

## **Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet terhadap Pola Makan dan Kejadian Dispepsia di Sma Budi Bakti Samarinda**

*The Effect of Nutrition Education With Media Booklets on Eating Patterns and Incidence of Dyspepsia in Budi Bakti Samarinda High School*

**Khairun Nisa<sup>1\*</sup>, Kurniati Dwi Utami<sup>2</sup>, Mustaming<sup>3</sup>, Joko Sapto Pramono<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Kaltim

<sup>2,3,4</sup>Dosen Poltekkes Kemenkes Kaltim

\*E-mail korespondensi : [nisakhairunnisa0909@gmail.com](mailto:nisakhairunnisa0909@gmail.com)

### **Abstract**

*Dyspepsia is a digestive problem that often occurs in the productive age group. The Efforts to reduce the incidence of dyspepsia require were education and health promotion about the causative factors and risks of dyspepsia. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education using booklet media on eating patterns and the incidence of dyspepsia in Class X and XI SMA Budi Bakti Samarinda. The research design was quasi-experimental with pre-test and post-test without a control group. This study used a total sampling of 34 people. Data collection techniques were carried out using questionnaires and food frequency questionnaire interviews and using the Wilcoxon for statistic test. The results showed that there was an effect of nutrition education using booklet media on irritating food types ( $p$ -value = 0.000), incidence of dyspepsia ( $p$ -value = 0.000), eating habits ( $p$ -value = 0.000), and there's no effect of media education booklet on meal frequency ( $p$ -value = 0.091), meal time ( $p$ -value = 0.109). The conclusion of the study is that there is an effect of nutrition education using booklet media on irritating food types, incidence of dyspepsia, eating habits and there is no effect of nutrition education using booklet media on meal times and frequency of eating in students who suffer from dyspepsia in class X and XI SMA Budi Bakti Samarinda.*

**Keywords:** *Dyspepsia, diet, nutrition education, booklet.*

### **Abstrak**

Dispepsia merupakan masalah pencernaan yang sering diderita kelompok usia produktif. Upaya dalam menghindari atau mengurangi tingkat kejaiban dispepsia diperlukannya edukasi serta promosi kesehatan tentang faktor penyebab, risiko dari dispepsia. Tujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pola makan dan kejadian dispepsia pada Siswa Kelas X dan XI SMA Budi Bakti Samarinda. Desain penelitian yang digunakan eksperimen semu dengan pre test dan post test tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan total sampling yaitu 34 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan kuisioner dan wawancara food frequency questionnaire dan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap jenis makanan mengiritasi ( $p$ -value = 0,000), kejadian dispepsia ( $p$ -value = 0,000), kebiasaan makan ( $p$ -value = 0,000), dan tidak ada pengaruh edukasi dengan media booklet terhadap frekuensi makan ( $p$ -value = 0,091), waktu makan ( $p$ -value = 0,109). Kesimpulan terdapat pengaruh gizi edukasi dengan media booklet terhadap jenis makanan mengiritasi, kejadian dispepsia, kebiasaan makan dan tidak ada pengaruh gizi edukasi dengan media booklet terhadap waktu makan dan frekuensi makan pada siswa yang menderita dispepsia kelas X dan XI SMA Budi Bakti Samarinda.

**Kata kunci:** Dispepsia, pola makan, edukasi gizi, booklet.

## Pendahuluan

Penyakit tidak menular, dimana penyakit ini dipengaruhi oleh *lifestyle*, kebersihan lingkungan, keadaan psikologis, dan faktor stres merupakan penyebab utama kesehatan di masyarakat. Penyakit tidak menular dapat menjangkau semua kalangan usia dan sebagian besar pada usia produktif (Herman, Murniati, S dalam Herman & Lau, 2020).

Dispepsia merupakan salah satu penyakit tidak menular terkait masalah gastrointestinal yang dapat menimbulkan gejala seperti kumpulan gejala seperti rasa nyeri atau tidak nyaman di ulu hati, perut rasa terbakar, mual, muntah, perut terasa penuh dan kembung. Dispepsia dapat disebabkan oleh gangguan motilitas usus, hipersensitivitas, infeksi, ataupun faktor psikososial. Berdasarkan data *World Health Organization* prevalensi kasus dispepsia 13-40% dari total populasi di dunia pada setiap tahunnya. Beberapa data internasional terkait dispepsia fungsional di Inggris dan Amerika Serikat masing-masing dengan Prevalensi 23,8% dan 15%. Sedangkan di Indonesia secara keseluruhan belum tercatat prevalensi pasti pada kasus dispepsia, namun demikian dengan proporsi 1,5% dalam kategori 10 jenis penyakit terbesar pada pasien rawat jalan di seluruh rumah sakit di Indonesia kasus dispepsia menempati urutan ke-10 (Suryati dalam Sari et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kejadian dispepsia pada siswa kelas X dan XI SMA Budi Bakti Samarinda yang termasuk di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring dari 59 orang yang mengisi kuisioner, terdapat 34 orang (57%) siswa yang mengalami dispepsia dengan frekuensi kambuh yang berbeda-beda dan 25 orang (42,3%) siswa tidak mengalami dispepsia.

Besarnya angka dispepsia pada usia produktif terutama remaja berbanding lurus dengan pola makan yang kurang diperhatikan. Kurangnya perhatian terkait pola makan sehingga pola makan tidak teratur memungkinkan menunjang masalah gastrointestinal sehingga produksi hormone tidak terkontrol dan menyebabkan terganggunya fungsi gastrointestinal (Octaviana et al., 2021).

Upaya dalam menghindari atau mengurangi tingkat kejadiannya dispepsia diperlukannya edukasi serta promosi kesehatan tentang faktor penyebab, risiko dari dispepsia. Dalam penerapan edukasi tentang dispepsia dapat dengan memperhatikan pola makan atau makanan yang dikonsumsi (Juliani et al., 2018).

Menurut Andreansyah (2015) hasil uji

media booklet mendapatkan kriteria sangat layak. Nilai kelayakan yang diberikan oleh ahli materi 98%, ahli media 93%, dan ahli bahasa 92%. Media booklet merupakan inovasi dalam pengembangan media pembelajaran, akan tetapi belum terdapat penelitian tentang pengaruh edukasi pola makan dengan media booklet terhadap kejadian dispepsia. Adapun media yang digunakan berupa booklet yang didalamnya berisi informasi mengenai penyakit dispepsia, gejala, pola makan, makanan iritan, serta makanan yang dianjurkan bagi penderita dispepsia.

Edukasi gizi dengan media booklet terhadap pola makan dan kejadian dispepsia pada kelompok usia produktif yaitu pada Siswa Kelas X dan XI SMA Budi Bakti Samarinda merupakan salah satu alternatif edukasi yang perlu diketahui efektifitasnya dalam penurunan kejadian dispepsia di sekolah tersebut.

## Metode

Penelitian ini merupakan *quasy ekperimental* dengan rancangan *pre test* dan *post test*. Penelitian dilakukan di SMA Budi Bakti Samarinda pada bulan Maret-April 2023. Populasi adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang menderita dispepsia yaitu 34 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah total *sampling* 34 orang. Instrumen yang digunakan diantaranya kuisioner demografi, kuisioner pola makan, kuisioner tingkat kekambuhan dispepsia dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dilakukan dengan metode wawancara. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistik *Wilcoxon* dan telah mendapatkan izin penelitian dari tim Komite Etika Penelitian Poltekkes Kemenkes Kaltim.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari kuisioner yang digunakan dalam penelitian terkait pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap pola makan dan kejadian dispepsia di SMA Budi Bakti Samarinda didapatkan hasil dengan uji statistik *Wilcoxon* sebagai berikut:

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah responden penelitian laki-laki dan perempuan berjumlah sama yaitu masing-masing 17 orang yang berarti laki-laki (50%) dan perempuan (50%). Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa jumlah responden paling banyak berusia 16 tahun yaitu 19 orang (55.9%) dan paling sedikit responden berusia 18 tahun yaitu 1 orang (2.9%). Karakteristik responden

berdasarkan kelas menunjukkan bahwa jumlah responden kelas X sebanyak 15 orang (44.1%) dan kelas XI sebanyak 19 orang (55%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik | n  | %    |
|---------------|----|------|
| Jenis Kelamin |    |      |
| Perempuan     | 17 | 50   |
| Laki – laki   | 17 | 50   |
| Usia          |    |      |
| 15 tahun      | 10 | 29.4 |
| 16 tahun      | 19 | 55.9 |
| 17 tahun      | 4  | 11.8 |
| 18 tahun      | 1  | 2.9  |
| Kelas         |    |      |
| Kelas X       | 15 | 44.1 |
| Kelas XI      | 19 | 55.9 |

Frekuensi makan dapat diartikan jadwal makan seseorang dalam sehari, misalnya 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam), dan 2 atau 3 kali makan selingan (selingan pagi, selingan sore, dan selingan malam) terutama pada penderita dispepsia sangat dianjurkan menerapkan sistem makan dengan porsi kecil tapi sering (Kinanti, 2014). Pada penelitian ini untuk frekuensi makan terdiri dari 4 pertanyaan yang mencakup frekuensi makan dalam sehari, keteraturan makan, konsumsi makanan tambahan serta pelaksanaan diet mandiri yang mungkin dilakukan oleh responden.

Berdasarkan hasil dari penelitian pada Siswa kelas X dan XI SMA Budi Bakti yang mengalami dispepsia sebelum dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* sebagian besar responden sudah memiliki frekuensi makan yang baik dan setelah dilakukan edukasi jumlah nilai *positive ranks* lebih besar daripada nilai *negative ranks* dengan demikian dapat diartikan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* frekuensi makan responden menjadi lebih baik.

Berdasarkan data tersebut dilakukan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap frekuensi makan dengan hasil *p-value* = 0,091 (>0,05) yang berarti tidak ada pengaruh yang

signifikan antara edukasi gizi dengan *booklet* terhadap frekuensi makan.

Melihat dari hasil yang didapatkan tidak terdapat selisih jauh perubahan dari sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi. Hal ini disebabkan oleh sebelum dilakukan edukasi gizi sebagian besar responden sudah memiliki frekuensi atau jadwal makan yang baik. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi frekuensi makan yaitu faktor stres yang sejalan dengan penelitian Bremner et al. (2020) terkait *Diet, Stress, and Mental Health* dengan hasil terdapat hubungan antara stres dan frekuensi makan yang termasuk dalam cakupan pola makan. Selain itu sejalan juga dengan penelitian Restiana (2019) dan Damayanti et al., (2021) faktor lain juga dapat disebabkan sebagian kecil responden menjalankan puasa yaitu 2 orang (5,8%) pada saat penelitian berlangsung sehingga memengaruhi frekuensi makan dari responden.

Waktu makan merupakan jarak atau jeda makan seseorang yang secara umum kadar glukosa dalam darah diserap dan dipakai tubuh banyak saat 4-6 jam setelah makan sehingga munculnya rasa lapar dan menstimulasi jumlah asam lambung (Siska, 2017). Dalam kuisisioner yang digunakan untuk waktu makan terdiri dari 2 pertanyaan yang mencakup jarak waktu makan dan kebiasaan sarapan.

Berdasarkan hasil dari penelitian pada Siswa kelas X dan XI SMA Budi Bakti yang mengalami dispepsia sebelum dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* sebagian besar responden sudah memiliki waktu makan yang teratur dan setelah dilakukan edukasi jumlah nilai *positive ranks* lebih besar daripada nilai *negative ranks* dengan demikian dapat diartikan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* waktu makan responden menjadi lebih teratur.

Berdasarkan data tersebut dilakukan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap waktu makan dengan hasil *p-value* = 0,109 (>0,05) yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara edukasi dengan *booklet* terhadap waktu makan.

**Tabel 2.** Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Frekuensi Makan, Waktu Makan, Jenis Makanan yang Mengiritasi, Kejadian Dispepsia, dan Kebiasaan Makan

| Variabel                     | Sebelum | Sesudah | <i>p-value</i> |
|------------------------------|---------|---------|----------------|
| Frekuensi makan              | 9,00    | 10,46   | 0,091          |
| Waktu makan                  | 8,60    | 9,17    | 0,109          |
| Jenis makan yang mengiritasi | 13,00   | 0,00    | 0,000*         |
| Kejadian Dispepsia           | 14,52   | 5,67    | 0,000*         |
| Kebiasaan makan              | 15.52   | 8.38    | 0,000*         |

Melihat dari hasil yang didapatkan tidak terdapat selisih jauh perubahan dari sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi. Hal ini disebabkan oleh sebelum dilakukan edukasi gizi sebagian besar responden sudah memiliki waktu makan yang teratur. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi waktu makan yaitu faktor stres yang sejalan dengan penelitian Bremner et al. (2020) terkait *Diet, Stress, and Mental Health* dengan hasil terdapat hubungan antara stres dan waktu makan yang termasuk dalam cakupan pola makan. Faktor lain yang dapat memengaruhi tidak signifikannya perubahan adalah terdapat 2 orang (5,8%) yang menjalankan puasa sebagaimana menurut Damayanti et al., (2021) terdapat perubahan pola makan dan asupan juga berkurang dari asupan biasa jika tidak puasa, dan 6 orang sakit pada saat rentang waktu penelitian sehingga waktu makan tidak teratur karena nafsu makan berkurang yang sejalan dengan penelitian (Restiana, 2019) bahwa kondisi kesehatan seseorang dapat memengaruhi pola makan.

Jenis makanan adalah macam-macam makanan yang dipilih untuk dikonsumsi sehingga dicerna oleh tubuh guna memenuhi kebutuhan zat gizi (Oetoro, 2012). Dalam kuisioner untuk jenis makanan yang dapat mengiritasi terdiri dari 6 pertanyaan yaitu makanan asam, minuman bersoda, alkohol, kafein serta buah dan sayur yang bergas.

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X dan XI SMA Budi Bakti yang mengalami dispepsia setelah dilakukan edukasi jumlah nilai *positive ranks* lebih kecil daripada nilai *negative ranks* dengan demikian dapat diartikan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* jumlah responden yang mengonsumsi makanan yang mengiritasi berkurang.

Berdasarkan hasil tersebut dilakukan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap konsumsi makanan yang mengiritasi dengan hasil  $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi dengan *booklet* terhadap konsumsi jenis makanan yang mengiritasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Fauziyah et al., (2022) terkait Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk Mencegah Dispepsia pada Remaja dengan hasil  $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$  yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar 17% setelah dilakukan pendidikan gizi tentang pola makan dengan harapan dapat mengurangi prevalensi kejadian dispepsia. Selain itu penelitian

ini juga sejalan dengan Putri et al., (2020) terdapat pengaruh edukasi gizi dengan masalah kesehatan dan Hanye et al., (2023) dengan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan  $p\text{-value} 0.046 (<0.05)$  yaitu edukasi dengan media *booklet* terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan.

Dispepsia bukanlah suatu penyakit melainkan suatu sindrom yang disebabkan masalah pada saluran pencernaan bagian atas (Tjokoprawito dan Purnamasari dalam Fitria, 2022). Dalam kuisioner penelitian untuk kejadian dispepsia terdiri dari 7 pertanyaan yang mencakup nyeri atau rasa tidak nyaman pada ulu hati atau perut bagian atas, rasa panas pada bagian perut bagian atas, kembung, perut terasa penuh, mual, muntah, dan sering bersendawa.

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X dan XI SMA Budi Bakti yang mengalami dispepsia setelah dilakukan edukasi jumlah nilai *positive ranks* lebih kecil daripada nilai *negative ranks* dengan demikian dapat diartikan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* jumlah responden yang mengalami kejadian dispepsia secara rutin yaitu 3-4 kali dalam seminggu menjadi berkurang.

Berdasarkan hasil tersebut dilakukan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap kejadian dispepsia dengan hasil  $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi dengan *booklet* terhadap kejadian dispepsia. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al., Handayani, Sri Wahyuni, Destiyanih, Ramadhini, (2020) dan Fauziyah et al., (2022) bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan dispepsia atau masalah kesehatan lainnya, dimana edukasi gizi berfungsi memberikan informasi atau pemahaman terkait penyakit yang diderita sehingga munculnya kesadaran untuk menurunkan risiko kekambuhan. Pada penelitian ini edukasi gizi dengan media *booklet* pada responden yang mengalami dispepsia berfungsi menjelaskan terkait dispepsia dan diet yang disarankan sehingga menurunkan tingkat kekambuhan dispepsia. Kelebihan penggunaan media *booklet* dapat menyajikan informasi yang lengkap dan cocok jika digunakan sebagai media edukasi dengan sasaran siswa SMA.

Kebiasaan makan adalah perilaku individu atau kelompok dalam mencukupi kebutuhan makan yang dapat dipengaruhi oleh adat, budaya, kepercayaan, serta tempat tinggal. Pada penderita dispepsia kebiasaan makan harus sesuai diet dispepsia seperti tidak dianjurkan konsumsi makanan mengandung gas tinggi, pedas dan asam

(Aizafa, 2019). Kuisisioner yang digunakan untuk penelitian ini ada *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang mengacu pada makanan yang dapat menyebabkan dispepsia seperti makanan dibawah ini:

1. Makanan Asam (jeruk nipis, sirsak, lemon, kedondong, asam jawa) akan menyebabkan tingginya produksi asam lambung yang dapat menyebabkan peradangan serta terjadinya pengikisan pada mukosa lambung (Wibawani et al., 2021).
2. Minuman bersoda (sprite, fanta, coca-cola) dapat merangsang peningkatan produksi asam lambung yang disebabkan sekresi gastrin (Wibawani et al., 2021).
3. Kafein (teh, kopi) yang dapat menyebabkan peningkatan produksi asam lambung sehingga perut kembung dan terjadi iritasi pada mukosa lambung (Sani et al., 2016).
4. Sayur dan buah yang bergas (kol, brokoli, jamur, asparagus, durian, nangka) dapat menyebabkan perut kembung atau terasa penuh dan dapat mengiritasi lambung yang disebabkan sekresi asam lambung berlebihan (Wibawani et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X dan XI SMA Budi Bakti yang mengalami dispepsia setelah dilakukan edukasi jumlah nilai *negative ranks* lebih besar daripada nilai *positive ranks* dengan demikian dapat diartikan bahwa setelah dilakukan edukasi gizi dengan media *booklet* responden menjadi jarang mengonsumsi makanan asam, minuman bersoda, kafein, dan sayur dan buah yang bergas.

Berdasarkan hasil tersebut dilakukan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap kebiasaan makan dengan hasil *p-value* = 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara edukasi gizi dengan *booklet* terhadap kebiasaan makan. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al., Handayani, Sri Wahyuni, Destiyanih, Ramadhini, (2020) dan Fauziyah et al., (2022) bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan dispepsia atau masalah kesehatan lainnya, sehingga dapat merubah kebiasaan makan pada responden. Menurut Sumarni & Andriani (2019), Octaviana et al., (2021) dan Marliza et al., (2022) kebiasaan makan juga dapat mempengaruhi kejadian dispepsia, karena jika sering konsumsi makanan atau minuman yang asam, pedas, kafein, soda dan bergas dapat meningkatkan produksi asam lambung sehingga menyebabkan dispepsia.

## Kesimpulan

Edukasi gizi menggunakan media booklet efektif dalam menurunkan kejadian dispepsia dan mengurangi kebiasaan makan jenis makanan iritan bagi penderita dispepsia. Sementara itu tidak ada pengaruh yang signifikan edukasi gizi dengan media *booklet* terhadap frekuensi dan waktu makan dan

## Referensi

- Aizafa, A. A. N. (2019). *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 19-22 Tahun*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang.
- Andreansyah. (2015). *Pengembangan Booklet sebagai Media Kehidupan di Muka Bumi Kelas X di SMA Negeri 12 Semarang Tahun 2015 Skripsi*. Jurusan Geografi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Semarang.
- Bremner, J. D., Moazzami, K., Wittbrodt, M. T., Nye, J. A., Lima, B. B., Gillespie, C. F., Rapaport, M. H., Pearce, B. D., Shah, A. J., & Vaccarino, V. (2020). Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients*, *Cvd*.
- Damayanti, A. Y., Zahro, R. K., & Sari, F. K. (2021). Perbedaan Pola Makan saat Puasa Sunnah dengan Status Gizi di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*, 30–39.
- Destiyanih, Ramadhini, D. H. & N. F. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan Gastritis terhadap Perilaku Pencegahan pada Remaja di Depok. *Jurnal Promotif Preventif*, *3*(1), 58–68.  
<http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Fauziyah, A., Puspareni, L. D., & Wardhani, S. (2022). Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk Mencegah Dispepsia pada Remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, *3*(1), 56–61.  
<https://doi.org/10.36590/jagri.v3i1.318>
- Handayani, Sri Wahyuni, P. D. dan A. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan tentang Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tebo Tengah, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, *2*(2), 33–37.  
<https://jurnal.syedzasainatika.ac.id>
- Hanye, M. L., Pramono, J. S., & Nulhakim, L. (2023). The Effectiveness of Health Education Using Media Booklets and WhatsApp on Tuberculosis Patients at the Linggang Bigung Health Center , West Kutai Regency Efektivitas Pendidikan

- Kesehatan Menggunakan Media Booklet dan WhatsApp pada Penderita Tuberkulosis. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(4), 1145–1156.
- Herman, H., & Lau, S. H. A. (2020). Faktor Risiko Kejadian Dispepsia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1094–1100. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.471>
- Juliani, F., Herlina, & Nurhayati, S. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Risiko Gastritis pada Remaja. *JOM FKP*, 5, 643–651.
- Kinanti, A. A. (2014). *Mau Tidur Setelah Makan, Ini Jeda Waktunya*. Detikhealth. <http://health.detik.com/read/2014/12/13/160252/2776516/763/>
- Marliza, H., Hainil, S., Mayefis, D., Sammulia, S. F., Kefi, Artawan, Dedy, L., Nurjaya, Candriasih, P., & Ananda, D. R. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Sindroma Dispepsia pada Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 2(1), 1–9.
- Octaviana, E. S. L., Noorhidayah, & Rachman, A. (2021). Hubungan Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa di SMP Negeri 2 Karang Intan. *The Indonesian Journal of Health*, 11(2), 76–81.
- Oetoro, S. (2012). *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Gramedia Pustaka Utama.
- Putri, L., Lusmilasari, L., & Haryanti, F. (2020). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet terhadap Pengetahuan Orang Tua dalam Merawat Anak Overweight dan Obesitas di Sekolah Dasar Negeri Wilayah Kerja Puskesmas Depok di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 10(1), 76–94. <https://doi.org/10.52643/jbik.v10i1.855>
- Restiana, D. E. (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Kelas X di MA Walisongo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun Tahun 2019* (Vol. 3). STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Sani, W., Tina, L., & Jufri, N. N. (2016). 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*, 1.
- Sari, A., Anggaraini, R. S., & Prasetyo, R. B. (2022). Upaya Pencegahan Dispepsia Menggunakan Bahan Alami sebagai Obat Herbal serta Kegiatan Penanaman Toga (Tanaman Obat Keluarga) Kota Batam 2022. *PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas*, 1(1), 29–36. <https://doi.org/10.37010/pnd.v1i1.549>
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan dalam Kejadian Gastritis pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam Kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.
- Sumarni, & Andriani, D. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 2(1), 61–66.
- Wibawani, E. A., Faturahman, Y., & Purwanto, A. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dispepsia pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam di RSUD Koja. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 257–266.