

Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Yogyakarta

Fitrayanti B.¹, Dewi Rizzky Mutiarasari², Kurnia Mar'atus Solichah³
^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email Korespondensi: fitrayanti75@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan keadaan peradangan mukosa lambung disebabkan proteksi dalam lambung berkurang. Gastritis dipengaruhi oleh pola makan tidak teratur, faktor stres, jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi, NSAID, dan *Helicobacter Pylori*. **Tujuan:** mengetahui hubungan sarapan pagi dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta. **Metode:** Jenis penelitian adalah deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Populasi penelitian sebanyak 288 siswa/i kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta dengan penentuan sampel menggunakan *Quota sampling* sebanyak 83 responden. Analisis data menggunakan uji *fisher exact test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan sarapan pagi siswa kelas XI mayoritas baik sebanyak 68 orang (81,93%), kejadian gastritis sebanyak 8 orang (9,64%). Hasil uji *fisher exact test* didapatkan nilai *p-value* 1,000 dengan nilai $\alpha > 0,05$ tidak terdapat hubungan sarapan pagi dengan kejadian gastritis. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan sarapan pagi dengan kejadian gastritis pada remaja.

Kata kunci : Sarapan Pagi, Gastritis, Remaja

Abstract

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa caused by reduced protection in the stomach. Gastritis is influenced by irregular eating patterns, stress factors, types of food and drinks consumed, NSAID, and Helicobacter Pylori. Objective: To determine the relationship between breakfast and the incidence of gastritis in adolescents at SMA Negeri (State Senior High School) 6 Yogyakarta. Method: This study is a descriptive analytical study with a cross-sectional design. The study population was 288 of 11th-grade students of SMA Negeri 6 Yogyakarta selected by a quota sampling method of 83 respondents. Data analysis performed was the Fisher exact test. Results: The study showed that the majority of 11th-grade students (68 students) had good breakfast habits, with 8 students (9.64%) experiencing gastritis. The Fisher exact test yielded a p-value of 1.000, with an $\alpha > 0.05$, indicating no association between breakfast and gastritis. Conclusion: There is no association between breakfast and gastritis in adolescents.

Keywords: Breakfast, Gastritis, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Gastritis adalah keadaan peradangan mukosa lambung akibat iritasi dan infeksi yang terjadi ketika proteksi dalam lambung berkurang sehingga menyebabkan luka di dinding lambung (Tania et al. 2023). Gejala yang sering terjadi yaitu, bersendawa, kembung, nyeri pada ulu hati, sakit kepala, mual dan muntah, serta tidak nafsu makan (Rukmana, 2019). Gastritis apabila tidak tertangani maka akan menyebabkan pendarahan pada saluran cerna bagian atas, hematemesis (muntah darah), melena (anemia), serta ulkus peptikum perforasi (Hernanto 2018).

Prevalensi gastritis diperkirakan mencapai lebih dari 1,7 miliar di seluruh dunia (Sinapoy et al. 2021). Di Indonesia, prevalensi gastritis mencapai 40,8% dengan angka tertinggi di kota Medan sebesar 91,6% (Pusfitasari et al. 2024). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Yogyakarta tahun 2019 gastritis termasuk salah satu penyakit umum yang ditemukan di

Puskesmas kota Yogyakarta, yaitu jumlahnya mencapai 18.988 kasus (Dinkes Yogyakarta 2020).

Faktor penyebab gastritis disebabkan oleh pola makan yang tidak tepat dan tidak teratur (Angelica and Siagian 2022), tidak sarapan pagi (Bululolo 2020), faktor stress (Rukmana, 2019), konsumsi kopi (Ilham et al. 2019), OAINS (Obat Anti Inflamasi Non-steroid) seperti, aspirin dan ibuprofen (Cahyani et al. 2023), dan infeksi *Bacterial Helicobacter Pylori* (Sinapoy et al. 2021). Kejadian gastritis dapat dicegah dengan cara makan yang teratur, makan dalam porsi kecil dan sering, menghindari mengkonsumsi makanan pedas dan asam. Selain itu, menghindari stres dan menyediakan variasi makanan yang menarik sehingga remaja tidak memilih makanan cepat saji untuk dikonsumsi (Bululolo 2020), serta membatasi konsumsi makanan berlemak (Rukmana, 2019).

Tidak sarapan pagi dapat menyebabkan gastritis disebabkan tubuh dalam kondisi istirahat pada malam hari selama 8 jam tanpa terisi oleh makanan. Ketika bangun pagi dan tidak sempat untuk sarapan selama 2-3 jam maka lambung akan kosong kurang lebih 10 jam sehingga terjadi peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan iritasi di mukosa lambung (Bululolo 2020). Dampak yang ditimbulkan apabila tidak melakukan sarapan pagi terutama pada anak sekolah selain menyebabkan gastritis dapat menurunkan konsentrasi belajar (Ginka et al. 2023) dan penurunan prestasi belajar (Ernadi and Ilmi 2020). Mengkonsumsi makanan pedas secara berlebih dapat mengiritasi lambung disebabkan kandungan capsaicin pada cabai yang mengakibatkan peningkatan asam lambung sehingga terjadi peradangan di mukosa lambung (Anisman et al. 2025). Mengkonsumsi makanan berlemak yang digoreng dan mengandung santan akan memperlambat proses pencernaan akibatnya terjadi peningkatan asam lambung untuk mempercepat proses pencernaan sehingga terjadi iritasi di mukosa lambung (Bela et al. 2022).

Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Purwokerto menunjukkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian gastritis (Andriani et al. 2025). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja di Kelurahan Bangkinang juga menunjukkan terdapat hubungan tidak sarapan pagi dengan kejadian dispepsia (Puteri and Yuristin 2022). Penelitian selanjutnya yang dilakukan di RSUD Syekh Yusuf Gowa juga menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia (Zamaa et al. 2024).

Penelitian yang dilakukan (Permaesih and Rosmalina 2016) diketahui bahwa tingkat sarapan penduduk Indonesia mencapai 80% sedangkan di Kota DI Yogyakarta hanya sebesar 75,5%. Penelitian yang dilakukan di SMAN 6 Yogyakarta pada siswa kelas XI menunjukkan bahwa siswa kurang asupan sarapan sebesar 78,3% (Wijaya et al. 2024). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat sarapan di SMAN 6 Yogyakarta kurang dari tingkat sarapan Indonesia sebesar 80%. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMAN 6 Yogyakarta untuk mengetahui apakah ada hubungan sarapan pagi dengan kejadian gastritis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen penelitian ini adalah sarapan pagi dengan variabel dependen yaitu kejadian gastritis. Populasi penelitian ini seluruh siswa/i kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta berjumlah 288 siswa dengan jumlah responden sebanyak 83 siswa dihitung menggunakan rumus uji beda dua proporsi Lemeshow 1990.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *Quota sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini, seluruh siswa/i kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta yang bersekolah dan hadir pada saat pelaksanaan penelitian serta bersedia

berpartisipasi sedangkan kriteria eksklusi, siswa/i yang mengalami penyakit lambung kronis berdasarkan diagnosis dokter, seperti GERD dan ulkus gaster, melakukan puasa 1 minggu terakhir, menjalankan diet tertentu seperti diet rendah kalori dan rendah lemak, serta siswa yang telat dan sakit pada saat pelaksanaan penelitian. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli dengan menandatangani lembar persetujuan *Informed Assent dan Consent*. Penelitian ini sudah dinyatakan layak etik dengan No. 2177/KEP-Unisa/VI/2025. Penelitian ini tidak menggunakan enumerator hanya 1 peneliti yang terlibat.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner sarapan pagi dan gejala gastritis yang diisi oleh responden sendiri. Kuesioner sarapan pagi berisi 5 pertanyaan pilihan ganda yang sudah teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* 0,601 (Maulidya, 2018). Variabel sarapan dikategorikan menjadi 2 yaitu baik jika skor 11-15 dan cukup dengan skor 6-10. Dikatakan baik jika selalu sarapan 5-7x seminggu dari pukul 06.00-09.00 pagi dengan menu makan utama yaitu nasi, sayur, dan lauk dan cukup jika sarapan kurang dari 5x seminggu.

Kuesioner gejala gastritis berisi 10 pertanyaan terkait gejala gastritis dengan 2 pilihan jawaban, yaitu ya dan tidak yang sudah teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* 0,729 (Buulolo, 2020). Variabel gastritis dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak terdapat gastritis jika skor 0-5 dan mengalami gastritis dengan skor 6-10. Dikatakan gastritis jika hasil kuesioner menjawab keluhan gastritis, seperti mempunyai riwayat maag, terlambat makan, makan makanan pedas, sering mual, muntah, kembung, bersendawa, nafsu makan menurun, dan nyeri ulu hati. Analisis data dilakukan menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *fisher exact test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	3	3,61%
16 tahun	66	79,52%
17 tahun	14	16,87%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	40,96%
Perempuan	49	59,04%
Kebiasaan Sarapan pagi		
Baik	68	81,93%
Cukup	15	18,07%
Gastritis		
Gastritis	8	9,64%
Tidak Gastritis	75	90,36%
Total	83	100%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar adalah perempuan (59,04%) dengan usia mayoritas 16 tahun (79,52%). Berdasarkan frekuensi sarapan pagi responden menunjukkan bahwa mayoritas memiliki sarapan pagi baik sebanyak 68 orang (81,93%) sedangkan 15 orang (18,07%) memiliki sarapan cukup.

Responden dengan kategori sarapan baik berdasarkan hasil kuesioner mayoritas selalu sarapan 5-7x seminggu dari pukul 06.00-09.00 pagi dengan menu makan utama yaitu nasi, sayur, dan lauk. Responden dengan kategori sarapan cukup memiliki sarapan kurang dari 5x seminggu. Pada responden yang jarang sarapan 0-2x seminggu berdasarkan kuesioner menuliskan tidak sempat sarapan, malas untuk sarapan, dan akan sakit perut merupakan salah satu faktor responden tidak sarapan.

Berdasarkan frekuensi kejadian gastritis, mayoritas responden tidak gastritis sebanyak 75 orang (90,36%) sedangkan 8 orang (9,64%) mengalami gastritis. Berikut ini merupakan gambaran jawaban kuesioner sarapan pagi dan gejala gastritis pada remaja.

Tabel 2. Gambaran Distribusi Frekuensi Kuesioner Sarapan Pagi

No	Pertanyaan	Frekuensi	Persentase
		(N)	(%)
		83	100%
1.	Apakah Kamu Sarapan Setiap Hari?		
	a. Ya, selalu (5-7x seminggu)	51	61,4%
	b. Kadang-kadang (3-4x seminggu)	17	20,4%
	c. Tidak pernah/jarang (0-2x seminggu)	15	18,0%
2.	Kapan Kamu Biasanya Sarapan		
	a. Sebelum berangkat ke sekolah (6-7 pagi)	58	69,8%
	b. Saat istirahat / di sela jam pelajaran (9 pagi)	16	19,2%
	c. Setelah pulang sekolah	9	10,8%
3.	Menu apa yang biasa dimakan saat sarapan ?		
	a. Menu utama (nasi, lauk atau 2 potong roti, sereal)	72	86,7%
	b. Makanan ringan (snack)	8	9,6%
	c. Hanya minuman (susu, teh, air putih)	3	3,6%
4.	Apakah kamu sarapan dengan minuman (susu, teh manis, air putih)?		
	a. Tidak pernah	44	53,0%
	b. Jarang	31	37,3%
	c. Ya, selalu	8	9,6%
5.	Apakah keluarga menyiapkan pengganti sarapan bila tidak sempat sarapan?		
	a. Ya, selalu (5-7x seminggu)	36	43,3%
	b. Kadang-kadang (3-4x seminggu)	34	40,9%
	c. Tidak pernah/jarang (0-2x seminggu)	13	15,6%

Berdasarkan tabel 2, berdasarkan kebiasaan sarapan diketahui bahwa tingkat sarapan pada remaja di SMAN 6 Yogyakarta sebesar 61,4%. Hal tersebut jika dibandingkan dengan tingkat sarapan penduduk Indonesia yaitu sebesar 80% dan di Yogyakarta sebesar 75,5%, yang artinya asupan sarapan di SMAN 6 Yogyakarta masih tergolong rendah hanya sebesar 61,4%. Responden yang jarang sarapan/tidak pernah sarapan berdasarkan hasil kuesioner menuliskan tidak sempat sarapan, malas untuk sarapan, dan akan sakit perut. Hal ini juga ditemukan pada penelitian di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menunjukkan bahwa siswa/siswi tidak sempat sarapan karena bangun kesiangan, takut terlambat sekolah karena jarak rumah-sekolah jauh, tidak tersedianya makanan, dan tidak selera makan (Astuti and Utami 2017).

Berdasarkan waktu sarapan diketahui bahwa mayoritas responden sarapan sebelum jam 09.00 pagi sebanyak 89%. Menurut (Permenkes, 2014) sarapan dimulai dari bangun pagi hingga pukul 09.00 pagi. Pada Penelitian di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara

Malang menunjukkan bahwa sebanyak 42,5% responden sarapan pukul 06.00-08.00, 27,5% sarapan pukul 09.00, dan sebanyak 30% sarapan >10.00 pagi (Rafika et al. 2023). Sarapan sebelum jam 09.00 pagi dapat mengembalikan kadar gula darah dan nutrisi harian sebagai sumber energi bagi otak untuk meningkatkan konsentrasi dan daya ingat bagi anak sekolah sehingga meningkatkan prestasi belajar. Sarapan jika dilakukan setelah jam 09.00 pagi, maka kadar gula darah tubuh menurun sehingga otak tidak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk berfungsi dengan baik. Akibatnya tubuh dalam kondisi lemah, pusing, dan gemetar sehingga terjadi penurunan konsentrasi belajar (Ramadhani 2019).

Berdasarkan menu sarapan diketahui bahwa mayoritas responden sarapan dengan menu utama (nasi, lauk, 2 potong roti, sereal) sebanyak 86,7%. Menurut (Permenkes, 2014), sarapan terdiri dari karbohidrat, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian untuk beraktivitas. Penelitian yang dilakukan pada Anak sekolah di SD Tunas Bangsa Denpasar menunjukkan bahwa sebanyak 28,6% responden mengkonsumsi menu nasi putih, lauk, dan sayur sedangkan sebanyak 3,6% hanya makan mie goreng dan lauk. Hasil penelitian tersebut diketahui bahwa mayoritas responden sebanyak 62,9% memiliki asupan sarapan dibawah 25% kebutuhan harian yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan aktivitas belajar siswa (Tihonksky et al. 2025).

Berdasarkan jenis minuman yang dikonsumsi untuk sarapan diketahui bahwa mayoritas responden tidak pernah sarapan dengan susu, teh manis, dan air putih sebanyak 53%. Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Puri Mojokerto menunjukkan bahwa sebanyak 74% responden mengkonsumsi air putih saat sarapan, 14% lainnya mengkonsumsi susu, dan sebanyak 4% sarapan dengan teh (Ginka et al. 2023). Sarapan dengan teh, susu, dan air putih saja tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 15-30%. Sarapan dengan susu dapat memicu kondisi intoleransi laktosa dan jika mengkonsumsi teh saat sarapan dengan kondisi perut kosong maka akan memicu peningkatan asam lambung yang disebabkan kandungan kafein pada teh dapat mengiritasi mukosa lambung (Lusiana and Suprayitno 2020).

Berdasarkan pengganti sarapan diketahui bahwa keluarga selalu menyiapkan pengganti sarapan sebanyak 43,3%. Pengganti sarapan ini berupa makanan selingan seperti roti, biskuit, dan jus. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang menunjukkan bahwa responden bila tidak sempat sarapan akan mengganti dengan roti, susu, teh, jus, dan minum air putih sebanyak 45% (Rafika et al. 2023). Hal ini dapat memberikan energi tambahan untuk beraktivitas.

Tabel 3. Gambaran Distribusi Frekuensi Kuesioner Gejala Gastritis

No	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		n	%	n	%
1.	Apakah Anda mempunyai riwayat sakit maag?	19	22,8%	64	77,1%
2.	Apakah Anda sering merasa terbakar/tidak nyaman pada bagian perut?	16	19,2%	67	80,7%
3.	Apakah nafsu makan Anda sering menurun?	23	27,7%	60	72,2%
4.	Apakah Anda sering nyeri ulu hati?	12	14,4%	71	85,5%
5.	Apakah Anda sering merasa mual?	11	13,2%	72	86,7%
6.	Apakah Anda sering muntah?	1	1,2%	82	98,8%
7.	Apakah perut Anda sering kembung?	15	18,0%	68	81,9%
8.	Apakah Anda sering bersendawa?	18	21,6%	65	78,3%
9.	Apakah maag Anda kambuh saat makan pedas?	10	12,0%	73	87,9%
10.	Apakah maag Anda kambuh saat terlambat makan?	19	22,8%	64	77,1%

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden tidak mengalami gastritis. Gastritis memiliki gejala yang berbeda dengan GERD. Gejala gastritis yaitu, bersendawa, kembung, nyeri pada ulu hati, sakit kepala, mual, muntah, dan tidak nafsu makan (Rukmana, 2019) sedangkan gejala GERD, yaitu sensasi panas di dada (heartburn), rasa pahit di mulut, mual, dan kesulitan menelan (Arini et al. 2025).

Berdasarkan mual dan muntah diketahui bahwa responden yang merasakan mual sebesar 13,2% sedangkan muntah sebesar 1,2%. Penelitian yang dilakukan di SMA PGRI 4 Denpasar menunjukkan bahwa sebanyak 50,6% responden kadang-kadang merasakan mual hingga muntah (Trisnayanti, 2019). Mual dan muntah dapat dicegah dengan sarapan tepat waktu dan memilih jenis makanan yang tidak asam dan pedas untuk mencegah peningkatan produksi asam lambung yang dapat menyebabkan mual dan muntah yang mengakibatkan nafsu makan menurun (Siwi et al. 2024).

Berdasarkan gejala kembung dan sendawa diketahui bahwa responden yang mengalami kembung sebesar 18% sedangkan bersendawa sebesar 21,6%. Penelitian yang dilakukan di SMA PGRI 4 Denpasar menunjukkan bahwa sebanyak 27,9% responden sering merasakan kembung dan sebanyak 37% kadang-kadang bersendawa (Trisnayanti, 2019). Kembung merupakan kondisi perut terasa penuh karena penumpukan gas yang terjadi akibat menelan terlalu banyak udara saat makan terlalu cepat atau mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gas seperti, susu dan minuman bersoda. Penumpukan gas yang berlebih ini akan dikeluarkan dengan cara bersendawa. Untuk mengurangi kembung dan sendawa sebaiknya makan tidak terlalu cepat dan memilih jenis makanan yang tepat, seperti nasi, lauk, sayuran, buah-buahan serta cukup air putih (Siwi et al. 2024).

Berdasarkan kekambuhan maag diketahui bahwa responden mengalami maag kambuh pada saat makan pedas sebesar 12%. Pada saat sarapan sebaiknya menghindari makanan pedas. Hal ini disebabkan cabai mengandung *capsaicin* yang dapat mengiritasi langsung. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Desa Lubuk Sakat wilayah kerja UPT Puskesmas Pantai Raja menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi makanan pedas dengan terjadinya gastritis sebesar 94,4% (Anisman et al. 2025).

2) Analisis Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Gastritis

Tabel 4. Hubungan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Gastritis

Sarapan Pagi	Kejadian Gastritis				Total		P-value
	Gastritis		Tidak Gastritis		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	7	10,29%	61	89,71%	68	100%	1,000
Cukup	1	6,67%	14	93,33%	15	100%	

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa dari 83 siswa/siswi kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta didapatkan sebanyak 68 orang (81,93%) memiliki sarapan pagi baik sedangkan 15 orang (18,07%) lainnya sarapan cukup. Responden dengan sarapan pagi baik mengalami gastritis sebanyak 7 orang (10,29%) sedangkan tidak gastritis sebanyak 61 orang (89,71%). Responden dengan sarapan pagi cukup disertai gastritis terdapat 1 orang (6,67%) sedangkan 14 orang (93,33%) tidak mengalami gastritis. Hasil analisis uji *fisher exact test* menunjukkan bahwa nilai *p-value* $1,000 > 0,05$, artinya tidak ada hubungan sarapan pagi dengan kejadian gastritis

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Purwokerto menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan gastritis sebesar

77,3% (Andriani et al. 2025). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja di Kelurahan Bangkinang juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan kejadian dispepsia dimana sebanyak 86,7% responden tidak sarapan pagi dan mengalami dispepsia (Puteri and Yuristin 2022). Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian lain dapat disebabkan karena responden yang tidak bervariasi (Homogen), waktu pengambilan data yang dilakukan hanya 1 minggu kebelakang, dan pertanyaan kuesioner hanya melihat kebiasaan sarapan saja belum sampai ke jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan.

Sarapan merupakan salah satu penyebab terjadinya gastritis karena tubuh dalam kondisi istirahat pada malam hari selama 8 jam tanpa terisi oleh makanan. Ketika bangun pagi dan tidak sempat untuk sarapan selama 2-3 jam maka lambung akan kosong kurang lebih 10 jam sehingga terjadi peningkatan asam lambung yang dapat menyebabkan iritasi di mukosa lambung (Buulolo 2020). Namun, penelitian ini tidak ada hubungan sarapan dengan kejadian gastritis. Hal ini dapat disebabkan dari pemilihan jenis makanan, jenis minuman yang dikonsumsi, dan frekuensi makan yang tidak diteliti pada penelitian ini yang dapat menjadi faktor pemicu terjadinya gastritis.

Penelitian yang dilakukan pada remaja di Wilayah kerja UPT Puskesmas Pantai Raja menunjukkan bahwa ada hubungan mengkonsumsi makanan pedas dengan terjadinya gastritis dimana responden sering konsumsi makanan pedas akan mengalami gastritis sebanyak 94,4% (Anisman et al. 2025). Penelitian lain yang dilakukan pada remaja di Kecamatan Bekasi juga menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi kopi dengan gastritis, yaitu responden sering konsumsi kopi akan mengalami gastritis sebanyak 62,9% disebabkan kafein pada kopi dapat meningkatkan sekresi asam lambung sehingga menyebabkan peradangan pada mukosa lambung (Azmi and Alnur 2024). Penelitian selanjutnya yang dilakukan pada remaja di Wilayah Puskesmas Sungai Menang menunjukkan bahwa terdapat hubungan frekuensi makan dengan kejadian gastritis dimana responden dengan frekuensi makan <2x/hari mengalami gastritis sebanyak 61,5% (Handayani and Thomy 2018).

Penelitian ini memiliki keterbatasan tidak adanya enumerator yang terlibat dalam pengambilan data dan kuesioner yang digunakan belum mencakup jenis makanan yang dikonsumsi.

4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Negeri 6 Yogyakarta, ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 68 orang (81,93%, sebagian besar tidak mengalami gastritis sebanyak 75 orang (90,36%, dan tidak terdapat hubungan antara sarapan dengan kejadian gastritis. Disarankan peneliti berikutnya mengikutsertakan variabel lain tidak hanya sarapan tetapi jenis makanan dan pola makan yang tidak diteliti pada penelitian ini. Sarapan sebaiknya memperhatikan variasi, pemilihan jenis makanan, dan kebutuhan energi yang tepat. Selain itu, Gejala gastritis yang sering dialami responden seperti, penurunan nafsu makan, rasa terbakar di perut, bersendawa, kembung, nyeri ulu hati, mual, dan muntah dapat dicegah dengan pemilihan jenis makanan yang tepat ketika sarapan, serta melibatkan enumerator yang sesuai dengan jumlah responden untuk mencegah kondisi kurang kondusif pada saat penelitian.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andriani, Estiningsih Ayu et al. 2025. "Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsumsi Kopi Terhadap Risiko Gejala Gastritis." *Holistik Jurnal Kesehatan* 18(11):1384–91.

- [2] Angelica, Yessi, and Ernawaty Siagian. 2022. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia." *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 12(1):43–49. doi: 10.56338/pjkm.v12i1.2451.
- [3] Anisman, Indri Widayani et al. 2025. "Hubungan Konsumsi Makanan Pedas Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Desa Lubuk Sakat." *Jurnal Pahlawan Kesehatan* 2(1):515–21.
- [4] Arini, Liss Dyah Dewi Et Al. 2025. "Kajian Literatur Gangguan Pencernaan Umum." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 12(3):1–8. Doi: 10.5455/Mnj.V1i2.644.
- [5] Astuti, Endah Puji, And Firda Putri Utami. 2017. "Kebiasaan Sarapan Dan Imt / U Pada Remaja Putri." *Jurnal Permata Indonesia* 8(November):39–48.
- [6] Bela, Nindia Kumala Sinta et al. 2022. "Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, Dan Minuman Tinggi Kafein Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang." *Jurnal Nutriture* 1(2):21–28.
- [7] Buulolo, Elys Sri Putri H. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Teluk." *Skripsi* 1(1):9–72.
- [8] Cahyani, Sisilia L. et al. 2023. "Pengaruh Pengetahuan Dan Konsumsi OAINS Terhadap Kejadian Gastritis Di Kabupaten Ende." *Kelimutu Nursing Journal* 2(1):167–73. doi: 10.31965/knj.v2i1.1228.
- [9] Dinkes Yogyakarta. 2020. "Profil Kesehatan Kota Yogyakarta Tahun 2020."
- [10] Ernadi, Erwin, and M. Bahrul Ilmi. 2020. "Kebiasaan Sarapan Sebagai Determinan Prestasi Belajar Siswa MTS Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(2):7–10.
- [11] Ginka, Mochammad Ivan Abdillah Putra et al. 2023. "Keterkaitan Antara Sarapan Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Puri Mojokerto." *Jurnal Hospital Majapahit* 15(2):1–23.
- [12] Handayani, Mutmainah, And Tigor Abdurrahman Thomy. 2018. "Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana* 1(2):40–46.
- [13] Hernanto, Fauziah F. 2018. "Pola Hubungan Makan Dengan Pencegahan Gastritis Dari SMK Antartika 2 Sidoarjo." *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan* 0231:148–55.
- [14] Ilham, Muhammad Ishak et al. 2019. "Hubungan Pola Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Muhammadiyah Parepare." *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan* 2(3):433–46. doi: 10.31850/makes.v2i3.189.
- [15] Lusiana, Amalia, And Suprayitno. 2020. "Hubungan Jenis Makanan Dengan Kejadian Gastritis Pada Kelompok Usia 20-45 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Tahun 2019." *Jurnal Borneo Student Research* 1(2):1221–26.
- [16] Maulidya, Rahmah. 2018. "Hubungan Sarapan Dengan Konsentrasi Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Pangeran 1 Banjarmasin." *Skripsi* 1(8):1–101.
- [17] Permaesih, Dewi, and Yuniar Rosmalina. 2016. "Keragaman Bahan Makanan Untuk Sarapan Anak Sekolah Di Indonesia." *Journal of the Indonesia Nutrition Association* 39(1):25–36.
- [18] Permenkes. 2014. "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014." *Procedia Manufacturing* 1(22 Jan):1–17.
- [19] Puteri, Ade Dita, and Devina Yuristin. 2022. "Hubungan Tidak Sarapan Pagi, Jenis Makanan Dan Minuman Yang Memicu Lambung Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Di Kelurahan Bangkinang." *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 1(2):2828–6863.

- [20] Pusfitasari, Nurwulan et al. 2024. "Types Of Food That Cause Gastritis (A Systematic Review)." *HealthCare Nursing Journal* 6(2):251–61. doi: 10.35568/healthcare.v6i2.48.
- [21] Rafika Et Al. 2023. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Pada Remaja." *Jurnal Universitas Tribhwana Tungadewi* 9(1):26–35.
- [22] Ramadhani, Pradini Syarifah. 2019. "Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah." *Jurnal Tata Kelola Pendidikan* 1(10):1–4.
- [23] Rukmana, Lia Nova. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kekambuhan Gastritis Di SMA N 1 Ngaglik." *Skripsi* (7):Hal 1-86.
- [24] Sinapoy, Ismi wulandari et al. 2021. "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Bagian Perlengkapan Rumah Tangga Dan Protokoler Pemerintah Daerah Kabupaten Konawe Utara." *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan* 01(6):1–7.
- [25] Siwi, Adiratna Sekar Et Al. 2024. "Upaya Peningkatan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Gastritis Melalui Edukasi Kesehatan Pengaturan Pola Makan Yang Sehat." *Jurnal Borneo Community Health Service* 4(1):14–20.
- [26] Tania, Mery et al. 2023. "Gambaran Kekambuhan Gastritis." *Jurnal Keperawatan BSI* 11(2):183–89.
- [27] Tihonksky, Chelsy Et Al. 2025. "Hubungan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Kelas 5 Di Sd Tunas Bangsa Denpasar Tahun 2024." *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi* 3(1):130–42. Doi: 10.57213/Antigen.V3i1.566.
- [28] Trisnayanti, N. I. Nyoman. 2019. "Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Pada Remaja Di Sma Pgri 4 Denpasar." *Skripsi* 1–91.
- [29] Wijaya, Andri et al. 2024. "Gambaran Kecukupan Asupan Sarapan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Yogyakarta." Pp. 64–69 in *Prosiding seminar nasional Universitas Respati Yogyakarta*. Vol. 6.
- [30] Zamaa, Muhammad Sahlan Et Al. 2024. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Dispepsia." *Jurnal Mitra Sehat* 14(November):753–5