

Pemberdayaan Sekolah dalam Membangun Pola Makan Sehat: Studi Kasus di SMA Gajah Mada Binjai

Lifira Naila Salsabila¹⁾, Alysa Rahmadani Hasibuan²⁾, Citra Syahrani³⁾, Monnavia Rorisa⁴⁾, Muhammad Abdurrazaq⁵⁾, Rapotan Hasibuan⁶⁾

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

¹⁾nailalifira@gmail.com, ²⁾alysarahmadanihasibuan@gmail.com,

³⁾citrasyahrani27@gmail.com, ⁴⁾monnaviarorisa@gmail.com, ⁵⁾abdurrazaq0412@gmail.com,

⁶⁾rapotanhasibuan@uinsu.ac.id.

Abstrak. Pola makan sehat sangat penting diterapkan oleh remaja, terutama siswa SMA, karena masa remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Namun, pola konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan begadang, serta stres akademik turut mempengaruhi kualitas pola makan siswa. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMA Gajah Mada Binjai dengan tujuan untuk mengidentifikasi dan memprioritaskan permasalahan kesehatan siswa serta meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen one group pre-test dan post-test. Kegiatan dimulai dengan survei awal, identifikasi masalah menggunakan metode Bryant, analisis akar masalah melalui fishbone diagram, dan intervensi edukatif kepada 39 siswa. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa penyakit maag menjadi prioritas utama dengan skor tertinggi (16,9), diikuti oleh masalah kesehatan mental dan diare. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman siswa yang signifikan, misalnya pada pernyataan hubungan stres dan maag meningkat dari 59% menjadi 77%. Secara keseluruhan, program edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sebesar 18–24% pada beberapa indikator utama. Program ini mendorong perubahan positif dalam pola pikir siswa mengenai pentingnya gaya hidup sehat, dan diharapkan dapat dilanjutkan melalui dukungan sekolah dalam bentuk edukasi berkelanjutan dan penyediaan fasilitas penunjang.

Kata kunci: Pola Makan Sehat, Maag, Stres, Edukasi Kesehatan, Pemberdayaan Sekolah

Abstract. Healthy eating patterns are very important for adolescents, especially high school students, because adolescence is a phase of rapid growth and development. However, fast food consumption patterns, staying up late, and academic stress also affect the quality of students' eating patterns. This community service activity was carried out at Gajah Mada Binjai High School with the aim of identifying and prioritizing students' health problems and increasing their knowledge about the importance of healthy eating patterns. This community service used a quantitative approach with a one-group pre-test and post-test pre-experimental design. The activity began with an initial survey, problem identification using the Bryant method, root cause analysis through fishbone diagrams, and educational interventions for 39 students. The identification results showed that stomach ulcers were the main priority with the highest score (16.9), followed by mental health problems and diarrhea. The pre-test and post-test evaluations showed a significant increase in students' understanding, for example, the statement on the relationship between stress and stomach ulcers increased from 59% to 77%. Overall, the educational

program proved effective in increasing students' knowledge by 18–24% on several main indicators. This program encourages positive changes in students' mindsets regarding the importance of a healthy lifestyle, and is expected to be continued through school support in the form of ongoing education and provision of supporting facilities.

Keywords: *Healthy Eating Patterns, Ulcers, Stress, Health Education, School Empowerment.*

PENDAHULUAN

Pola makan sehat sangat penting diterapkan oleh remaja, khususnya siswa SMA, karena pada masa ini tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Asupan gizi lengkap seperti protein, kalsium, zat besi, dan vitamin D dibutuhkan untuk mendukung perkembangan fisik dan fungsi organ vital. Selain itu, nutrisi yang cukup juga berperan dalam meningkatkan kemampuan belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik. Sarapan bergizi, misalnya, terbukti membantu fungsi otak dan daya ingat sehingga siswa dapat lebih fokus dalam belajar.¹

Namun, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi dapat meningkatkan risiko obesitas dan berbagai gangguan metabolik seperti resistensi insulin dan perlemakan hati. Pola makan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan garam juga dapat memicu penyakit tidak menular seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes tipe 2, yang kini mulai menyerang usia remaja akibat kebiasaan buruk sejak dini.²

Kekurangan nutrisi penting juga berdampak pada daya tahan tubuh, fungsi otak, serta kesehatan mental. Rendahnya asupan vitamin C, zat besi, dan omega-3 bisa menyebabkan imunitas menurun, gangguan konsentrasi, serta suasana hati yang tidak stabil. Selain itu, konsumsi makanan olahan tinggi gula dan aditif dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, bahkan depresi.³

Pola makan tidak sehat juga memicu gangguan lambung, stres, dan gangguan tidur. Makan tidak teratur serta konsumsi makanan pedas, asam, atau berkafein bisa menyebabkan

¹ Ar-Ridho, M., & Safitri, Y. (2024). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kampar Tahun 2023*. Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna, 1(3), 259-264.

² Asikin, A. M., Alimuddin, H., & Alam, N. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar.

³ Hasnah, N. H. (2024). Hubungan Asupan Gizi dari Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. Pontianak Nutrition Journal (PNJ), 7(1), 453-460.

maag, sementara kelebihan gula dan kekurangan nutrisi memperparah stres dan gangguan hormon. Makanan tinggi lemak atau kafein menjelang tidur juga dapat mengganggu kualitas tidur dan memperburuk siklus harian remaja.⁴

Oleh karena itu, membangun pola makan sehat di lingkungan sekolah merupakan langkah preventif yang sangat penting. Sekolah sebagai tempat pembelajaran ideal dapat membentuk kebiasaan makan sehat melalui penyediaan kantin sehat, edukasi gizi, dan kebijakan pendukung lainnya. Hal ini juga membantu mengurangi ketimpangan akses gizi dan mencegah malnutrisi, sekaligus menjadi investasi jangka panjang untuk menyiapkan generasi yang lebih sehat, produktif, dan siap bersaing.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menganalisis pola makan siswa di SMA Gajah Mada Binjai sebagai dasar dalam memahami kebiasaan makan mereka sehari-hari, termasuk frekuensi sarapan dan konsumsi makanan sehat. Pengabdian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kebiasaan makan sehat siswa, seperti tingkat stres, kebiasaan begadang, serta tekanan akademik yang berpotensi mengganggu pola makan teratur. Selain itu, pengabdian ini ditujukan untuk merumuskan rekomendasi pemberdayaan sekolah yang efektif dalam membangun dan mendukung kebiasaan makan sehat melalui pendekatan edukatif, penyediaan fasilitas yang memadai, serta keterlibatan aktif guru, pengelola kantin, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pengabdian ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR), yang mengutamakan keterlibatan aktif siswa dalam seluruh tahapan kegiatan. Untuk mengukur efektivitas intervensi edukatif. Dengan desain pra-eksperimen jenis *one group pre-test and post-test design*. Tes ini digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat dikuasai oleh siswa. Materi tes yang diberikan harus berkenaan dengan materi yang akan diajarkan. Kemudian post-test setelah intervensi dilakukan, tes ini dilaksanakan pada akhir proses pembelajaran suatu materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang materi dan pokok penting materi yang dipelajari. Materi

⁴ Widjaja, A. A., Nuraini, J. P., & Nurpratiwi, Y. (2024), Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa STIE Ekadharma Indonesia.

tes ini berkaitan dengan materi yang telah diajarkan kepada siswa sebelumnya. Tujuannya agar guru dapat mengetahui mana lebih baik dari hasil kedua tes tentang pemahaman siswa. Apabila siswa lebih memahami suatu materi setelah proses pembelajaran maka, program pengajaran dinilai berhasil.⁵

Subjek pengabdian adalah siswa SMA Gajah Mada Binjai yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, seperti tingkat kehadiran dan kesiediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini adalah kuisioner yang terdiri dari 10 pertanyaan, yang disusun berdasarkan indikator pengetahuan tentang penyakit maag. Pertanyaan mencakup aspek penyebab, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan pengelolaan penyakit maag. Kuisioner diberikan dua kali, sebelum dan sesudah intervensi edukatif untuk mengukur efektivitas pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hasil dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif guna melihat adanya perubahan tingkat pemahaman siswa setelah menerima informasi yang diberikan.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama 1 bulan yang dimulai pada tanggal 10 Mei 2025 - 31 Mei 2025. Ini diawali dengan pengajuan surat izin kepada Kepala Sekolah SMA Gajah Mada Binjai pada tanggal 10 Mei 2025. Setelah memperoleh izin resmi, kami mulai melakukan survei awal di lingkungan sekolah sejak tanggal 17 Mei 2025. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan kuisioner mawas diri kepada siswa kelas 10.2 dan 11 IPA. Kuisioner ini memuat pertanyaan seputar kondisi dan perilaku kesehatan siswa, serta bertujuan untuk menganalisis situasi kesehatan di lingkungan sekolah.

⁵ Magdalena, I., Annisa, M. N., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis penggunaan teknik pre-test dan post-test pada mata pelajaran matematika dalam keberhasilan evaluasi pembelajaran di sdn bojong 04. Nusantara, 3(2), 150-165.

Gambar 3.1.
Pembagian kuisioner mawas diri kepada siswa kelas X dan XI di SMA Gajah Mada Binjai pada tanggal 17 Mei 2025



Tahapan ini merupakan bagian dari pendekatan Participatory Action Research (PAR), di mana siswa dilibatkan secara aktif dalam mengungkap masalah yang mereka hadapi. Dengan pendekatan ini, tim pengabdian tidak hanya memberikan penyuluhan satu arah, tetapi memulai dari tahap partisipatif identifikasi masalah melalui refleksi pribadi siswa. Hasil kuisioner inilah yang menjadi dasar dalam menentukan prioritas intervensi selanjutnya.

Berdasarkan hasil survei tersebut, kami melakukan penentuan prioritas masalah menggunakan metode Bryan. Penilaian dilakukan dalam dua langkah, dengan memberikan skor antara 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi), yang kemudian dijumlahkan untuk menentukan tingkat urgensi setiap masalah.

Gambar 3.2.
Diskusi dan Skoring Prioritas Masalah Kesehatan Siswa Menggunakan Metode Bryant



Tahap ini merupakan lanjutan dari proses identifikasi masalah melalui kuisioner. Dalam diskusi ini, para stakeholder dilibatkan secara aktif untuk melakukan penilaian menggunakan

metode Bryant. Mereka memberi skor pada setiap permasalahan berdasarkan tingkat urgensi dan dampak, lalu hasilnya dijumlahkan untuk menentukan prioritas masalah.

Pendekatan ini selaras dengan prinsip Participatory Action Research (PAR), di mana siswa tidak hanya menjadi objek kegiatan, tetapi juga ikut serta dalam proses analisis dan pemilihan masalah yang dianggap paling penting.

Proses rembuk untuk menentukan prioritas masalah melibatkan tim penilai yang terdiri dari Kepala Sekolah, Guru BK, Wakil Bidang Kesiswaan, OSIS, wali kelas, petugas kebersihan, dan perwakilan guru Penjas. Masalah dengan skor tertinggi dipilih sebagai prioritas utama, mencerminkan tingkat keparahan dan urgensi masalah tersebut di lingkungan sekolah.

Gambar 3.3.
Prioritas Masalah Metode Bryant

Alternatif Masalah	P	S	C	M	Total	Prioritas
Maag	4,8	4	4,4	3,7	16,9	I
Mental	3,5	3,14	3,7	2,8	13,14	II
Diare	2,28	4	3,57	2,28	12,13	III
Begadang	2,4	2,4	2,57	2,28	11,65	IV
Pengetahuan KESPRO	2,4	2,4	2	3,14	9,94	V

Masalah maag memperoleh skor total tertinggi, yaitu 16,9, sehingga ditetapkan sebagai prioritas utama (I). Ini menunjukkan bahwa maag dinilai sebagai masalah yang paling mendesak untuk ditangani di lingkungan sekolah.

Masalah kesehatan mental menempati urutan kedua (II) dengan skor total 13,14, menunjukkan perlunya perhatian terhadap kondisi psikologis siswa.

Masalah diare berada di prioritas ketiga (III) dengan skor 12,13, mencerminkan adanya isu sanitasi atau kebiasaan makan yang perlu diperbaiki.

Begadang berada di urutan keempat (IV) dengan skor 11,65, menandakan pola tidur siswa yang kurang sehat namun dengan urgensi yang sedikit lebih rendah.

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi (Kespro) dan pemahaman umum tentang kesehatan menempati urutan kelima (V), dengan skor 9,94, menunjukkan bahwa walaupun penting, masalah ini memiliki tingkat urgensi dan kesiapan penanganan yang relatif lebih rendah dibandingkan masalah lainnya.

Identifikasi Akar Penyebab Masalah (*Fish Bone*)

Diagram tulang ikan adalah teknik grafis untuk menunjukkan beberapa penyebab dari suatu peristiwa tertentu. Diagram tulang ikan diterapkan di sini sebagai metode baru representasi grafis untuk mengidentifikasi, mengeksplorasi dan menganalisis sumber-sumber inovasi dan terutama teknologi tujuan umum. (Coccia, M. 2020).

Gambar 3.4.

Hasil Analisis Masalah Kesehatan Diagram Fishbone pada SMA Gajah Mada Binjai



Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis statistik yang digunakan untuk memahami distribusi dan karakteristik dari satu variabel dalam satu waktu. Ini adalah langkah awal dalam analisis data yang memberikan gambaran umum tentang data sebelum melakukan analisis lebih kompleks.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data yang telah dilakukan dapat dikelompokkan dalam bentuk tabel. Selengkapnya dapat dilihat dalam tabel berikut yang telah di kelompokkan sesuai dengan kelompok-kelompok responden:

Jenis Kelamin	μ	Presentase
Perempuan	19	49%
Laki-laki	20	51%
Jumlah/Total	39	100 %

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Swasta Gajah Mada Binjai

Berdasarkan Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Swasta Gajah Mada Binjai, dapat disimpulkan bahwa responden didominasi oleh siswa laki-laki dengan jumlah 20 orang (51%), sedangkan siswa perempuan berjumlah 19 orang (49%).

Perbedaan jumlah antara laki-laki dan perempuan tergolong kecil, sehingga dapat dikatakan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin relatif seimbang.

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMA Swasta Gajah Mada Binjai

Umur	μ	Presentase
15	5	13%
16	20	51%
17	13	33 %
18	1	3%
Jumlah/Total	39	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMA Swasta Gajah Mada Binjai, mayoritas responden berusia 16 tahun (51%), diikuti usia 17 tahun (33%), 15 tahun (13%), dan 18 tahun (3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia pertengahan remaja.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 24 Mei 2025. Dimulai dengan pengisian pre-test dan ditutup dengan post-test. Masing-masing alat ukur terdiri dari 10 butir pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai penyakit maag. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mengikuti penyuluhan tersebut.

Gambar 3.5. Pengisian Lembar Pre Test dan Post Test oleh Siswa/i SMA Gajah Mada Binjai



Gambar 3.6. Foto Bersama dengan Siswa/i SMA Gajah Mada Binjai



Berikut penjelasannya yang di kelompokkan dalam bentuk tabel agar dapat dipahami dengan mudah:

No.	Pernyataan	Pre Test			Post Test		
		Benar	Salah	Persentase (%)	Benar	Salah	Persentase (%)
1.	Stres tidak ada hubungannya dengan munculnya penyakit maag	33	23	59%	43	13	77%
2.	Mengonsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat memperparah maag	51	5	91%	54	2	96%
3.	Pola makan yang teratur dan sehat membantu mencegah kambuhnya maag	49	7	88%	51	5	91%
4.	Melewatkan waktu makan bisa menyebabkan perut kosong terlalu lama dan memicu maag	47	9	84%	49	7	88%
5.	Maag bukan penyakit serius sehingga tidak perlu dicegah	50	6	89%	52	4	93%
6.	Mengelola stress dengan baik dapat membantu mengurangi resiko maag	36	20	64%	49	7	88%
7.	Maag hanya bisa diatasi dengan obat, tanpa perlu mengubah gaya hidup	47	9	84%	50	6	89%
8.	Penderita maag sebaiknya makan dalam porsi besar agar lebih kenyang	44	12	79%	49	7	88%
9.	Minum kopi saat perut kosong bisa memicu gejala maag	48	8	86%	50	6	89%
10.	Mengatur waktu	51	5	91%	53	3	95%

makan dan istirahat cukup termasuk cara efektif mencegah maag							
---	--	--	--	--	--	--	--

Tabel 3.3: Perbandingan Hasil Pre Test dan Post Test sebagai Indikator Keberhasilan Intervensi Kesehatan di Sekolah

Berdasarkan Tabel 3.3 ini menunjukkan perbandingan jumlah jawaban tepat dan salah sebelum dan sesudah intervensi edukatif terhadap 10 pernyataan terkait. Setiap item menunjukkan adanya peningkatan atau stabilitas dalam pemahaman peserta, dengan beberapa peningkatan yang cukup signifikan.

Analisis Persentase dan Rata-Rata Peningkatan:

- Jumlah soal: 10
- Jumlah peserta: 56
- Skor maksimal: 560 (56 peserta x 10 soal)
- Total jawaban tepat Pre-Test: 456
- Total jawaban tepat Post-Test: 500
- Peningkatan total jawaban tepat: +44 poin

Persentase Peningkatan Pengetahuan Peserta:

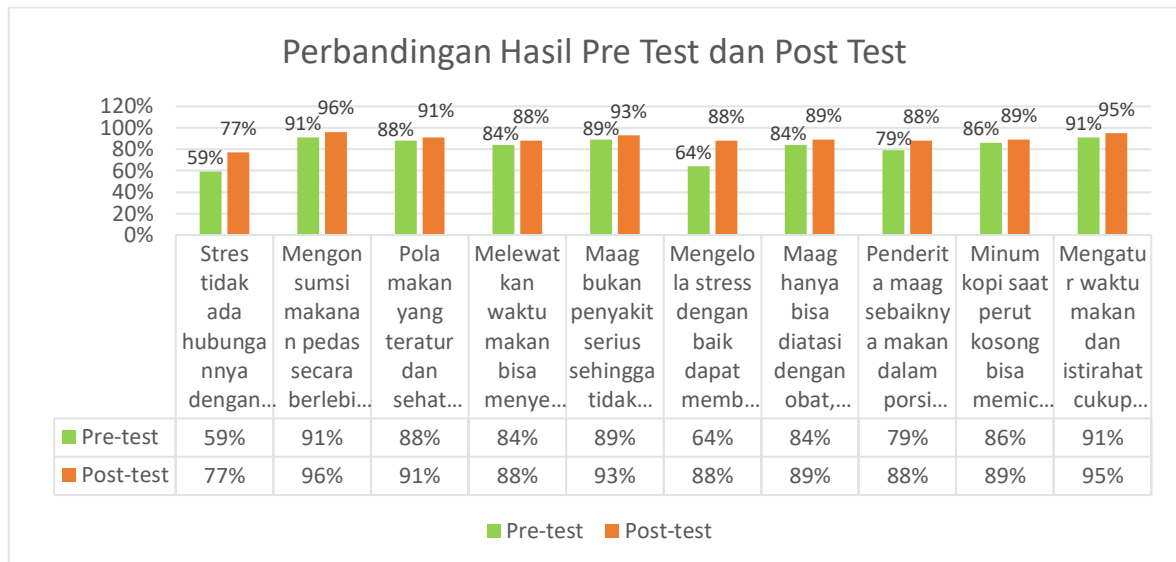
- Pre-Test: $(456 / 560) \times 100\% = 81,42\%$
- Post-Test: $(500 / 560) \times 100\% = 89,28\%$
- Persentase peningkatan: +7,86%

Rata-Rata Peningkatan per Peserta:

44 poin ÷ 56 peserta = ± 0,78 poin per peserta

Diagram 1.3:

Tingkat Pengetahuan tentang, “Antara Pikiran dan Perut: Stres dan Pola Makan sebagai Penyebab Maag” (Pre Test & Post Test)



Program penyuluhan tentang Tingkat Pengetahuan tentang, “Antara Pikiran dan Perut: Stres dan Pola Makan sebagai Penyebab Maag” terbukti berhasil meningkatkan pemahaman siswa, yang ditunjukkan melalui hasil post-test dimana sebagian besar responden mengalami peningkatan dibandingkan saat pre-test. Program ini dinilai efektif dalam mendukung terwujudnya lingkungan sekolah yang lebih bersih dan sehat.

Berdasarkan hasil kuesioner pada pernyataan “Stres tidak ada hubungannya dengan munculnya penyakit maag,” terjadi peningkatan pemahaman sebesar 18% setelah edukasi diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa semakin memahami bahwa stres memang memiliki pengaruh terhadap munculnya gejala atau kekambuhan penyakit maag. Stres, sebagai reaksi emosional yang tidak menyenangkan, dapat menyebabkan gangguan keseimbangan pada sistem saraf yang terhubung dengan lambung serta memicu perubahan hormonal yang meningkatkan produksi asam lambung secara berlebihan, sehingga menimbulkan perih dan kembung.⁶

Penelitian terdahulu oleh Nugroho et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian gastritis pada mahasiswa, di mana

⁶ Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan), 1(4), 277-282.

individu dengan stres tinggi lebih berisiko mengalami gangguan lambung. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa stres dapat memperburuk kondisi mukosa lambung melalui aktivasi saraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol yang memicu hipersekresi asam lambung.⁷

Pada pertanyaan mengenai dampak makanan pedas terhadap kondisi maag, terdapat kenaikan pemahaman sebesar 5% setelah intervensi edukasi. Hal ini mencerminkan efektivitas penyuluhan dalam memperkuat kesadaran peserta akan pentingnya membatasi konsumsi makanan pedas sebagai upaya pencegahan terhadap kekambuhan maag. Kandungan capsaicin dalam cabai diketahui mampu merangsang produksi asam lambung dan memperparah iritasi lambung.⁸

Konsumsi makanan pedas yang berlebihan dapat mengganggu lapisan mukosa lambung dan memperlambat proses penyembuhan luka pada lambung, terutama pada individu dengan riwayat gastritis. Penelitian terdahulu oleh Sari dan Oktaviani (2022) menunjukkan bahwa konsumsi rutin makanan pedas berhubungan dengan peningkatan risiko kekambuhan gejala gastritis, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.⁹

Selanjutnya, dalam hal pemahaman tentang pentingnya pola makan yang teratur dan sehat dalam mencegah kambuhnya maag, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 3% setelah edukasi. Edukasi ini membantu peserta menyadari bahwa makan tepat waktu berperan dalam menjaga keseimbangan asam lambung dan mencegah iritasi lambung yang bisa memicu gastritis.¹⁰

Makan secara teratur membantu menjaga ritme sekresi asam lambung dan mengurangi risiko luka pada mukosa lambung akibat paparan asam berlebih dalam keadaan perut kosong. Studi terdahulu oleh Kurniawan dan Fadilah (2020) menunjukkan bahwa keteraturan pola makan secara signifikan berpengaruh terhadap kejadian gastritis pada mahasiswa, di mana individu yang sering melewatkan waktu makan utama lebih rentan

⁷ Nugroho, R. F., Widodo, T., Shinta, H. E., Yuliani, N. N. S., & Putra, R. A. A. H. S. (2024). Hubungan pola makan, mengonsumsi kopi dan tingkat stres dengan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa Coass Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3).

⁸ Savira, N. I. I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Pedas Dengan Peningkatan Resiko Dispepsia Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jember. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(2), 48-55.

⁹ Ahmadi, A. A. *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN JENIS ASUPAN DENGAN DISPEPSIA FUNGSIONAL PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PREKLINIK DAN KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

¹⁰ Muttaqin, S. Z., & Juwita, C. P. (2024). PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2).

mengalami keluhan maag.¹¹

Untuk pernyataan 'melewatkan waktu makan bisa menyebabkan perut kosong terlalu lama dan memicu maag', terdapat kenaikan pemahaman sebesar 4% setelah edukasi. Meski kenaikannya tidak besar, hal ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta mulai meningkat mengenai risiko lambung yang dibiarkan kosong dalam waktu lama karena tetap memproduksi asam tanpa ada makanan yang menetralsirkannya.ⁱ

Perut yang dibiarkan kosong dalam waktu lama menyebabkan akumulasi asam lambung, sehingga membran mukosa menjadi lebih rentan terhadap iritasi dan peradangan gastritis.¹²

Terkait anggapan bahwa “maag bukan penyakit serius sehingga tidak perlu dicegah,” terjadi peningkatan pemahaman sebesar 4% setelah dilakukan edukasi. Ini menunjukkan bahwa peserta semakin menyadari bahwa maag yang dibiarkan bisa berkembang menjadi kondisi serius seperti tukak lambung, perdarahan, bahkan kanker, dan penting untuk segera dicegah.¹³

Studi dari komunitas di Indonesia mencatat bahwa jika gastritis atau maag tidak ditangani secara tepat, kondisi ini dapat berkembang menjadi tukak lambung, perdarahan saluran cerna, bahkan kanker lambung dalam kasus yang parah.¹⁴

Peningkatan pemahaman juga tampak pada pernyataan 'mengelola stres dengan baik dapat membantu mengurangi risiko maag', dengan kenaikan sebesar 24%. Ini menunjukkan bahwa edukasi berhasil memperkuat kesadaran peserta akan pentingnya manajemen stres dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan.¹⁵

Untuk pernyataan “maag hanya bisa diatasi dengan obat, tanpa perlu mengubah gaya hidup”, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 5%. Edukasi berhasil menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup seperti pola makan sehat, olahraga, dan pengelolaan stres juga

¹¹ Azzahra, S. W. *HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA ANGKATAN 2020* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

¹² Mukminin, S. T. S. (2024). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).

¹³ Sari, I. D., Savitri, F., Widiyanto, R., & Yuanto, A. P. (2024) PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT GASTRITIS DI WILAYAH KELURAHAN GEDONG JAKARTA TIMUR. *Jurnal Farmasi IKIFA* 3(1), 137-143.

¹⁴ Susanty, L., Yuliana, J., Asmarini, Y., Aprianti, D., Rohani, T., & Azissah, D. (2025). Prevalensi dan Faktor Risiko Penyakit Maag pada Masyarakat di Kelurahan Jayaloka Empat Lawang. *Jurnal Gotong Royong*, 2(1), 69-74.

¹⁵ Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan stres dengan kejadian gastritis: Literature review. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(4). <https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.714>

merupakan bagian penting dalam pencegahan dan penanganan maag.¹⁶

Pada pernyataan “Penderita maag sebaiknya makan dalam porsi besar agar lebih kenyang”, edukasi menyebabkan peningkatan pemahaman sebesar 9%. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta makin memahami pentingnya makan dengan porsi kecil namun sering, yang lebih ramah terhadap lambung.¹⁷

Sementara itu, pemahaman tentang efek minum kopi saat perut kosong meningkat sebesar 3% setelah penyuluhan. Edukasi ini memperjelas bahwa konsumsi kopi dalam kondisi perut kosong dapat memicu iritasi akibat stimulasi berlebih pada produksi asam lambung.¹⁸

Akhirnya, untuk pernyataan mengenai pentingnya mengatur waktu makan dan istirahat sebagai pencegahan gastritis, terjadi kenaikan pemahaman sebesar 4%. Edukasi ini mempertegas bahwa berbagai faktor seperti pola makan, stres, dan penggunaan obat tertentu dapat menyebabkan peningkatan asam lambung yang berujung pada gangguan lambung.¹⁹

Mengatur pola makan dan istirahat secara teratur juga berperan penting dalam mencegah gastritis karena mengurangi stimulasi asam lambung yang berlebihan. Penelitian review menunjukkan bahwa stres dapat mengganggu kebiasaan makan dan pola istirahat, serta melalui mekanisme neuroendokrin memicu produksi asam lambung yang menyebabkan gastritis.²⁰

¹⁶ Kaji, D. S., & Saad, R. (2019). Non-pharmacological approach in the management of functional dyspepsia. *Cureus*, 11(12), e6472. <https://doi.org/10.7759/cureus.6472>

¹⁷ Zulkarnaini, A., Septiana, V. T., Rosmawaty, Brisma, S., & Fadhlurrahman. (2023). Hubungan frekuensi, porsi dan jenis makan dengan gastritis mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2019 [The Relationship of Frequency, Portions and Types of Meals with Gastritis in Baiturrahmah Padang University Medical Students, Class 2019]. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), 100–105.

¹⁸ Nugroho, R. F., Widodo, T., Shinta, H. E., Yuliani, N. N. S., & Putra S, R. A. A. H. S. (2024). Hubungan pola makan, mengonsumsi kopi dan tingkat stres dengan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa Coass Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3), 125–130. <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.12092>

¹⁹ Sucipto, A., Nurharyanti, A. D., Narasanti, N., Fiqrotinnisa, S. A., & Wibowo, V. S. (2022). Analisis hubungan pola makan dan gaya hidup pada kejadian gastritis mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(1), 1–8. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>

²⁰ Suwindri, S., Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209–223.

SIMPULAN

Penerapan pola makan sehat di lingkungan sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, kesehatan, dan prestasi akademik siswa. Sekolah berperan strategis dalam membangun kebiasaan makan sehat melalui edukasi, penyediaan fasilitas seperti kantin sehat, dan kebijakan pendukung lainnya. Edukasi yang tepat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya pola makan teratur, porsi yang sesuai, dan penghindaran makanan tidak sehat, yang secara langsung dapat mencegah berbagai penyakit, termasuk gangguan pencernaan seperti gastritis. Upaya ini tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan jangka panjang, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan prestasi dan kualitas hidup siswa kedepannya.

SARAN

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, diharapkan pihak sekolah dapat menjadikan edukasi gizi sebagai bagian dari program rutin sekolah, baik melalui pembelajaran formal maupun kegiatan ekstrakurikuler. Pemberdayaan siswa melalui peran sebagai duta gizi sekolah juga bisa menjadi strategi inovatif untuk memperkuat budaya makan sehat di kalangan remaja. Kerja sama lintas sektor dengan pihak puskesmas, dinas pendidikan, maupun komunitas kesehatan juga disarankan untuk menjaga kesinambungan dan dampak jangka panjang dari program ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian ini di SMA Gajah Mada Binjai. Dukungan dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, dewan guru, serta staf, sangat berarti dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan. Kami juga menyampaikan penghargaan yang tulus kepada para siswa yang telah berpartisipasi aktif, memberikan semangat tersendiri bagi kami sebagai tim pelaksana.

Akhir kata, semoga kegiatan ini tidak hanya menjadi pengalaman belajar bersama, tetapi juga mampu memberikan dampak positif yang berkelanjutan dalam membentuk pola hidup sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. A. *Hubungan Pola Makan Dan Jenis Asupan Dengan Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Tahun Pertama Preklinik Dan Klinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- 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.
- Ar-Ridho, M., & Safitri, Y. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kampar Tahun 2023. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3), 259-264.
- Asikin, A. M., Alimuddin, H., & Alam, N. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar.
- Azzahra, S. W. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2020* (Bachelor's thesis, Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Coccia, M. (2020). Fishbone diagram for technological analysis and foresight. *International Journal of Foresight and Innovation Policy*, 14(2-4), 225-247.
- Hasnah, N. H. (2024). Hubungan Asupan Gizi dari Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 7(1), 453-460.
- Kaji, D. S., & Saad, R. (2019). Non-pharmacological approach in the management of functional dyspepsia. *Cureus*, 11(12), e6472. <https://doi.org/10.7759/cureus.6472>
- Magdalena, I., Annisa, M. N., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis penggunaan teknik pre-test dan post-test pada mata pelajaran matematika dalam keberhasilan evaluasi pembelajaran di sdn bojong 04. *Nusantara*, 3(2), 150-165.
- Mukminin, S. T. S. (2024). *hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa ilmu keperawatan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review*. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (Sikontan)*, 1(4), 277-282.
- Muttaqin, S. Z., & Juwita, C. P. (2024). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2).
- Nugroho, R. F., Widodo, T., Shinta, H. E., Yuliani, N. N. S., & Putra, R. A. A. H. S. (2024). Hubungan pola makan, mengonsumsi kopi dan tingkat stres dengan kejadian penyakit gastritis pada mahasiswa Coass Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3).
- Sari, I. D., Savitri, F., Widiyanto, R., & Yuanto, A. P. (2024). *Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Gastritis Di Wilayah Kelurahan Gedong Jakarta Timur*. *Jurnal Farmasi IKIFA* 3(1), 137-143.

- Savira, N. I. I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Pedas Dengan Peningkatan Resiko Dispepsia Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jember. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(2), 48-55.
- Sucipto, A., Nurharyanti, A. D., Narasanti, N., Fiqrotinnisa, S. A., & Wibowo, V. S. (2022). Analisis hubungan pola makan dan gaya hidup pada kejadian gastritis mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(1), 1-8.
<http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Susanty, L., Yuliana, J., Asmarini, Y., Aprianti, D., Rohani, T., & Azissah, D. (2025). Prevalensi dan Faktor Risiko Penyakit Maag pada Masyarakat di Kelurahan Jayaloka Empat Lawang. *Jurnal Gotong Royong*, 2(1), 69-74.
- Suwindri, S., Tiranda, Y., & Ningrum, W. A. C. (2021). Faktor penyebab kejadian gastritis di Indonesia: Literature review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 209-223.
- Widjaja, A. A., Nuraini, J. P., & Nurpratiwi, Y. (2024). Hubungan Tingkat Stres dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa STIE Ekadharma Indonesia.
- Zulkarnaini, A., Septiana, V. T., Rosmawaty, Brisma, S., & Fadhlurrahman. (2023). Hubungan frekuensi, porsi dan jenis makan dengan gastritis mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2019 [The Relationship of Frequency, Portions and Types of Meals with Gastritis in Baiturrahmah Padang University Medical Students, Class 2019]. *Nusantara Hasana Journal*, 3(4), 100-105.
-