



## Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak, Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA

Evelyna Clarissa Adristi<sup>1\*</sup>, Choirul Anna Nur Afifah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia  
Email: [evelynaclarissaadristi@gmail.com](mailto:evelynaclarissaadristi@gmail.com)<sup>1</sup>, [choirulanna@unesa.ac.id](mailto:choirulanna@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

\*Penulis Korespondensi: [evelynaclarissaadristi@gmail.com](mailto:evelynaclarissaadristi@gmail.com)

**Abstract.** *Gastritis incidence is relatively high in East Java, reaching 44.5%. Gastritis, condition characterized by chronic or acute inflammation of stomach lining, and common among productive age, including female students. Gastritis influenced by dietary habits and daily sleep quality. This study to determine the relationship between frequency fat consumption, level fat intake fulfillment, and sleep quality with gastritis incidence in Female Nutrition Students of 2023-2024 Class UNESA. This study used a quantitative cross-sectional design, and data collected using purposive sampling. Respondent's study were 92 Female Nutrition Students from 2023-2024 Class UNESA. Frequency fat consumption and level fat intake fulfillment collected by Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) interviews, sleep quality collected by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and gastritis incidence collected from medical history based on a doctor's diagnosis. The data were analyzed using Chi-Square test. The results showed that there was no relationship between frequency fat consumption ( $p$ -value=0.254) and level fat intake fulfillment ( $p$ -value=0.295) with incidence of gastritis, however, there was a relationship between sleep quality ( $p$ -value=0.010) and incidence of gastritis in Female Nutrition Students of 2023-2024 Class UNESA. Therefore, Female Nutrition Students of 2023-2024 Class UNESA are advised to improve sleep quality to reduce their risk of gastritis.*

**Keywords:** *Fat Consumption; Fat Fulfillment; Female Students; Gastritis Incidence; Sleep Quality.*

**Abstrak.** Kejadian gastritis tergolong cukup tinggi di Jawa Timur, yaitu mencapai 44,5%. Gastritis, kondisi peradangan mukosa lambung yang bersifat kronik atau akut, dan rentan terjadi pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswi. Gastritis dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan kualitas tidur sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi lemak, tingkat pemenuhan asupan lemak, dan kualitas tidur dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA. Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan data dikumpulkan menggunakan metode *purposive sampling*. Responden penelitian ini adalah Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA berjumlah 92 mahasiswi. Data frekuensi konsumsi lemak dan tingkat pemenuhan asupan lemak didapatkan dari hasil wawancara *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), kualitas tidur didapatkan dari hasil pengisian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan kejadian gastritis didapatkan dari riwayat gastritis berdasarkan diagnosa dokter. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi lemak ( $p$ -value=0,254) dan tingkat pemenuhan asupan lemak ( $p$ -value=0,295) dengan kejadian gastritis, namun terdapat hubungan antara kualitas tidur ( $p$ -value=0,010) dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA. Maka dari itu, Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA disarankan untuk meningkatkan kualitas tidur guna mengurangi risiko terkena gastritis.

**Kata Kunci:** Kejadian Gastritis; Konsumsi Lemak; Kualitas Tidur; Mahasiswi; Pemenuhan Lemak.

### 1. LATAR BELAKANG

Gastritis merupakan gangguan lambung yang ditandai dengan kondisi meradangannya mukosa lambung yang bersifat kronik atau akut (Dewi *et al.*, 2023). Di dunia, sebanyak 1,8-2,1 juta penduduk mengalami gastritis dan Indonesia termasuk salah satu negara dengan persentase gastritis lumayan tinggi, yaitu sebanyak 274.396 kasus dari 238.452.952 penduduk dengan persentase kejadian sebanyak 40,8%, berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019. Jawa Timur juga memiliki persentase kejadian gastritis cukup tinggi, yaitu

sebanyak 44,5% dengan kejadian berjumlah 58.116 kasus berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017 (Bela *et al.*, 2022). Mahasiswi rentan mengalami gastritis karena cenderung sulit menerapkan pola makan yang tidak sehat akibat faktor kehidupan lebih mandiri semasa perkuliahan dan aktivitas perkuliahan yang padat (Tama *et al.*, 2024; Wiranti *et al.*, 2025). Hasil survei awal pada Mahasiswi Gizi UNESA menunjukkan 59,6% mahasiswi memiliki kejadian gastritis berdasarkan diagnosa dokter dan mengalami gejala nyeri perut bagian atas, mual, dan perut terasa penuh saat mengalami gastritis. Hal ini menunjukkan bahwa Mahasiswi Gizi UNESA perlu mendapat perhatian khusus untuk membantu mengurangi risiko terkena gastritis.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis, diantaranya frekuensi konsumsi lemak, tingkat pemenuhan asupan lemak, dan kualitas tidur. Frekuensi konsumsi lemak yang tinggi berkaitan dengan peningkatan sekresi asam lambung dan sensitivitas lambung sehingga berpotensi mengiritasi mukosa lambung dan menimbulkan gejala gastritis (Suwindri *et al.*, 2021; Tussakinah *et al.*, 2018; Uwa *et al.*, 2019). Hal ini didukung oleh Sani *et al.*, (2019) yang menunjukkan konsumsi makanan berlemak sebanyak 4–7 kali seminggu berisiko mengalami gastritis sebanyak 2,42 kali. Selain itu, tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi berhubungan dengan peningkatan sekresi asam lambung dan perlambatan pencernaan makanan pada lambung sehingga hal ini berpotensi meningkatkan produksi hormon kolesistokinin secara berlebihan yang berkaitan dengan risiko gangguan pencernaan (Bela *et al.*, 2022; Miller *et al.*, 2021). Penelitian oleh Bela *et al.*, (2022) menunjukkan asupan lemak yang tinggi berhubungan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswa Kesehatan. Selanjutnya, kualitas tidur buruk berkaitan dengan peningkatan sekresi sitokin proinflamasi yang berpotensi membuat mukosa lambung meradang dan mengganggu kinerja hormon gastrin dalam menyekresi asam lambung yang kemudian berpotensi menimbulkan gejala gastritis (Cantay & Tunç, 2022; Jusuf *et al.*, 2022). Penelitian oleh Wabula *et al.*, (2025) menunjukkan kualitas tidur berhubungan dengan kejadian gastritis dan ditemukan risiko mengalami gastritis sebanyak 6,953 kali pada seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk.

Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA berpotensi mengalami gastritis karena memiliki kebiasaan tidur kurang dari 6 jam sehari (63,8%) dan terbiasa begadang untuk mengerjakan tugas. Meskipun telah mempunyai pengetahuan gizi dari perkuliahan, Mahasiswi Gizi masih sering mengonsumsi makanan berlemak, seperti gorengan dan makanan cepat saji, sebanyak 3-5 kali seminggu. Perempuan juga berisiko lebih tinggi mengalami gastritis daripada laki-laki karena kecenderungan memiliki komposisi tubuh yang ideal yang akhirnya kurang memperhatikan makan dan berisiko mengalami gastritis (Arifin *et al.*, 2020; Shalahuddin &

Rosidin, 2018). Penelitian oleh Rantung *et al.*, (2019) menunjukkan perempuan berisiko mengalami gastritis sebanyak 6,667 kali lebih tinggi daripada laki-laki. Oleh karena itu, penelitian berjudul “Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak, Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak, dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA” penting sekali dilakukan untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi lemak, tingkat pemenuhan asupan lemak, kualitas tidur, dan kejadian gastritis, serta menganalisis mengenai hubungan antara frekuensi konsumsi lemak, tingkat pemenuhan asupan lemak, dan kualitas tidur dengan kejadian gastritis pada mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Gastritis merupakan kondisi mukosa lambung mengalami peradangan akibat infeksi bakteri *Helicobacter pylori* yang dapat merusak dan melukai lambung (Maidartati *et al.*, 2021). Gejala gastritis yang biasanya dirasakan, seperti mual, sakit pada ulu hati, muntah, lemas, dispepsia, dan lainnya (Cantay & Tunç, 2022; Pusfitasari *et al.*, 2024). Gastritis dapat dibedakan berdasarkan waktu, yaitu gastritis akut yang timbul seketika dan gastritis kronis yang timbul dalam jangka waktu yang lama hingga berbulan-bulan (Mirawati *et al.*, 2024). Faktor risiko yang dapat memengaruhi gastritis, diantaranya konsumsi makanan berisiko, seperti makanan berlemak, pedas, dan tinggi garam, serta pola makan tidak teratur, usia, kondisi stres, dan lainnya (Dewi *et al.*, 2023; Maidartati *et al.*, 2021; Pusfitasari *et al.*, 2024).

Frekuensi konsumsi dapat menggambarkan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi bahan makanan dan dapat dipengaruhi oleh keterjangkauan makanan, aktivitas sehari-hari, tingkat pendidikan, dan lainnya (Ernawati *et al.*, 2021; Fayasari, 2020; Husen & Tjandra, 2023). Lemak merupakan zat gizi dengan sifat sulit dicerna yang membuat lemak membutuhkan waktu pencernaan lebih lama agar dapat diterima oleh usus halus (Barkah & Agustiyani, 2021). Lemak yang tertahan di lambung dalam waktu lama berpotensi meningkatkan pembuatan asam lambung hingga berisiko mengalami gastritis (Agustiyani & Isnaeni, 2023). Konsumsi lemak dalam frekuensi tinggi ditemukan membuat lambung menjadi sensitif dan asam lambung diproduksi secara meningkat sehingga menimbulkan iritasi pada mukosa lambung hingga terjadi gastritis (Suwindri *et al.*, 2021; Tussakinah *et al.*, 2018; Uwa *et al.*, 2019). *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menganjurkan konsumsi lemak sebanyak maksimal 30% dari total kebutuhan energi harian. Permenkes No.30 RI tahun 2013 juga menyarankan untuk membatasi asupan lemak sebanyak 67g/hari atau sekitar 5 sendok makan minyak. Asupan lemak yang tinggi diduga berkaitan dengan peradangan lambung

dikarenakan berhubungan dengan produksi hormon kolesistokinin secara berlebihan dan menghambat pengosongan lambung (Bela *et al.*, 2022; Maramis & Mandias, 2025; Miller *et al.*, 2021; Uwa *et al.*, 2019).

Kualitas tidur menggambarkan kecukupan seseorang akan tidur, kemudahan dalam tidur, keluhan saat bangun dan tidur, dan lainnya (Cantay & Tunç, 2022; Novita *et al.*, 2019). Kemenkes RI tahun 2018 menganjurkan waktu tidur sebanyak 7-8 jam dalam sehari supaya tidur yang dimiliki berkualitas baik. Kualitas tidur mencakup tujuh aspek, jika salah satu aspek terganggu, maka dapat menurunkan kualitas tidur (Putri *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan gangguan pada ritme sirkadian yang membuat produksi asam lambung menjadi tidak terkontrol, mukosa lambung meradang, dan menimbulkan gejala gastritis (Jusuf *et al.*, 2022; Natari *et al.*, 2025). Selain mengganggu ritme sirkadian, kualitas tidur buruk dapat meningkatkan kadar hormon sitokin proinflamasi yang dapat mengganggu perlindungan mukosa lambung sehingga mukosa lambung menjadi tidak terjaga dengan baik yang akhirnya menimbulkan peradangan, atau yang disebut dengan gastritis (Cantay & Tunç, 2022; Wabula *et al.*, 2025).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional* dan berjenis observasional analitik. Pelaksanaan penelitian di Program Studi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya pada bulan Desember tahun 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh Mahasiswi Gizi Angkatan 2023 dan 2024 UNESA sebanyak 486 mahasiswi. Perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dengan penambahan 10% sehingga didapatkan 92 sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: 1) Mahasiswi Gizi Angkatan 2023 dan 2024 aktif, 2) Bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar *informed consent*, 3) Bersedia menjawab pertanyaan tentang frekuensi konsumsi lemak dan tingkat pemenuhan asupan lemak, dan 4) Mengisi kuesioner tentang kualitas tidur dengan jujur. Kriteria eksklusi penelitian, diantaranya 1) Mahasiswi yang menjalani pengobatan intensif untuk suatu penyakit, 2) Mempunyai riwayat operasi pada sistem pencernaan, 3) Tidak berkenan memberikan informasi yang diperlukan, dan 4) mahasiswi yang sedang hamil.

Data penelitian ini bersumber dari hasil wawancara dengan metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk mengumpulkan data terkait frekuensi konsumsi lemak dan tingkat pemenuhan asupan lemak responden selama sebulan terakhir. SQ-FFQ ini mencakup 7 kelompok makanan, diantaranya kelompok lemak hewani, lemak nabati,

buah berlemak, susu dan olahannya, olahan tepung dan gorengan, minyak dan olahannya, serta makanan lain. Kategori frekuensi konsumsi lemak, diantaranya “Rendah” jika skor konsumsi pangan individu  $<$  skor rata-rata konsumsi pangan seluruh responden dan “Tinggi” jika skor konsumsi pangan individu  $\geq$  skor konsumsi pangan seluruh responden. Selanjutnya, kategori tingkat pemenuhan asupan lemak, diantaranya “Rendah” jika persentase (%) pemenuhan asupan lemak  $<80\%$  kebutuhan lemak individu, “Normal” jika persentase (%) pemenuhan asupan lemak dalam rentang 80-100% kebutuhan lemak individu, dan “Tinggi” jika persentase (%) pemenuhan asupan lemak  $>110\%$  kebutuhan lemak individu.

Data kualitas tidur didapatkan dari pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) berdasarkan kebiasaan tidur yang dimiliki responden selama sebulan terakhir. PSQI mencakup tujuh aspek, diantaranya penilaian subjektif terhadap kualitas tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, disfungsi atau gangguan tidur ketika siang hari, latensi tidur, dan konsumsi obat tidur, dengan total skor 0-21. Kategori kualitas tidur, yaitu “Baik” jika skor total PSQI  $\leq 5$  dan “Buruk” jika skor total PSQI  $>5$ . Selanjutnya, data gastritis didapatkan dari pengisian kuesioner gastritis yang melihat ada tidaknya riwayat gastritis berdasarkan diagnosa oleh dokter. Kategori kejadian gastritis, yaitu “Ya” jika memiliki gastritis berdasarkan diagnosa dokter dan “Tidak” jika memiliki gastritis berdasarkan asumsi pribadi atau tidak memiliki gastritis. Analisis data pada variabel frekuensi konsumsi lemak, tingkat pemenuhan asupan lemak, kualitas tidur, dan kejadian gastritis dilakukan secara univariat berbentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase. Sedangkan hubungan antara frekuensi konsumsi lemak, tingkat pemenuhan asupan lemak, dan kualitas tidur dengan kejadian gastritis dianalisis secara bivariat dengan metode uji *Chi-Square* dengan nilai signifikansi sebesar 0,05.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Karakteristik Responden

Data karakteristik responden berupa data usia, angkatan, serta berat badan terakhir dan tinggi badan terakhir responden.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden.

| Karakteristik Responden | N  | %    |
|-------------------------|----|------|
| <b>Usia</b>             |    |      |
| 18 tahun                | 2  | 2,2  |
| 19 tahun                | 28 | 30,4 |
| 20 tahun                | 46 | 50   |
| 21 tahun                | 15 | 16,3 |

|                              |           |            |
|------------------------------|-----------|------------|
| 22 tahun                     | 1         | 1,1        |
| <b>Total</b>                 | <b>92</b> | <b>100</b> |
| <b>Angkatan</b>              |           |            |
| 2023                         | 46        | 50         |
| 2024                         | 46        | 50         |
| <b>Total</b>                 | <b>92</b> | <b>100</b> |
| <b>Berat Badan Terakhir</b>  |           |            |
| 32,0–42,9 kg                 | 10        | 10,9       |
| 43,0–53,9 kg                 | 42        | 45,7       |
| 54,0–64,9 kg                 | 29        | 31,5       |
| 65,0–75,9 kg                 | 6         | 6,5        |
| 76,0–86,9 kg                 | 5         | 5,4        |
| <b>Total</b>                 | <b>92</b> | <b>100</b> |
| <b>Tinggi Badan Terakhir</b> |           |            |
| 140,5–147,5 cm               | 3         | 3,3        |
| 147,5–154,5 cm               | 36        | 39,1       |
| 154,5–161,5 cm               | 39        | 42,4       |
| 161,5–168,5 cm               | 13        | 14,1       |
| 168,5–175,5 cm               | 0         | 0          |
| 175,5–182,5 cm               | 1         | 1,1        |
| <b>Total</b>                 | <b>92</b> | <b>100</b> |

Tabel 1 menggambarkan sebagian besar responden berusia 20 tahun (50%). Selanjutnya, tingkat angkatan responden yang digunakan, yaitu angkatan 2023 dan 2024, dan sama sama berjumlah 46 mahasiswi (50%). Mayoritas responden memiliki berat badan terakhir dalam rentang 43,0-53,9 kg (45,7%) dan tinggi badan terakhir dalam rentang 154,5-161,5 cm (42,4%).

## Analisis Univariat

### Frekuensi Konsumsi Lemak

Frekuensi konsumsi lemak dihitung dari skor konsumsi pangan responden pada makanan sumber lemak selama sebulan terakhir yang dibandingkan dengan skor rata-rata konsumsi pangan seluruh responden.

**Tabel 2.** Frekuensi Konsumsi Lemak Responden.

| Frekuensi Konsumsi Lemak  | N         | %          |
|---|-----------|------------|
| <b>Frekuensi Konsumsi Lemak</b>                                 |           |            |
| Rendah (Skor konsumsi pangan < skor konsumsi rata-rata (261))   | 58        | 63         |
| Tinggi (Skor konsumsi pangan ≥ skor konsumsi rata-rata (261))   | 34        | 37         |
| <b>Total</b>  | <b>92</b> | <b>100</b> |
| <b>Frekuensi Konsumsi Lemak Hewani</b>                          |           |            |
| Rendah (Skor konsumsi pangan < skor konsumsi rata-rata (108,3)) | 57        | 62         |

|  |           |            |
|--|-----------|------------|
| Tinggi (Skor konsumsi pangan $\geq$ skor konsumsi rata-rata (108,3)) | 35        | 38         |
| <b>Total</b>   | <b>92</b> | <b>100</b> |
| <b>Frekuensi Konsumsi Lemak Nabati</b>                               |           |            |
| Rendah (Skor konsumsi pangan < skor konsumsi rata-rata (105,3))      | 59        | 64,1       |
| Tinggi (Skor konsumsi pangan $\geq$ skor konsumsi rata-rata (105,3)) | 33        | 35,9       |
| <b>Total</b>   | <b>92</b> | <b>100</b> |

Tabel 2 menggambarkan sebagian besar responden mempunyai frekuensi konsumsi lemak yang rendah (63%) dengan skor konsumsi pangan rata-rata sebesar 261. Selain itu, mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi lemak yang rendah pada lemak hewani (62%) dan lemak nabati (64,1%), dengan rata-rata skor konsumsi pangan seluruh responden pada lemak hewani sebesar 108,3 dan lemak nabati sebesar 105,3. Frekuensi konsumsi lemak yang rendah menunjukkan bahwa responden tidak terlalu sering mengonsumsi bahan makanan sumber lemak selama sebulan terakhir. Mayoritas responden mengonsumsi makanan sumber lemak sebanyak 1-2 kali seminggu dan cenderung mengonsumsi sumber lemak hewani daripada lemak nabati. Hasil ini sejalan dengan Charina *et al.*, (2022) yang menunjukkan frekuensi konsumsi makanan pada zat gizi lain, seperti protein dan karbohidrat, termasuk kurang baik sebanyak 59,5%. Persentase responden yang memiliki frekuensi konsumsi lemak yang rendah lebih tinggi dari penelitian Charina *et al.*, (2022) yang menunjukkan frekuensi konsumsi makanan pada zat gizi lain, seperti protein dan karbohidrat, termasuk kurang baik sebanyak 59,5%. Selisih dari kedua presentase ini diduga disebabkan oleh kecenderungan responden dalam mengonsumsi bahan makanan yang kurang bervariasi, kepadatan aktivitas perkuliahan, dan tingginya tuntutan perkuliahan yang akhirnya memengaruhi pola konsumsi makan.

Mayoritas responden memiliki skor rata-rata konsumsi pangan pada lemak hewani, seperti daging ayam sebesar 18,9, telur ayam sebesar 18,2, dan susu sapi sebesar 6,6, serta pada lemak nabati, seperti tahu sebesar 19,2 dan tempe sebesar 18,8. Selain itu, cukup sering memakan makanan yang digoreng, seperti konsumsi bakwan dengan skor (6,7), pisang goreng dengan skor (4,6) dan tempe mendoan dengan skor (3,7) sebanyak 1-2 kali seminggu. Konsumsi makanan yang digoreng dapat menaikkan kadar kolesterol dan berat badan, serta berisiko terkena penyakit jantung (Arsita *et al.*, 2024; Melati *et al.*, 2021; Rahmawati *et al.*, 2025). Selanjutnya, frekuensi konsumsi lemak yang rendah pada responden dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang kurang bervariasi, faktor harga makanan yang kurang terjangkau, kurang menyukai rasa makanan, penyakit bawaan, dan lainnya (Charina *et al.*, 2022; Tazkiah *et al.*, 2024).

### **Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak**

Tingkat pemenuhan asupan lemak dihitung dari hasil rata-rata kecukupan lemak pada konsumsi bahan makanan sumber lemak selama sebulan terakhir yang dibandingkan dengan kebutuhan lemak masing-masing individu.

**Tabel 3.** Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak Responden.

| <b>Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak</b>     | <b>N</b>  | <b>%</b>   |
|---|-----------|------------|
| Rendah (<80% kebutuhan lemak individu)    | 18        | 19,6       |
| Normal (80-110% kebutuhan lemak individu) | 18        | 19,6       |
| Tinggi (>110% kebutuhan lemak individu)   | 56        | 60,9       |
| <b>Total</b>                              | <b>92</b> | <b>100</b> |

Tabel 3 menggambarkan sebagian besar responden mempunyai tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi (60,9%) dengan tingkat pemenuhan asupan lemak rata rata sebesar 159,6% dan rata-rata asupan lemak sehari pada seluruh responden sebanyak 84,3g. Rata-rata asupan lemak pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA sebesar 84,3 g tidak terlalu berbeda dengan penelitian Arifin *et al.*, (2020) yang menunjukkan rata-rata asupan lemak pada Pegawai Rumah Sakit Holistic Purwakarta sebanyak 47,4-100,5 g. Hasil ini kemungkinan disebabkan oleh adanya persamaan faktor stres antara mahasiswi oleh aktivitas perkuliahan dan pegawai RS oleh pekerjaan, serta adanya kemungkinan waktu makan yang terbatas pada kedua kelompok tersebut.

Tingkat pemenuhan asupan lemak banyak berkontribusi pada lemak hewani, dengan konsumsi daging ayam sebanyak 50g, telur ayam sebanyak 55g, susu sapi sebanyak 200ml, dan lainnya. Namun, sebagian lemak nabati juga berkontribusi pada pemenuhan asupan lemak, seperti konsumsi tahu sebanyak 40g dan tempe sebanyak 50g. Tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi pada responden disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang digoreng lebih dari 1 buah, seperti bakwan goreng dan tempe mendoan, sebanyak 1-2 kali seminggu, serta kebiasaan menggunakan minyak lebih dari 3 sendok makan untuk menggoreng makanan.

Produksi asam lambung dapat meningkat akibat kebiasaan mengonsumsi makanan gorengan (Melati *et al.*, 2021; Putri *et al.*, 2023). Selain itu, responden termasuk kelompok usia produktif yang gemar mengonsumsi makanan tinggi lemak, salah satunya, yaitu makanan cepat saji (Melati *et al.*, 2021; Muliani *et al.*, 2023). Konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah tinggi berkaitan dengan masalah pencernaan, berat badan berlebih, gangguan pada gigi, dan penyakit dalam jangka panjang (Fardlillah & Lestari, 2024; Negara *et al.*, 2025).

### ***Kualitas Tidur***

Kualitas tidur mencakup tujuh aspek, diantaranya penilaian subjektif kualitas tidur, durasi tidur, gangguan tidur, disfungsi tidur saat siang hari, efisiensi tidur, latensi tidur, dan penggunaan obat tidur. Kualitas tidur ditentukan berdasarkan kebiasaan tidur responden selama sebulan terakhir.

**Tabel 4.** Kualitas Tidur Responden.

| <b>Kualitas Tidur</b>            | <b>N</b>  | <b>%</b>   |
|----------------------------------|-----------|------------|
| <b>Baik</b> (skor PSQI $\leq$ 5) | 26        | 28,3       |
| <b>Buruk</b> (skor PSQI $>$ 5)   | 66        | 71,7       |
| <b>Total</b>                     | <b>92</b> | <b>100</b> |

Tabel 4 menggambarkan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (71,7%). Persentase kualitas tidur buruk pada responden lebih tinggi dari penelitian Wabula *et al.*, (2025) yang menunjukkan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tergolong buruk sebanyak 66,7%. Selisih dari persentase ini diduga dipengaruhi oleh perbedaan faktor yang memengaruhi tidur. Wabula *et al.*, (2025) menemukan bahwa kualitas tidur buruk pada responden disebabkan oleh kurangnya waktu tidur karena banyaknya praktikum, mengerjakan skripsi, dan pelaksanaan OSCE, sedangkan penelitian ini disebabkan oleh pengambilan data yang dilakukan menjelang UAS sehingga terdapat peningkatan stres dan tekanan akademik pada responden yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur.

Kualitas tidur buruk pada responden didukung dengan temuan bahwa responden mengalami disfungsi tidur di siang hari, seperti mengantuk, yang tergolong agak buruk sebanyak 3x/minggu (40,2%), merasa bahwa kualitas tidur yang dimiliki cukup buruk (39,1%), dan memiliki durasi tidur yang kurang, yaitu selama 5-6 jam sehari (31,5%). Namun, responden tidak pernah menggunakan obat tidur (95,7%), memiliki efisiensi tidur sangat baik (85,9%), memiliki gangguan tidur cukup baik (72,8%), dan memiliki latensi tidur cukup baik, yaitu 16-30 menit (39,1%). Kualitas tidur yang buruk pada responden dapat disebabkan oleh kebiasaan sebagian responden mengonsumsi kopi sebanyak 1-2 kali sehari.

Konsumsi kopi dapat meningkatkan energi dan mengganggu kerja adenosin dalam memberikan rasa kantuk sehingga rasa kantuk menjadi berkurang dan berisiko mengalami gangguan tidur (Nurhayati *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang buruk juga disebabkan oleh jarang tidur siang, stres akademik, perubahan gaya hidup, dan begadang saat malam hari untuk menyelesaikan tugas hingga tengah malam (Lestari, 2018; Martfandika, 2018; Sutrisno *et al.*, 2017; Wabula *et al.*, 2025). Penggunaan gadget di malam hari juga dapat memengaruhi kualitas tidur karena dapat mengganggu ritme sirkadian sehingga otak menjadi aktif dan seseorang menjadi sulit tertidur (Illingworth, 2020; Jafri *et al.*, 2025). Kualitas tidur buruk dapat

menurunkan kesehatan tubuh dan kepercayaan diri, serta menjadi mudah lelah (Afriani *et al.*, 2019).

### Kejadian Gastritis

Kejadian gastritis ditentukan dari ada tidaknya riwayat atau kejadian gastritis berdasarkan diagnosa oleh dokter.

**Tabel 5.** Kejadian Gastritis Responden.

| Kejadian Gastritis | N         | %          |
|--------------------|-----------|------------|
| Ya                 | 35        | 38         |
| Tidak              | 57        | 62         |
| <b>Total</b>       | <b>92</b> | <b>100</b> |

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki kejadian gastritis (62%), namun sebagian responden memiliki kejadian gastritis (38%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sihotang *et al.*, (2025) yang menunjukkan mahasiswa yang tidak memiliki kejadian gastritis sebanyak 66,7% dan mahasiswa yang memiliki kejadian gastritis sebanyak 33,3%. Responden sering merasakan gejala gastritis, diantaranya nyeri perut, mual, tubuh lemas, perut kembung, dan lainnya. Gejala-gejala ini muncul saat responden mengalami stres berlebihan, sering telat makan dan setelah mengonsumsi kopi. Selain itu, responden mengonsumsi obat gastritis hanya saat gejala gastritis kambuh. Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian gastritis, diantaranya konsumsi makanan yang berpotensi merangsang produksi asam lambung, seperti makanan berlemak, makanan pedas, dan lainnya, kemudian konsumsi makan yang tidak teratur, kondisi stres, dan lainnya (Husen & Tjandra, 2023). Gastritis juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran menjaga kesehatan tubuh, gaya hidup tidak sehat, dan termasuk kelompok usia yang rentan mengalami gastritis akibat kesibukan aktivitas sehari-hari (Tama *et al.*, 2024).

### Analisis Bivariat

#### Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak dengan Kejadian Gastritis

**Tabel 6.** Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak dengan Kejadian Gastritis.

| Frekuensi Konsumsi Lemak | Kejadian Gastritis |           |           |           | Total     |            |
|--------------------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                          | Ya                 |           | Tidak     |           | N         | %          |
|                          | N                  | %         | N         | %         |           |            |
| Rendah                   | 19                 | 20,6      | 39        | 42,4      | 58        | 63         |
| Tinggi                   | 16                 | 17,4      | 18        | 19,6      | 34        | 37         |
| <b>Total</b>             | <b>35</b>          | <b>38</b> | <b>57</b> | <b>62</b> | <b>92</b> | <b>100</b> |

*p-value* = 0,254

**Tabel 7.** Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak Hewani dengan Kejadian Gastritis.

| Frekuensi Konsumsi Lemak Hewani | Kejadian Gastritis |      |       |      | Total |     |
|---------------------------------|--------------------|------|-------|------|-------|-----|
|                                 | Ya                 |      | Tidak |      | N     | %   |
|                                 | N                  | %    | N     | %    |       |     |
| Rendah                          | 20                 | 21,7 | 37    | 40,2 | 57    | 62  |
| Tinggi                          | 12                 | 16,3 | 20    | 21,7 | 35    | 38  |
| <b>Total</b>                    | 35                 | 38   | 57    | 62   | 92    | 100 |

*p-value* = 0,600

**Tabel 8.** Hubungan Frekuensi Konsumsi Lemak Nabati dengan Kejadian Gastritis.

| Frekuensi Konsumsi Lemak Nabati | Kejadian Gastritis |      |       |      | Total |      |
|---------------------------------|--------------------|------|-------|------|-------|------|
|                                 | Ya                 |      | Tidak |      | N     | %    |
|                                 | N                  | %    | N     | %    |       |      |
| Rendah                          | 24                 | 26,1 | 35    | 38   | 59    | 64,1 |
| Tinggi                          | 11                 | 12   | 22    | 23,9 | 33    | 35,9 |
| <b>Total</b>                    | 35                 | 38   | 57    | 62   | 92    | 100  |

*p-value* = 0,637

Tabel 6 menunjukkan nilai *p-value*=0,254, yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi lemak dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA. Berdasarkan jenis lemaknya, frekuensi konsumsi lemak hewani (*p-value*=0,600) dan frekuensi konsumsi lemak nabati (*p-value*=0,637) juga tidak menunjukkan hubungan dengan kejadian gastritis. Mahasiswi dengan frekuensi konsumsi lemak yang rendah, baik pada sumber lemak hewani, maupun lemak nabati, sebagian besar mahasiswi tidak memiliki kejadian gastritis (42,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Rantung *et al.*, (2019) yang menunjukkan frekuensi konsumsi tidak berhubungan dengan kejadian gastritis (*p-value*=0,165) dan 29,8% responden dengan frekuensi konsumsi yang rendah tidak mengalami gastritis. Namun berbeda dengan penelitian oleh Zuhair *et al.*, (2023) yang menunjukkan kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak berhubungan dengan kejadian gastritis (*p-value*=0,038) dan 34,4% responden yang sering mengonsumsi makanan berlemak mengalami gastritis.

Lemak mempunyai waktu pencernaan lebih lama yang berpotensi meningkatkan produksi hormon kolesistokinin berlebihan sehingga berpotensi merangsang sekresi asam lambung dan menimbulkan gastritis (Bela *et al.*, 2022). Menurut Husen & Tjandra, (2023) dan Tussakinah *et al.*, (2018), frekuensi konsumsi lemak yang tinggi dapat berkaitan dengan sekresi asam lambung melalui faktor histaminergik yang dapat memengaruhi produksi asam lambung hingga berisiko mengalami gastritis. Selain itu, konsumsi lemak berkaitan dengan pelepasan katup sfingter bawah yang berkaitan dengan naiknya asam lambung ke kerongkongan (Kasi *et al.*, 2019).

Frekuensi konsumsi lemak tidak berhubungan dengan kejadian gastritis karena adanya faktor lain yang diduga memengaruhi kejadian gastritis pada responden, seperti pola makan

tidak teratur, peningkatan stres mendekati ujian semester, perbedaan kandungan pada setiap jenis lemak, dan konsumsi makanan pedas. Pola makan tidak teratur diduga berkaitan dengan kekosongan lambung yang berhubungan dengan bertambahnya gerak peristaltik lambung sehingga asam lambung diproduksi secara meningkat, mukosa lambung teriritasi hingga berisiko mengalami gastritis (Novitasary *et al.*, 2017; Rantung *et al.*, 2019). Selanjutnya, kandungan berbeda pada lemak hewani dan lemak nabati juga dapat memengaruhi gastritis. Hal ini dikarenakan lemak hewani dominan mengandung lemak jenuh yang berpotensi meningkatkan asam lambung dan memperparah peradangan mukosa (Khafid *et al.*, 2019; Setiawati *et al.*, 2016), sedangkan lemak nabati dominan mengandung lemak tidak jenuh yang berhubungan dengan penetralan asam lambung (Warty & Kamidah, 2025). Selain itu, konsumsi makanan pedas diduga memengaruhi kejadian gastritis karena berpotensi menimbulkan nyeri ulu hati, mual-muntah, dan iritasi lambung (Rantung *et al.*, 2019). Penelitian ini menunjukkan pentingnya pencegahan gastritis tidak hanya pada frekuensi konsumsi lemak, melainkan pada pengaturan pola makan, pengendalian stres, dan pengurangan konsumsi makanan pedas.

### Hubungan Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak dengan Kejadian Gastritis

**Tabel 9.** Hubungan Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak dan Kejadian Gastritis.

| Tingkat Pemenuhan Asupan Lemak | Kejadian Gastritis |     |       |      | Total |      |
|--------------------------------|--------------------|-----|-------|------|-------|------|
|                                | Ya                 |     | Tidak |      |       |      |
|                                | N                  | %   | N     | %    | N     | %    |
| Rendah                         | 4                  | 4,3 | 14    | 15,2 | 18    | 19,6 |
| Normal                         | 8                  | 8,7 | 10    | 10,9 | 18    | 19,6 |
| Tinggi                         | 23                 | 25  | 33    | 35,9 | 56    | 60,9 |
| <b>Total</b>                   | 35                 | 38  | 57    | 62   | 92    | 100  |

*p-value* = 0,295

Tabel 9 menunjukkan nilai *p-value*=0,295, yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pemenuhan asupan lemak dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA. Hasil ini didukung dengan temuan bahwa mahasiswi dengan tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi, sebagian besar tidak memiliki kejadian gastritis (35,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Arifin *et al.*, (2020) yang menunjukkan asupan lemak tidak berhubungan dengan kejadian gastritis (*p-value*=0,932) dan 14,9-25,5% responden dengan tingkat asupan lemak yang kurang, maupun baik, tidak mengalami gastritis. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor lain yang berpengaruh, seperti telat makan, konsumsi kafein, dan konsumsi makanan yang cenderung memengaruhi peradangan mukosa lambung dalam jumlah berlebihan. Namun, berbeda dengan dengan Bela *et al.*, (2022) yang menemukan terdapat hubungan antara konsumsi lemak hewani dengan kejadian gastritis (*p-value*=0,000) dan 50% responden yang sering mengonsumsi lemak hewani berisiko mengalami gastritis.

Tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi dapat berpotensi mengganggu sekresi asam lambung, melemahkan katup sfingter, dan lambung menjadi sensitif sehingga berpotensi meningkatkan produksi asam lambung hingga berisiko mengalami iritasi pada mukosa lambung (Angelica & Siagian, 2022; Khafid *et al.*, 2019; Uwa *et al.*, 2019). Selain itu, sifat lemak yang sulit dicerna membuat lemak tertahan di lambung lebih lama sehingga berpotensi perlambatan pada pengosongan lambung dan peningkatan produksi asam lambung untuk mencerna makanan (Husen & Tjandra, 2023; Kasi *et al.*, 2019).

Tingkat pemenuhan asupan lemak tidak berhubungan dengan kejadian gastritis karena adanya dugaan faktor lain, seperti asupan protein dan asupan serat, yang cenderung memengaruhi kejadian gastritis. Asupan protein berhubungan dengan penetralan kadar asam lambung yang dapat menurunkan risiko gastritis, sedangkan asupan serat dapat melancarkan pencernaan, mengurangi peradangan lambung, mengurangi kembung, dan berpotensi melindungi lambung dari gastritis (Bela *et al.*, 2022; Wargiati & Setyawan, 2025). Penelitian ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pengaturan asupan protein dan serat dalam sehari-hari untuk mencegah terjadinya gastritis pada mahasiswi.

### **Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gastritis**

**Tabel 10.** Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gastritis.

| Kualitas Tidur | Kejadian Gastritis |      |       |      | Total |      |
|----------------|--------------------|------|-------|------|-------|------|
|                | Ya                 |      | Tidak |      | N     | %    |
|                | N                  | %    | N     | %    |       |      |
| Baik           | 4                  | 4,3  | 22    | 23,9 | 26    | 28,3 |
| Buruk          | 31                 | 33,7 | 35    | 38   | 66    | 71,7 |
| <b>Total</b>   | 35                 | 38   | 57    | 62   | 92    | 100  |

*p-value* = 0,010

Tabel 10 menunjukkan nilai *p-value*=0,010, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA. Hasil ini didukung dengan temuan bahwa mahasiswi dengan kejadian gastritis, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk (33,7%), daripada kualitas tidur baik (4,3%). Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan persentase yang cukup besar pada mahasiswi dengan kualitas tidur buruk daripada mahasiswi dengan kualitas tidur baik. Selain itu, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami disfungsi tidur siang hari (40,2%), menilai kualitas tidur termasuk cukup buruk (39,1%), dan waktu tidur yang rendah, yaitu selama 5-6 jam sehari (31,5%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Wabula *et al.*, (2025) yang menunjukkan kualitas tidur berhubungan dengan kejadian gastritis (*p-value*=0,039) dan 61,7% responden dengan kualitas tidur buruk mengalami gejala gastritis. Seseorang dengan kualitas tidur buruk berisiko

lebih tinggi mengalami gastritis sebanyak 3 kali daripada seseorang dengan kualitas tidur baik (Isnani *et al.*, 2025). Namun, berbeda dengan Sihotang *et al.*, (2025) yang menunjukkan kualitas tidur tidak berhubungan dengan kejadian gastritis ( $p\text{-value}=0,107$ ) karena adanya faktor lain yang diduga memengaruhi gastritis, yaitu kondisi stres dan pola makan.

Kualitas tidur yang buruk diduga berkaitan dengan gangguan kinerja sel gastrin dalam mengeluarkan asam lambung, memperlambat pengosongan lambung, dan mengganggu keseimbangan kadar hormon kortisol sehingga berpotensi terjadi peningkatan sekresi asam lambung, menimbulkan peradangan pada mukosa lambung hingga berisiko menimbulkan gejala gastritis (Isnani *et al.*, 2025; Jusuf *et al.*, 2022; Wabula *et al.*, 2025). Selain itu, dapat berkaitan dengan variasi ritme sirkadian yang berpotensi meningkatkan kadar hormon sitokin pro-inflamasi sehingga perlindungan mukosa lambung menjadi kurang optimal hingga berisiko menimbulkan gastritis (Cantay & Tunç, 2022). Temuan lain menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kualitas tidur baik juga memiliki kejadian gastritis (4,3%). Hal ini dikarenakan terdapat faktor lain yang diduga memengaruhi gastritis lebih tinggi, seperti jenis makanan, usia, konsumsi kopi, dan pola makan (Isnaini & Hikmawati, 2018; Rantung *et al.*, 2019). Penelitian ini menunjukkan pentingnya peningkatan kualitas tidur sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan pencegahan gastritis pada mahasiswi, serta tetap menjaga pola konsumsi makanan dan mengendalikan stres untuk menjaga kesehatan lambung.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi lemak yang rendah (63%), tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi (60,9%), kualitas tidur yang buruk (71,7%), dan tidak memiliki kejadian gastritis (62%). Selain itu, ditemukan bahwa frekuensi konsumsi lemak ( $p\text{-value}=0,254$ ) dan tingkat pemenuhan asupan lemak ( $p\text{-value}=0,295$ ) berhubungan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA. Hasil ini ditunjukkan dengan 42,4% mahasiswi dengan frekuensi konsumsi lemak yang rendah tidak memiliki kejadian gastritis dan 35,9% mahasiswi dengan tingkat pemenuhan asupan lemak yang tinggi tidak memiliki kejadian gastritis. Namun, kualitas tidur ( $p\text{-value}=0,010$ ) berhubungan dengan kejadian gastritis pada Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA yang didukung dengan hasil bahwa 33,7% mahasiswi dengan kualitas tidur buruk memiliki kejadian gastritis.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan penyuluhan bagi mahasiswi, program studi, dan pelayanan kesehatan kampus mengenai pentingnya memiliki tidur yang berkualitas selama 7-8 jam sehari, serta mengonsumsi lemak dalam jumlah yang cukup dengan frekuensi baik untuk

mendukung penurunan risiko terkena gastritis. Program studi dan layanan kesehatan kampus disarankan untuk memperbanyak upaya edukasi kesehatan mengenai konsumsi lemak dengan frekuensi yang baik dan mencukupi kebutuhan lemak harian, serta pentingnya menjaga kualitas tidur untuk membantu mengurangi risiko terkena gastritis di lingkungan kampus. Peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan variabel yang tidak terkontrol, seperti beban akademik dan tingkat keparahan riwayat gastritis, kemudian mencakup responden yang lebih luas, serta meneliti lebih lanjut terkait jenis lemak yang dikonsumsi, keteraturan pola makan, konsumsi protein, dan konsumsi serat untuk memperkuat hasil penelitian.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan untuk membantu kelancaran pelaksanaan penelitian. Kami juga berterima kasih kepada UNESA karena telah memberikan fasilitas untuk pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, Mahasiswi Gizi Angkatan 2023-2024 UNESA yang telah bersedia menjadi responden penelitian, keluarga, dan teman-teman yang telah memberikan dukungan hingga penelitian ini dapat diselesaikan.

### DAFTAR REFERENSI

- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat Stres, Durasi dan Kualitas Tidur, serta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73. <https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.35014>
- Agustiyan, I., & Isnaeni. (2023). The Relationship between Diet and Gastritis Incidence at Setu I Health. *Batavia Journal of Health Sciences*, 1(1), 8–13.
- Angelica, Y., & Siagian, E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49.
- Arifin, A. M., Yani, A., & Lestari, Y. N. (2020). Hubungan Frekuensi Jenis Makanan dan Rata-Rata Asupan Harian (Energi, Karbohidrat, Lemak dan Protein) dengan Terjadinya Gastritis (Studi pada Pegawai di Rumah Sakit Holistic Purwakarta). *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.38062>
- Arsita, A. T., Sulistiani, R. P., Handarsari, E., & Isworo, J. T. (2024). Gambaran Tingkat Kecukupan Lemak, Karbohidrat dan Kejadian Obesitas Siswa Menengah Kejuruan. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 7, 413–422.
- Barkah, A., & Agustiyan, indah. (2021). Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *JURNAL ANTARA KEPERAWATAN*, 4(1), 52–58. <https://doi.org/10.37063/antaraperawat.v4i1.462>
- Bela, N. K. S., Widajati, E., & Adelina, R. (2022). Hubungan Konsumsi Lemak Hewani, Makanan Pedas, dan Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis pada

- Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang (Studi Pendahuluan). *Jurnal Nutriture*, 1(2), 21–28.
- Cantay, H., & Tunç, E. B. (2022). Association of Gastritis with Sleep and Quality of Life: A Hospital-based Cross-sectional Study. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9, 263–268. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2022.59244>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Dewi, R., Fadilla, N., Aldilas, W. T., Rosita, M., Pinasty, A. P., Khodijah, S. A., Zalita, T. O., & Nurhikmah. (2023). Edukasi Pengobatan Gastritis melalui Pemanfaatan Obat Herbal. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(4), 99–110. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i1.2922>
- Ernawati, Y., Sari, D. K., & Suratih, K. (2021). Gambaran Kebiasaan Merokok dan Pola Makan Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Manahan Kota Surakarta. *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 2(2), 34–41.
- Fardlillah, Q., & Lestari, Y. E. (2024). Dampak Pemberian Makanan Junk Food pada Usia Dini. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 241–250. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i1.1302>
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan* (T. K. Fayakun (ed.); 1st ed.). Kun Fayakun. <https://repository.binawan.ac.id>
- Husen, A., & Tjandra, L. (2023). Analisis Hubungan Faktor Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis. *Calvaria Medical Journal*, 1(2), 68–75. <https://doi.org/10.30742/cmj.v1i2.26>
- Illingworth, G. (2020). The Challenges of Adolescent Sleep. *Interface Focus*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rsfs.2019.0080>
- Isnaini, N., & Hikmawati, I. (2018). Screening Pola Makan pada Pasien Diabetes Mellitus dengan Food Frequency Questioner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 270–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.316> SCREENING
- Isnani, R., Alhidayati, Purba, C. V. G., Ikhtiyaruddin, & Wardani, S. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gejala Gastritis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kemas Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2025. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 19(2), 1034–1046.
- Jafri, Y., Iqbal, M., Joveni, M. I., & Permata, P. (2025). Edukasi Pengaruh Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(1), 337–344.
- Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 108–118. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15171>
- Kasi, O. A., Kalesaran, A. F. C., & Ratag, B. T. (2019). Hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 8(7), 152–160.
- Khafid et al. (2019). Jenis Makanan dengan Kejadian Gastritis. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223.

- Lestari, R. (2018). Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–11.
- Maidartati, Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.25157/jkg.v3i1.4654>
- Maramis, J. M. I., & Mandias, R. J. (2025). KONSUMSI MAKANAN BERESIKO DENGAN KELUHAN GASTRITIS PADA KOMUNITAS PEMUDA. *Nutrix Journal*, 9(1), 109–115.
- Martfandika, D. A. (2018). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta [Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta]. In *Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*. [http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_PDF.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4335/1/NASKAH_PUBLIKASI_PDF.pdf)
- Melati, F. D. P., Widiyany, F. L., & Inayah. (2021). Asupan Lemak Jenuh dengan Kadar Kolesterol Low-Density Lipoprotein pada Kelompok Lanjut Usia. *Jurnal Nutrisia*, 23(1), 44–51. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i1.205>
- Miller, L. J., Harikumar, K. G., Wootten, D., & Sexton, P. M. (2021). Roles of Cholecystokinin in the Nutritional Continuum. Physiology and Potential Therapeutics. *Frontiers in Endocrinology*, 12, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.684656>
- Mirawati, A., Apriliani, I., Zulharmaswita, & Deswita, D. (2024). Gambaran Tingkat Stres dan Pola Makan pada Penderita Gastritis di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2024. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 2(1), 39–54.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42.
- Natari, R. B., Hadriyati, A., & Putri, F. H. (2025). Pengaruh Gaya Hidup dengan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Farmasi Tingkat Akhir di Kampus X Kota Jambi Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 22175–22184.
- Negara, M. I. P., Drajat, D., & Alfiani, R. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi dengan Kejadian Gastritis Pada Siswa-Siswi Jurusan DKV Kelas X1 Dan X2 Di SMK Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 6085–6098.
- Novita, B., Rochmani, S., & Mulyanti. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa MTS Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.138>
- Novitasary, A., Sabilu, Y., & Ismail, C. S. (2017). Faktor Determinan Gastritis Klinis pada Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 1–11.
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., & Rumahorbo, H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(1), 38–51. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v1i1.114>
- Pusfitasari, N., Sopiah, P., & Sejati, A. P. (2024). Types Of Food That Cause Gastritis (A Systematic Review). *HealthCare Nursing Journal*, 6(2), 251–261.

<https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i2.48>

- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, Di. P. (2021). Hubungan antara Burnout dan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Prosiding Saintek Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram*, 3, 282–292.
- Putri, D. A. P., Hadiyanto, H., & Tarwati, K. (2023). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis pada Siswa SMPN 14 Kelurahan Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 125–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1269>
- Rahmawati, N. D., Achadi, E. L., Dwinugraha, K. W., Alimuddin, H., Barokah, F. I., & Karyoko, D. (2025). *Buku Ajar Konsep Pedoman Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan* (1st ed.). Penerbit PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Rantung, E. P., Kaunang, W. P. J., & Malonda, N. S. H. (2019). Faktor-faktor yang Memengaruhi Kejadian Gastritis di Puskesmas Ranotana Weru Kota Manado. *E-Biomedik (EBM)*, 7(2), 130–136.
- Sani, W., Tina, L., & Jufri, N. N. (2019). Analisis Faktor Kejadian Penyakit Gastritis pada Petani Nilam di Wilayah Kerja Puskesmas Tiworo Selatan Kab. Muna Barat Desa Kasimpa Jaya Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 1–12.
- Setiawati, T., Atmomarsono, U., & Dwiloka, B. (2016). Kadar Lemak dan Profil Asam Lemak Jenuh, Asam Lemak Tak Jenuh Daging Ayam Broiler dengan Pemberian Pakan Mengandung Tepung Daun Kayambang (*Salvinia molesta*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, IX(2), 1–8.
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YBKP3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1), 33–44. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Sihotang, W., Hura, F. W., Karo - Karo, S., Nasution, M., Budi, A., Nadapdap, M. J., & Simanjuntak, R. S. (2025). Factors Associated with Gastritis Symptoms among Collage Students. *Proceedings of the 1st International Conference on Lifestyle Diseases and Natural Medicine (ICOLIFEMED 2024)*, 35–43. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-664-2\\_5](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-664-2_5)
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>
- Suwindri, Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor Penyebab Kejadian Gastritis di Indonesia : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 209–223.
- Tama, A. A., Verawati, B., & Indrawati. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Gejala Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 220–227.
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Cahyani, L. I., Rifaldi, & Nyssa, T. N. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food pada Remaja Analysis of Factors Related with Frequency of Junk Food Consumption Among Adolescents. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 102–112.

<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>

- Tussakinah, W., Masrul, & Burhan, I. R. (2018). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stres terhadap Kekambuhan Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tarok Kota Payakumbuh Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 217–225. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.805>
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini. (2019). Hubungan antara Stres dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis yang terjadi di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News*, 4(1), 237–247.
- Wabula, I., Haerianti, M., Nurmagandi, B., Evidamayanti, & Anasari. (2025). Relationship between Sleep Quality and Gastritis Symptoms in Students. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(2), 21–30. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Wargiati, & Setyawan, Y. (2025). Analisis Hubungan Pola Konsumsi All You Can Eat dengan Keluhan Pencernaan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(7), 2035–2042. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1435>
- Warty, M., & Kamidah. (2025). Pengaruh Pemberian Buah Alpukat terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum pada Ibu Hamil Trimester 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Utara. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 20(4), 25–31. <https://doi.org/https://10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Wiranti, T. R., Hasibuan, J. M. K., Sitindaon, A. P. R., Rahmadhani, N., T, M. R. A., & Davira, M. (2025). Sikap dan Perilaku Mahasiswa terhadap Konsumsi Lemak dalam Pola Makan Sehari-hari. *Medic Nutricia : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(4), 1–10.
- Zuhair, R. D., Susanti, N., Pranita, M., Jannah, M. M., Zahra, M. U., Saragih, P. A., Harahap, M., Karina, R. L., Fikri, M. A., & Wijaya, M. A. (2023). Hubungan Antara Pola Makan dan Stres terhadap Kejadian Penyakit Gastritis Di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 133–141. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i2.1603>