 tahun, yaitu sebanyak 47 responden (53,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa baik kelompok kasus maupun kelompok kontrol didominasi oleh responden yang berada pada usia dewasa, yaitu fase kehidupan ketika seseorang umumnya memiliki aktivitas, tanggung jawab, dan produktivitas yang tinggi (Paputungan 2023).

Usia dewasa produktif merupakan fase kehidupan ketika seseorang umumnya memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam pekerjaan, keluarga, maupun kehidupan sosial sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih padat (Paputungan 2023). Kesibukan tersebut dapat memengaruhi kebiasaan seseorang dalam mengatur pola makan,

misalnya menunda waktu makan, melewatkan jam makan, atau memilih makanan yang praktis karena keterbatasan waktu. Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan lambung kosong dalam waktu yang lama sehingga merangsang peningkatan produksi asam lambung dan berisiko menimbulkan iritasi pada mukosa lambung (Rahima 2023). Apabila kondisi tersebut terjadi secara berulang dan berlangsung terus-menerus, risiko terjadinya gastritis akan semakin meningkat (Syiffatulhaya dkk. 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Firdaus dkk, (2023), yang menunjukkan bahwa kejadian gastritis lebih banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa produktif. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingginya aktivitas pada usia produktif menyebabkan banyak responden memiliki pola makan yang tidak teratur, seperti sering terlambat makan atau melewatkan waktu makan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gastritis (Firdaus dkk. 2023).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nurhuda Arizal dkk. (2024), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada kelompok usia dewasa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa responden yang memiliki kebiasaan makan tidak teratur lebih berisiko mengalami gastritis dibandingkan responden yang menjaga keteraturan waktu makan (Nurhuda Arizal dkk. 2025).

Usia dapat berkaitan dengan kebiasaan pola makan seseorang karena pada usia dewasa produktif aktivitas dan tanggung jawab sehari-

hari cukup banyak sehingga waktu makan terkadang kurang diperhatikan. Penelitian Tambunan (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan buruk dan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan p-value 0,024 ($<0,05$). Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gastritis dengan p-value 1,000 ($>0,05$). Pada penelitian ini, kelompok kasus maupun kontrol paling banyak berada pada usia 31–45 tahun. Hal tersebut dapat menggambarkan bahwa responden berada pada usia produktif yang memiliki aktivitas cukup tinggi, tetapi karena umur tidak dianalisis secara khusus dengan pola makan maupun kejadian gastritis dalam penelitian ini, maka hasil tersebut tidak dapat digunakan untuk menyatakan adanya hubungan antara umur dengan pola makan atau kejadian gastritis (Tambunan dkk. 2022).

b) Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 54 responden (61,4%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 50 responden (56,8%). Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik yang menggambarkan perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menjadi responden yang datang ke Puskesmas Purwodadi I selama

penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa perempuan mendominasi jumlah responden dalam penelitian. Kondisi tersebut juga dilaporkan dalam beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering ditemukan pada kelompok penderita gastritis (Putra dan Wardani 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Arizal dkk. (2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden penderita gastritis berjenis kelamin perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perempuan sering kali memiliki aktivitas yang cukup padat, baik dalam pekerjaan maupun mengurus keluarga, sehingga waktu makan menjadi kurang teratur. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis apabila dilakukan secara terus-menerus (Arizal dkk. 2025).

Penelitian oleh Firdaus dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa kejadian gastritis tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi juga oleh kebiasaan pola makan yang kurang baik, seperti sering menunda waktu makan, melewati jam makan, serta mengonsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung (Firdaus dkk 2023).

Menurut pendapat peneliti, banyaknya responden perempuan pada penelitian ini tidak dapat dijadikan sebagai penyebab utama terjadinya gastritis. Hal tersebut hanya menggambarkan karakteristik responden yang diteliti. Kejadian gastritis lebih dipengaruhi oleh kebiasaan pola makan yang diterapkan setiap hari. Oleh karena itu, baik

perempuan maupun laki-laki tetap memiliki risiko mengalami gastritis apabila tidak menjaga pola makan dengan baik.

c) Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA. Pada kelompok kasus, responden yang berpendidikan SMA sebanyak 32 responden (36,4%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 51 responden (58,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah menyelesaikan pendidikan menengah.

Tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan. Seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi umumnya lebih mudah memperoleh pengetahuan sehingga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk menjaga pola makan yang baik (Notoatmodjo, 2014). Namun, pendidikan yang tinggi tidak selalu diikuti dengan perilaku kesehatan yang baik. Penelitian Harmida (2022) menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti dengan perilaku pencegahan gastritis yang optimal. Oleh karena itu, selain memiliki pengetahuan yang baik, seseorang juga perlu menerapkan perilaku hidup sehat, termasuk menjaga keteraturan pola makan, agar risiko gastritis dapat dikurangi (Harmida 2022).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Arizal dkk. (2025) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden memiliki

tingkat pendidikan menengah (SMA), tetapi masih ditemukan responden yang mengalami gastritis akibat pola makan yang kurang teratur. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kejadian gastritis lebih dipengaruhi oleh kebiasaan makan dibandingkan tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang. Selain itu, penelitian Zebua dan Wulandari (2023) juga menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik belum tentu diikuti dengan perilaku yang baik. Meskipun responden memahami pentingnya menjaga pola makan, masih banyak yang belum menerapkannya secara konsisten sehingga tetap berisiko mengalami gastritis (Zebua dan Wulandari 2023).

Menurut pendapat peneliti, tingkat pendidikan yang dimiliki responden dapat membantu dalam memahami informasi kesehatan, tetapi tidak menjamin seseorang memiliki kebiasaan makan yang baik. Oleh karena itu, selain meningkatkan pengetahuan, diperlukan kesadaran dan penerapan pola makan yang teratur agar risiko terjadinya gastritis dapat dikurangi.

d) Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol bekerja sebagai wiraswasta dan ibu rumah tangga (IRT). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua jenis pekerjaan tersebut mendominasi karakteristik responden dalam penelitian ini. Pekerjaan merupakan salah satu karakteristik yang dapat memengaruhi pola aktivitas seseorang,

termasuk dalam mengatur waktu makan dan menjaga kesehatan. Responden yang bekerja sebagai wiraswasta umumnya memiliki jam kerja yang tidak tetap sehingga sering kali menyesuaikan waktu makan dengan aktivitas atau kesibukan pekerjaan. Sementara itu, ibu rumah tangga memiliki tanggung jawab dalam mengurus pekerjaan rumah tangga dan keluarga sehingga terkadang lebih mengutamakan kebutuhan anggota keluarga dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri, termasuk dalam hal makan secara teratur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan waktu makan menjadi tidak teratur apabila berlangsung secara terus-menerus (Putra dan Wardani 2023).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Novitayanti (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar penderita gastritis sebagai ibu rumah tangga. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas sehari-hari yang cukup padat dapat menyebabkan waktu makan menjadi tidak teratur, sehingga apabila berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis. Hasil penelitian ini juga didukung oleh Syiffatulhaya dkk. (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas dan kebiasaan sehari-hari, termasuk keteraturan pola makan, merupakan faktor yang berperan dalam terjadinya gastritis.

Selain itu, penelitian Lubis dkk. (2024) juga menjelaskan bahwa aktivitas pekerjaan yang padat dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang. Kesibukan dalam bekerja sering membuat seseorang menunda waktu makan atau melewatkan jam makan, sehingga apabila

terjadi secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada lambung. Oleh karena itu, jenis pekerjaan tidak secara langsung menyebabkan gastritis, tetapi dapat memengaruhi kebiasaan sehari-hari, terutama dalam menjaga keteraturan pola makan (Lubis dkk. 2024).

Jenis pekerjaan dapat berkaitan dengan kebiasaan makan seseorang karena kesibukan dan aktivitas sehari-hari terkadang membuat waktu makan menjadi kurang teratur. Putra dan Wardani (2023) menjelaskan bahwa kebiasaan makan yang kurang baik, seperti waktu makan yang tidak teratur dan pemilihan makanan yang kurang baik, dapat berkaitan dengan kejadian gastritis. Dalam penelitian ini, responden yang bekerja sebagai IRT dan wiraswasta cukup banyak ditemukan, sehingga kesibukan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari perlu diimbangi dengan kebiasaan makan yang teratur (Putra dan Wardani 2023).

Menurut pendapat peneliti, dominannya responden yang bekerja sebagai wiraswasta dan ibu rumah tangga pada penelitian ini lebih menggambarkan karakteristik responden yang diteliti. Namun demikian, kesibukan dalam bekerja maupun mengurus rumah tangga dapat memengaruhi keteraturan waktu makan apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik. Oleh karena itu, setiap individu, baik yang bekerja sebagai wiraswasta, ibu rumah tangga, maupun

pekerjaan lainnya, tetap perlu menjaga pola makan secara teratur untuk menjaga kesehatan lambung.

2. Analisis Univariat

a) Distribusi Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 176 responden, sebagian besar memiliki pola makan buruk, yaitu sebanyak 93 responden (52,8%), sedangkan responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 83 responden (47,2%). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak responden yang belum menerapkan pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Pola makan merupakan kebiasaan seseorang dalam mengatur waktu makan, frekuensi makan, porsi makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan makan yang teratur dapat membantu menjaga kesehatan lambung. Sebaliknya, jika seseorang sering terlambat makan, melewatkan waktu makan, atau terlalu sering mengonsumsi makanan pedas, asam, dan makanan lain yang dapat mengiritasi lambung, produksi asam lambung dapat meningkat sehingga berisiko menimbulkan gangguan pada lambung (Puspitasari dkk. 2023). Hal ini sejalan dengan Rahima dkk. (2023) yang menyatakan bahwa pola makan yang teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan, terutama lambung (Rahima dkk. 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitompul dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki

pola makan tidak teratur, yaitu sebanyak 50 responden (54,9%), sedangkan responden dengan pola makan teratur sebanyak 41 responden (45,1%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur masih banyak ditemukan di masyarakat dan berpotensi meningkatkan risiko gangguan lambung (Sitompul dkk. 2021).

Menurut teori Oetoro ((2018) dalam Apriwiyanti 2025), gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, telat makan, mengonsumsi makanan pedas dan asam secara berlebihan akan merangsang peningkatan asam lambung (Apriwiyanti 2025).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Firdaus dkk. (2023) yang menyatakan bahwa responden dengan pola makan tidak teratur lebih banyak mengalami gastritis dibandingkan responden yang memiliki pola makan teratur. Menurut pendapat peneliti, menjaga keteraturan waktu makan merupakan salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi risiko terjadinya gastritis.

3. Analisis Bivariat

a) Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis

Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh bahwa dari 88 responden yang termasuk kelompok gastritis, sebagian besar memiliki pola makan yang buruk, yaitu sebanyak 59 responden (67,0%), sedangkan responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 29 responden (33,0%). Sementara itu, pada kelompok yang tidak mengalami gastritis, sebagian besar responden memiliki pola makan

yang baik, yaitu sebanyak 54 responden (61,4%), sedangkan responden dengan pola makan buruk sebanyak 34 responden (38,6%). Secara keseluruhan, responden dengan pola makan buruk berjumlah 93 orang (52,8%), sedangkan responden dengan pola makan baik sebanyak 83 orang (47,2%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis pada usia 20–45 tahun di Puskesmas Purwodadi I Tahun 2026. Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,231 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan buruk mempunyai kemungkinan sekitar 3,2 kali lebih besar untuk mengalami gastritis dibandingkan dengan responden yang memiliki pola makan baik.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola makan mempunyai peranan penting terhadap kesehatan lambung. Pola makan yang tidak teratur, seperti sering menunda waktu makan, melewatkan jadwal makan, mengonsumsi makanan pedas, asam, berlemak, maupun minuman berkafein secara berlebihan, dapat memicu peningkatan produksi asam lambung. Apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, lapisan pelindung lambung akan lebih mudah mengalami iritasi sehingga meningkatkan risiko terjadinya gastritis (Husen dan Lusiani 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasanah (2024) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gastritis dengan nilai p-value 0,042. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa 17 (54.8%) dari total 31 responden yang memiliki pola makan tidak teratur cenderung lebih banyak mengalami gastritis dibandingkan responden yang menerapkan pola makan secara teratur (Hasanah 2024).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fadila dkk. (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengiritasi lambung serta ketidakteraturan jadwal makan menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya gastritis (Fadila dkk. 2023).

Selain itu, penelitian Muqarrobin dkk. (2023) juga memperoleh hasil bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian gastritis. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa keterlambatan makan menyebabkan lambung tetap memproduksi asam meskipun tidak terdapat makanan yang dicerna. Apabila kondisi tersebut terjadi secara berulang, mukosa lambung akan mengalami peradangan yang akhirnya dapat berkembang menjadi gastritis (Muqarrobin dkk. 2023).

Meskipun pada penelitian ini terdapat 34 responden (38,6%) pada kelompok kontrol yang memiliki pola makan buruk tetapi tidak

mengalami gastritis, hal tersebut menunjukkan bahwa pola makan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi terjadinya gastritis. Gastritis merupakan penyakit yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain infeksi *Helicobacter pylori*, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), tingkat stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, maupun faktor gaya hidup lainnya. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki pola makan kurang baik belum tentu mengalami gastritis apabila faktor-faktor risiko tersebut tidak ada atau masih dapat dikendalikan. Sebaliknya, seseorang dengan pola makan yang baik juga tetap dapat mengalami gastritis apabila terdapat faktor risiko lain yang lebih dominan. Hal ini sejalan dengan penelitian Miranti dan Salimi (2024) yang menyatakan bahwa kejadian gastritis dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola makan, tingkat stres, dan penggunaan OAINS (Miranti dan Salimi 2024). Selain itu, Kemala dkk. (2023) juga menjelaskan bahwa gastritis tidak hanya dipicu oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh infeksi *Helicobacter pylori*, faktor psikologis, usia, jenis kelamin, pendidikan dan kebiasaan merokok (Kemala dkk. 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, teori, dan penelitian terdahulu, peneliti berpendapat bahwa jika dilakukan pola makan yang teratur merupakan salah satu langkah penting dalam mencegah terjadinya gastritis. Menjaga jadwal makan secara konsisten, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, serta membatasi makanan dan minuman

yang dapat merangsang peningkatan asam lambung dapat membantu menjaga integritas mukosa lambung. Sebaliknya, kebiasaan makan yang kurang baik akan meningkatkan risiko terjadinya iritasi pada lambung sehingga mempermudah timbulnya gastritis.

B. Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini sudah dilakukan dengan sesuai prosedur yang ditetapkan, namun dibalik itu masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan yaitu :

1. Pada penelitian ini hanya meneliti pola makan.
2. Penelitian ini menggunakan desain *case control*, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan antara pola makan dengan kejadian gastritis dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung.
3. Responden dalam penelitian ini hanya mencakup usia 20–45 tahun, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada kelompok usia lainnya, seperti remaja maupun lansia.