

Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* Dengan Kejadian Gastritis Di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Maulida Permatasari, Hermanto, Ferry Ronaldo
STIKES Eka Harap
Email: lida052002@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja, terutama akibat pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Salah satu faktor risiko utama adalah kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang tinggi lemak, kalori, garam, dan gula, namun rendah serat serta miskin nutrisi. Kondisi ini dapat memicu gejala seperti nyeri ulu hati, mual, muntah, dan perut kembung. Fenomena tersebut juga ditemukan pada siswa SMK Karsa Mulya Palangka Raya, di mana banyak remaja terbiasa mengonsumsi *junk food* sehingga meningkatkan risiko gastritis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa di SMK Karsa Mulya Palangka Raya. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional *cross sectional*. Sampel berjumlah 93 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola konsumsi *junk food* dan kuesioner kejadian gastritis. Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Mayoritas responden sering mengonsumsi *junk food* sebanyak 63 siswa (68%), sedangkan 30 siswa (32%) jarang mengonsumsi. Sebanyak 47 siswa (50%) mengalami gastritis dan 46 siswa (50%) tidak mengalami gastritis. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,017 (<0,05)$, sehingga terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Diperlukan edukasi gizi dan intervensi pola makan sehat guna mencegah gastritis sejak usia remaja.

Kata Kunci: Gastritis, *Junk food*, Pola Konsumsi, Remaja

1. PENDAHULUAN

Memasuki usia remaja mulai muncul gangguan kesehatan terutama gangguan kesehatan pada sistem pencernaan terutama lambung (Juniawanti, 2020). Gastritis merupakan salah satu penyakit yang biasanya terjadi dikalangan remaja. Gastritis, yang juga dikenal sebagai penyakit maag, adalah suatu kondisi di mana terjadi peradangan atau perdarahan pada lapisan mukosa lambung (Arianto & Aminah, 2024). Gastritis diakibatkan oleh pola konsumsi makanan yang tidak teratur dan tidak baik dalam hal frekuensi, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Apriyani & Siregar, 2024). Hal ini dapat disebabkan oleh perkembangan zaman yang *modern* pola konsumsi remaja jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengonsumsi *junk food* (Pranata *et al.*, 2024). Secara harfiah, *junk food* adalah makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi (Ummah, 2021). Secara harfiah, *junk food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi (Ummah, 2021). Seiring perkembangan zaman, sudah muncul berbagai jenis makanan seperti makanan *junk food*. Munculnya jenis makanan tersebut membuat remaja memiliki kebiasaan buruk terhadap perilaku konsumsi (Syahfitri *et al.*, 2023). Berdasarkan fenomena yang di dapatkan di SMK Karsa Mulya Palangka Raya pada tanggal 19 Maret 2025, tingginya kejadian gastritis menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja, terutama di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) Karsa Mulya Palangka Raya.

Terdapat beberapa siswa yang mengeluhkan gejala gastritis, seperti nyeri perut/ulu hati, mual dan muntah, serta kembung. Pola konsumsi yang tidak seimbang dan tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis.

Memasuki usia remaja mulai muncul gangguan kesehatan terutama gangguan kesehatan pada sistem pencernaan terutama lambung (Juniawanti, 2020). Gastritis merupakan salah satu penyakit yang biasanya terjadi dikalangan remaja. Gastritis, yang juga dikenal sebagai penyakit maag, adalah suatu kondisi di mana terjadi peradangan atau perdarahan pada lapisan mukosa lambung (Arianto & Aminah, 2024). Gastritis diakibatkan oleh pola konsumsi makanan yang tidak teratur dan tidak baik dalam hal frekuensi, jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Apriyani & Siregar, 2024). Hal ini dapat disebabkan oleh perkembangan zaman yang *modern* pola konsumsi remaja jauh dari kata sehat karena kebiasaan-kebiasaan yang buruk seperti sering mengonsumsi *junk food* (Pranata *et al.*, 2024). Secara harfiah, *junk food* adalah makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi (Ummah, 2021). Secara harfiah, *junk food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu mengandung kalori tinggi, lemak tinggi, rendah serat dan gula tinggi (Ummah, 2021). Seiring perkembangan zaman, sudah muncul berbagai jenis makanan seperti makanan *junk food*. Munculnya jenis makanan tersebut membuat remaja memiliki kebiasaan buruk terhadap perilaku konsumsi (Syahfitri *et al.*, 2023). Berdasarkan fenomena yang di dapatkan di SMK Karsa Mulya Palangka Raya pada tanggal 19 Maret 2025, tingginya kejadian gastritis menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh remaja, terutama di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) Karsa Mulya Palangka Raya. Terdapat beberapa siswa yang mengeluhkan gejala gastritis, seperti nyeri perut/ulu hati, mual dan muntah, serta kembung. Pola konsumsi yang tidak seimbang dan tidak teratur dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis.

Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2023 kasus gastritis mencapai 7.554 kasus dan menempati urutan ketiga pada 10 besar penyakit/kasus (Suyuti, 2023). Berdasarkan data dinas kesehatan kota Palangka Raya Kalimantan Tengah pada tahun 2022 kasus gastritis mencapai 7.554 kasus dan menempati urutan ketiga pada 10 besar penyakit/kasus di puskesmas seluruh kota Palangka Raya (Andreas *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 19 Maret 2025 menggunakan metode wawancara dengan 14 siswa/siswi di SMK Karsa Mulya Palangka Raya dengan riwayat gastritis sebelumnya dikelas X dan XI, didapatkan bahwa 5 (36%) orang mengatakan bahwa sering mengonsumsi *junk food* seperti kimci, mie pedas, dan jajanan lainnya. 5 (36%) diantaranya mengatakan sering mengonsumsi *junk food* dan mengatakan banyak siswa/siswi yang berperilaku seperti itu. 4 (28%) diantaranya mengatakan tidak mengerti efek jangka panjang mengonsumsi *junk food* dan hubungan dengan kejadian gastritis

Seiring perkembangan zaman, sudah muncul berbagai jenis makanan seperti makanan *junk food*. Munculnya jenis makanan tersebut membuat remaja memiliki kebiasaan buruk terhadap perilaku konsumsi (Syahfitri *et al.*, 2023). Remaja di era globalisasi, modernisasi dan urbanisasi saat ini, gaya hidup atau *life style* sangat mempengaruhi kehidupan terutama pada generasi milenial. Kesibukan yang berlebihan dan pola konsumsi yang kurang baik jika dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan masalah kesehatan. Salah satu masalah kesehatan saat ini yang sedang *trend* di kalangan remaja yaitu gastritis (Juniawanti, 2020). Bahaya gastritis jika dibiarkan terus menerus akan merusak fungsi lambung dan dapat meningkatkan risiko untuk terkena kanker lambung hingga menyebabkan kematian. Dampak dari gastritis bisa mengalami komplikasi seperti perdarahan saluran cerna bagian atas, hematemesis dan melena (anemia), ulkus peptikum, perforasi (Simbolon, 2022). Selain dampak kesehatan, pola konsumsi *junk food* juga dapat menurunkan performa akademik hal ini

disebabkan oleh asupan gizi yang baik sangat penting dalam mendukung kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan kesejahteraan mental (Effendy *et al.*, 2024).

Mengingat besarnya dampak buruk dari penyakit gastritis, maka perlu adanya suatu pencegahan atau penanganan yang serius terhadap bahaya komplikasi gastritis. Upaya untuk meminimalisasi bahaya tersebut dapat dilakukan melalui peningkatan kesadaran remaja tentang hal-hal yang dapat menyebabkan penyakit gastritis, misalnya pada pola konsumsi *junk food* dalam jangka panjang (Simbolon & Simbolon, 2022). Salah satu cara pencegahan gastritis dengan upaya mengonsumsi makanan yang sehat dan menghindari *junk food*, tetapi hal ini berbanding terbalik dengan pola konsumsi remaja sekarang yang lebih gemar mengonsumsi *junk food* daripada makanan sehat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui lebih lanjut terkait Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Gastritis di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, yang memungkinkan peneliti untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (pola konsumsi *junk food*) dengan variabel dependen (kejadian gastritis) dalam satu waktu pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola konsumsi *junk food* dan kuesioner kejadian gastritis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII di SMK Karsa Mulya Palangka Raya sebanyak 121 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 93 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji statistik Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan ini disusun berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 25 Juli 2025 mengenai “Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Gastritis pada Siswa SMK Karsa Mulya Palangka Raya”. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengetahui distribusi pola konsumsi *junk food* pada responden, distribusi kejadian gastritis, serta hubungan antara kedua variabel tersebut. Data penelitian yang terkumpul meliputi karakteristik responden, frekuensi konsumsi *junk food*, serta kejadian gastritis. Selanjutnya data dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk menentukan ada tidaknya hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Hasil Identifikasi Variabel Pola Konsumsi *Junk Food*

Tabel 1. Hasil Identifikasi Berdasarkan Pola Konsumsi *Junk Food* di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Kriteria Pola Konsumsi <i>Junk Food</i>	<i>f</i>	%
Positif	56	60%
Negatif	37	40%
Total	93	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi *junk food* dalam kategori positif, yaitu sebanyak 56

responden atau sekitar 60%. Sementara itu, sebanyak 37 responden atau sekitar 40% termasuk dalam kategori negatif.

Hasil Identifikasi Variabel Kejadian Gastritis

Tabel 2. Hasil Identifikasi Kejadian Gastritis di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Kriteria Kejadian Gastritis	<i>f</i>	%
Gastritis	74	80%
Tidak Gastritis	19	20%
Total	93	100%

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami gastritis, yaitu sebanyak 74 responden atau sekitar 80%. Sementara itu, sebanyak 19 responden atau sekitar 20% tidak mengalami gastritis.

Hasil Analisis Uji Chi-Square

Tabel 3. Hasil *Chi-Square Test* antara Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Gastritis di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

<i>Chi-Square Tests</i>			
	<i>Value</i>	<i>df</i>	<i>Asymptotic Significance (2- sided)</i>
<i>Pearson Chi-Square</i>	5.731 ^a	1	.017
<i>Continuity Correction^b</i>	4.455	1	.035
<i>Likelihood Ratio</i>	5.830	1	.016
<i>Fisher's Exact Test</i>			
<i>Linear-by-Linear Association</i>	5.670	1	.017
<i>N of Valid Cases</i>	93		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,77.

b. Computed only for a 2x2 table

PEMBAHASAN

Hasil Identifikasi Pola Konsumsi *Junk Food* di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, identifikasi pola konsumsi *junk food* pada siswa/siswi kelas XI dan XII di SMK Karsa Mulya Palangka Raya menunjukkan bahwa dari total 93 responden (100%), sebagian besar memiliki pola konsumsi dalam kategori positif yaitu sebanyak 56 siswa (60%), sedangkan 37 siswa (40%) menunjukkan pola konsumsi yang tergolong negatif. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan pola konsumsi positif adalah kebiasaan mengonsumsi *junk food* dalam frekuensi rendah atau terkontrol, sedangkan pola konsumsi negatif merujuk pada kebiasaan mengonsumsi *junk food* dalam frekuensi tinggi atau berlebihan.

Menurut Nuzulia (2021), pola konsumsi adalah susunan makanan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi. Pola konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, lingkungan, selera konsumen, harga makanan, dan kebiasaan keluarga. Remaja pada umumnya lebih memilih makanan berdasarkan rasa dan kepraktisan, bukan pada kandungan gizinya. Kondisi tersebut dapat

mendorong terbentuknya kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Maharani et al. (2022) yang menyatakan bahwa gaya hidup modern serta ketersediaan makanan cepat saji dengan harga terjangkau mendorong remaja untuk lebih sering memilih *junk food* dibandingkan makanan sehat. Selain itu, studi Pratama & Sari (2023) juga menemukan bahwa faktor lingkungan teman sebaya serta intensitas promosi makanan cepat saji berperan besar dalam membentuk pola konsumsi remaja.

Berdasarkan fakta di lapangan dan teori yang dikemukakan oleh Nuzulia (2021), terlihat adanya perbedaan antara kondisi ideal yang seharusnya terjadi dengan kenyataan yang ditemukan. Secara teori, remaja diharapkan memiliki pola konsumsi yang seimbang dan sehat, namun pada kenyataannya masih terdapat sekitar 40% responden yang menunjukkan pola konsumsi negatif. Kondisi ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kuatnya pengaruh lingkungan sekitar, gencarnya promosi makanan cepat saji, serta rendahnya kesadaran gizi di kalangan remaja. Oleh karena itu, upaya edukasi dan promosi pola makan sehat tidak dapat dilakukan secara sesaat, melainkan harus dijalankan secara konsisten dan berkesinambungan. Peran sekolah dan keluarga menjadi penting dalam memberikan pengetahuan serta membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini. Edukasi gizi yang berkelanjutan diharapkan dapat mengurangi pola konsumsi negatif, sehingga risiko munculnya masalah kesehatan seperti gastritis dapat diminimalkan.

Hasil Identifikasi Kejadian Gastritis di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, identifikasi kejadian gastritis pada siswa/siswi kelas XI dan XII di SMK Karsa Mulya Palangka Raya menunjukkan bahwa dari total 93 responden (100%), sebagian besar mengalami kejadian gastritis, yaitu sebanyak 74 siswa (80%), sedangkan hanya 19 siswa (20%) yang tidak mengalami gastritis.

Menurut Arianto & Aminah (2024), gastritis adalah kondisi peradangan pada lapisan mukosa lambung yang dapat menyebabkan gejala dispepsia seperti nyeri di ulu hati, mual, hingga muntah. Faktor yang berkontribusi terhadap kejadian gastritis antara lain adalah pola konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak teratur, konsumsi makanan tinggi lemak, pedas, serta stres yang tinggi, yang banyak ditemukan dalam gaya hidup remaja masa kini. Hal ini sejalan dengan penelitian Pranata et al. (2024) yang menyebutkan bahwa pola makan yang tidak teratur merupakan faktor utama yang meningkatkan risiko gastritis di kalangan remaja. Selain itu, Mirawati et al. (2024) menambahkan bahwa gastritis dapat menurunkan kualitas hidup remaja karena gejalanya sering mengganggu aktivitas belajar dan konsentrasi di sekolah.

Berdasarkan fakta di lapangan dan teori Arianto & Aminah (2024), dapat disimpulkan bahwa kondisi yang ditemukan di lapangan sejalan dengan penjelasan ilmiah yang ada. Artinya, tingginya jumlah siswa/i yang mengalami gastritis sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak sehat dan konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis. Dengan demikian, peneliti menilai bahwa perlu adanya intervensi yang terstruktur dalam bentuk edukasi kesehatan, promosi pola makan seimbang, dan pembatasan konsumsi *junk food* di lingkungan sekolah maupun keluarga. Upaya pencegahan yang dilakukan sejak dini sangat penting agar kejadian gastritis di kalangan remaja dapat ditekan dan tidak berkembang menjadi kondisi yang lebih parah di masa depan.

Hasil Analisis Hubungan Pola Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Gastritis di SMK Karsa Mulya Palangka Raya

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* terhadap hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa/siswi kelas XI dan XII di SMK Karsa Mulya Palangka Raya, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Hasil ini

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola konsumsi junk food dengan kejadian gastritis. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan pola konsumsi *junk food* kategori positif adalah konsumsi *junk food* dalam frekuensi rendah atau terkontrol, sedangkan pola konsumsi *junk food* kategori negatif merujuk pada konsumsi junk food dalam frekuensi tinggi atau berlebihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden dengan pola konsumsi *junk food* kategori positif, sebagian besar tidak mengalami gastritis. Sebaliknya, dari 37 responden dengan pola konsumsi *junk food* kategori negatif, sebagian besar mengalami gastritis. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada hubungan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa/siswi di SMK Karsa Mulya Palangka Raya.

Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Fitriana (2024), yang menyatakan bahwa konsumsi *junk food* yang tinggi, rendah serat, dan kaya lemak jenuh dapat memicu terjadinya gangguan pada lambung, termasuk gastritis. Selain itu, makanan cepat saji yang rendah kandungan gizinya dapat memengaruhi keseimbangan asam lambung, yang memperbesar risiko iritasi mukosa lambung.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti yang dilaporkan oleh Lestari & Prasetyo (2022) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak dengan peningkatan gejala gastritis pada remaja, serta penelitian Wulandari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat, termasuk frekuensi konsumsi junk food, berperan dalam memperbesar risiko gangguan saluran cerna pada usia sekolah. Faktor gaya hidup, seperti kurangnya pengetahuan gizi, pola makan tidak teratur, serta pengaruh lingkungan pergaulan yang mendukung konsumsi *junk food*, turut memperkuat risiko timbulnya masalah pada saluran cerna. Oleh karena itu, pola konsumsi makanan, khususnya kecenderungan mengonsumsi *junk food*, memiliki peran penting terhadap risiko terjadinya gastritis. Implikasi dari hasil penelitian ini adalah perlunya upaya pencegahan melalui edukasi gizi sejak dini, pengawasan konsumsi makanan di lingkungan sekolah, serta keterlibatan orang tua dalam membentuk pola makan sehat. Dengan memperkuat edukasi gizi dan mengendalikan konsumsi *junk food*, diharapkan angka kejadian gastritis di kalangan remaja dapat ditekan secara signifikan. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti bahwa konsumsi *junk food* yang berlebihan merupakan faktor risiko signifikan terhadap kejadian gastritis pada remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 93 responden siswa SMK Karsa Mulya Palangka Raya yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2025, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi *junk food* yang tinggi, meskipun masih ditemukan responden yang jarang mengonsumsi *junk food*. Kejadian gastritis pada siswa juga cukup tinggi, dengan sebagian besar responden mengalami gejala gastritis. Hasil analisis tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 51 responden dengan pola konsumsi *junk food* positif, sebanyak 47 responden mengalami gastritis dan hanya 4 responden yang tidak mengalami gastritis. Sementara itu, dari 42 responden dengan pola konsumsi *junk food* negatif, terdapat 31 responden yang mengalami gastritis dan 11 responden yang tidak mengalami gastritis. Secara keseluruhan, dari total 93 responden, sebanyak 78 responden (83,9%) mengalami gastritis dan 15 responden (16,1%) tidak mengalami gastritis.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,017 (<0,05)$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi *junk food* dengan kejadian gastritis pada siswa SMK Karsa Mulya Palangka Raya. Dengan demikian, semakin tinggi konsumsi *junk food*, semakin besar pula risiko terjadinya gastritis pada remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andreas, A., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 159–165. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i3.4509>
- Apriyani, T., & Siregar, P. A. (2024). Gambaran Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Uinsu. *Indonesian Journal Of Public Health*, 2(1), 76–79. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/ijoh/article/view/294>
- Arianto, R., & Aminah, S. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Smk Kelas Xi Dan Xii Di Fahd Islamic School. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 480–493. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i2.10796>
- Effendy, D. S., Muchtar, F., Bahar, H., Tossepun, R., Namrin, N., Aremanit, N. N., Ainun, N. H., Apriyani, D., Gizi, P. S., & Oleo, U. H. (2024). *Edukasi Pola Makan Sehat : Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji Untuk Hidup Lebih Sehat Healthy Eating Education : Reduce Fast Food Consumption For A*. 3(6), 689–693.
- Juniawanti, D. R. (2020). Decreased Lead Levels, Kupang, And Boiling. *Journal Of Public Health Science Research*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30587/Jphsr.V1i1.1178>
- Nuzulia, A. (2021). Pangan Dan Gizi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Pranata, A., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Upt Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya: The Connection Of Eating And Stress With Events Gastritis At Upt Puskesmas Kayon Palangka Raya City. *Jurnal Surya Medika (Jsm)*, 10(2), 98–109.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.32695/Jkt.V13i1.177>
- Suyuti, S. Et Al. (2023). Profil Kesehatan Kalimantan Tengah Tahun 2023. Dinas Kesehatan Kalimantan Tengah. *Profil Kesehatan Kalimantan Tengah Tahun 2023*, 09.
- Syahfitri, R. I., Zahroh, D. A. S., Sinaga, H., Tanjung, H. Y., Fidorova, Y., & Tumanggor, S. R. (2023). Analisis Pengaruh Pola Makan Terhadap Gastritis Menggunakan Metode Prisma. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 411–420. <https://doi.org/10.47467/Elmujtama.V4i1.3391>
- Ummah, M. S. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.30867/Gikes.V5i1.1678>