



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN POLA MAKAN PADA MAHASISWI PENDERITA GASTRITIS DAN NON GASTRITIS DI POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

Disusun oleh:

FAIHA ZALFA
NIM. P2.06.31.1.22.053

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



Gambaran Pola Makan pada Mahasiswi Penderita Gastritis dan Non Gastritis di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Faiha Zalfa

INTISARI

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat dipicu oleh pola makan tidak teratur, konsumsi makanan iritatif, serta faktor stres. Mahasiswa, khususnya perempuan, rentan mengalami gastritis akibat aktivitas akademik yang padat dan gaya hidup kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola makan pada mahasiswi penderita gastritis dan non gastritis di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode *purposive sampling* terhadap 30 responden. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 36,7% responden merupakan penderita gastritis dan 63,3% non gastritis. Mayoritas responden dari kedua kelompok memiliki pola makan yang tidak baik, yaitu 63,6% pada kelompok gastritis dan 68,4% pada kelompok non gastritis. Pola makan tidak baik ditunjukkan melalui konsumsi makanan yang kurang beragam, asupan karbohidrat yang rendah, serta frekuensi makan yang tidak mencukupi. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketidakteraturan pola makan merupakan kebiasaan umum, meskipun tidak selalu berkorelasi langsung dengan kejadian gastritis. Faktor lain seperti stres, aktivitas, dan daya tahan tubuh kemungkinan turut memengaruhi. Penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran gizi dan keteraturan makan dalam pencegahan gastritis pada mahasiswa.

Kata kunci: gastritis, pola makan, mahasiswi, SQ-FFQ

ABSTRACT

FAIHA ZALFA. *Description of Diet in Gastritis and Non-gastritis Female Students at the Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya.* Under supervision of IMA KARIMAH

Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that can be triggered by irregular diet, consumption of irritative foods, and stress factors. Students, especially women, are prone to gastritis due to busy academic activities and unhealthy lifestyles. This study aims to describe the diet of female students with gastritis and non-gastritis at the Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. The study used a quantitative descriptive design with purposive sampling method of 30 respondents. Data were collected through interviews using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) form, and analyzed univariately to describe the frequency distribution. The results showed that 36.7% of respondents had gastritis and 63.3% had non-gastritis. The majority of respondents from both groups had an unfavorable diet, namely 63.6% in the gastritis group and 68.4% in the non-gastritis group. Poor diet was shown through consumption of less diverse foods, low carbohydrate intake, and insufficient meal frequency. This finding indicates that dietary irregularity is a common habit, although it is not always directly correlated with the incidence of gastritis. Other factors such as stress, activity and endurance may also have an influence. This study emphasizes the importance of nutritional awareness and dietary regularity in the prevention of gastritis in university students.

Keywords: diet, gastritis, students, SQ-FFQ

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pola Makan pada Mahasiswi Penderita Gastritis dan Non Gastritis di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, serta kepada kita selaku umatnya.

Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Ima Karimah, M. Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Bapak/Ibu Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran dan bimbingan selama perkuliahan.
5. Orang tua dan kakak tercinta yang selalu memberikan semangat dan dukungannya baik materi maupun moril.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2022 Program Studi D III Gizi Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Dalam laporan tugas akhir ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk menjadikan Laporan Tugas Akhir ini lebih baik lagi.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat.....	4
1. Bagi Penulis.....	4
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Responden.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Pola Makan.....	5
2. Gastritis	7
3. Remaja.....	11
4. <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	13

B.	Kerangka Teori.....	14
BAB III METODE PENELITIAN		15
A.	Jenis Penelitian.....	15
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	15
C.	Populasi dan Sampel	15
1.	Populasi	15
2.	Sampel Penelitian.....	15
3.	Besar Sampel.....	15
4.	Teknik Sampling	16
D.	Variabel dan Definisi Operasional	17
E.	Teknik Pengumpulan Data	18
1.	Jenis Data	18
2.	Cara Pengumpulan Data.....	19
3.	Instrumen Penelitian.....	19
F.	Pengolahan dan Analisis Data.....	20
1.	Teknik Pengolahan Data	20
2.	Teknik Analisis Data	21
G.	Jalannya Penelitian.....	21
1.	Tahap Persiapan	21
2.	Tahap Pelaksanaan	22
3.	Tahap Akhir.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		24
A.	Hasil	24
1.	Karakteristik Responden	24
2.	Penderita Gastritis dan Non Gastritis	25
3.	Pola Makan.....	25
B.	Pembahasan.....	27

1. Penderita Gastritis dan Non Gastritis	27
2. Pola Makan.....	28
BAB V PENUTUP	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri.....	12
Tabel 2.	Variabel dan Definisi Operasional.....	17
Tabel 3.	Karakteristik Responden berdasarkan Usia	24
Tabel 4.	Karakteristik Responden berdasarkan Jurusan	24
Tabel 5.	Penderita Gastritis dan Non Gastritis.....	25
Tabel 6.	Pola Makan berdasarkan Jumlah Makan	25
Tabel 7.	Pola Makan berdasarkan Jenis Makan.....	26
Tabel 8.	Pola Makan berdasarkan Frekuensi Makan	26
Tabel 9.	Pola Makan dan Penderita Gastritis	26

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Kuesioner Identitas Responden
3. Kuesioner Skrining Gastritis
4. Kuesioner Pola Makan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)
5. Rincian Biaya Penelitian
6. Rincian Jadwal Penelitian
7. Dokumentasi Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
8. Dokumentasi *G-Form* Kuesioner Identitas Responden dan Kuesioner Skrining Gastritis
9. Dokumentasi SQ-FFQ
10. Dokumentasi Pengambilan Data
11. Riwayat Hidup penulis

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

NSAID : *Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs*