

Implementasi Edukasi Pola Makan pada Remaja: Gastritis dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan

Informasi Naskah

Nita Ariani¹, Julimar²,
Nandika Putri Ayuni³

Akademi Keperawatan Sri
Bunga Tanjung, Indonesia

nitaarianiluc@gmail.com

Abstrak

Gastritis, atau biasanya sering disebut maag, merupakan kondisi peradangan lambung yang umum terjadi pada remaja usia produktif, seringkali disebabkan oleh pola makan yang buruk, gaya hidup tidak sehat, dan stres. Data menunjukkan prevalensi gastritis yang tinggi di Indonesia, termasuk di Kota Dumai, dengan banyak remaja mengalami pola makan tidak sehat dan defisit pengetahuan terkait pencegahan gastritis. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan edukasi pola makan pada remaja dengan gastritis, khususnya yang mengalami defisit pengetahuan, di SMA Negeri 1 Kota Dumai pada tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian adalah 20 siswa/i kelas X SMA Negeri 1 Kota Dumai yang mengalami pola makan tidak sehat, gastritis, dan defisit pengetahuan. Intervensi edukasi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan, meliputi identifikasi kesiapan, penyediaan materi dan media pendidikan, serta penjelasan faktor risiko dan perilaku hidup bersih dan sehat. Hasil sebelum edukasi tingkat pengetahuan remaja menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan menurun. Setelah dilakukan edukasi, tingkat pengetahuan remaja meningkat, menunjukkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan sehat dan pencegahan gastritis. Maka diharapkan dengan adanya penelitian ini remaja mampu mengetahui mengenai gastritis dengan menerapkan pola makan sehat, dan remaja memahami mengenai pola makan sehat untuk mencegah gastritis.

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan, Pola Makan, Gastritis.

Abstract

Gastritis, or commonly called ulcers, is a common inflammatory condition of the stomach that occurs in productive-age adolescents, often caused by poor diet, unhealthy lifestyle, and stress. Data shows a high prevalence of gastritis in Indonesia, including in Dumai City, with many adolescents experiencing unhealthy diets and knowledge deficits related to gastritis prevention. This study aims to implement dietary education for adolescents with gastritis, especially those experiencing knowledge deficits, at State Senior High School 1 Dumai City in 2025. This study uses a quantitative descriptive method with a nursing care approach. The subjects were 20 grade X students of State Senior High School 1 Dumai City who experienced unhealthy diets, gastritis, and knowledge deficits. Health education interventions were carried out to increase the level of knowledge, including identifying readiness, providing educational materials and media, and explaining risk factors and clean and healthy living behaviors. The results before the education of adolescents' knowledge levels showed that most subjects had a decreased level of knowledge. After the education, the level of adolescents' knowledge increased, indicating the effectiveness of the intervention in increasing adolescents' understanding of healthy diets and gastritis prevention. It is hoped that with this research, teenagers will be able to learn about gastritis by implementing a healthy diet, and teenagers will understand about healthy diets to prevent gastritis.

Key Word:

Health Education, Dietary Habits, Gastritis.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu tahap peralihan dimana masa kanak-kanak menuju ke arah masa dewasa. Remaja akan melalui suatu tahap perkembangan yang bertujuan untuk mencapai kematangan sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya (Fadila, 2023). World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa rentang usia remaja adalah 10-19 tahun yang dimana terbagi menjadi dua periode yaitu, usia 10-14 tahun merupakan remaja awal dan usia 15-19 tahun merupakan remaja akhir. Berdasarkan permasalahan yang ada bahwa remaja mengalami defisit pengetahuan sehingga di angkat diagnosa keperawatan yaitu Defisit Pengetahuan. Defisit Pengetahuan merupakan ketiadaan atau kurangnya informasi kognitif yang berkaitan dengan topik tertentu (SDKI). Tujuan dan kriteria hasil dari diagnosa defisit pengetahuan yaitu Tingkat

Pengetahuan. Tingkat Pengetahuan yaitu kecukupan informasi kognitif yang berkaitan dengan topik tertentu, sehingga diharapkan tingkat pengetahuan meningkat (SLKI). Intervensi dari diagnosa defisit pengetahuan yaitu Edukasi Kesehatan. Edukasi Kesehatan yaitu mengajarkan pengelolaan faktor resiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat, intervensi yang akan dilakukan yaitu berupa tindakan dalam observasi yaitu mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan dalam menerima informasi, tindakan terapeutik yaitu menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, serta menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai dengan kesepakatan, serta edukasi yaitu menganjurkan perilaku hidup bersih dan sehat. Bagimanakah Menerapkan Implementasi Edukasi Pola Makan pada Remaja: Gastritis dengan Masalah Defisit Pengetahuan di SMA Negeri 1 Kota Dumai Tahun 2025?. Gastritis merupakan penyakit yang dapat menyerang orang dari segala usia, terlepas dari status kesehatan mereka. Namun, gastritis lebih umum terjadi dan menyerang orang yang berusia produktif. Gastritis pada usia produktif biasanya disebabkan oleh kebiasaan makan yang buruk, pilihan gaya hidup, dan stres yang berlebihan. Prevalensi gastritis sering kali lebih tinggi di antara populasi umum di antara mereka yang berusia 15 hingga 24 tahun atau di antara mereka yang berada dalam kategori remaja sekolah, hingga mahasiswa (Muliani et al., 2021). Gastritis dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kekambuhan. Dimana faktor internal biasanya disebabkan oleh masuknya bakteri ke dalam lambung melalui makanan dan dapat di pengaruhi oleh daya tahan tubuh, sehingga dapat memicu keluarnya asam lambung yang berlebihan yang membuat tidak nyaman. Faktor eksternal disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, pemakaian obat anti inflamasi nonsteroid, mengkonsumsi alkohol yang berlebihan, merokok, stress, uremia, dan infeksi mikroorganisme, infeksi sistemik dan juga trauma mekanik, dan kortikosteroid yang dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga menyebabkan sekresi HCL meningkat dan menyebabkan suasana pada lambung menjadi sangat asam, kondisi asam ini dapat menimbulkan iritasi pada mukosa lambung (Nur Afida, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode studi kasus dipilih karena bertujuan untuk menggali secara mendalam mengenai gambaran pelaksanaan edukasi pola makan dan pengaruhnya terhadap tingkat pengetahuan remaja dengan gastritis di SMA Negeri 1 Kota Dumai Tahun 2025. Subyek dalam penelitian ini adalah remaja dengan diagnosis gastritis yang masih aktif bersekolah di SMA Negeri 1 Kota Dumai. Penentuan subyek dilakukan secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu remaja yang bersedia menjadi responden dan mengalami gejala gastritis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa cara yaitu observasi langsung, wawancara mendalam kepada subyek, dan studi dokumentasi. Selain itu, dilakukan intervensi berupa pemberian edukasi kesehatan tentang pola makan sehat pada penderita gastritis menggunakan media SAP: Satuan Acara Penyuluhan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan adalah kuesioner yang disusun berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia SLKI dengan domain Pengetahuan: Proses Penyakit. Pengukuran dilakukan dengan skala ordinal 1-5 yaitu 1 = Menurun, 2 = Cukup, 3 = Sedang, 4 = Baik, 5 = Meningkatkan. Pengukuran dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan edukasi untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan subyek.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk narasi dan tabel distribusi persentase. Hasil analisis kemudian dibandingkan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi untuk menarik kesimpulan. Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Dumai pada tahun 2025 dengan tetap memperhatikan etika penelitian seperti informed consent dan menjaga kerahasiaan identitas subyek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Dumai pada bulan Juli 2025 dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh implementasi edukasi pola makan terhadap tingkat pengetahuan remaja dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan terkait gastritis. Berdasarkan hasil pengumpulan data, karakteristik subjek dalam studi kasus ini sebagian besar berada pada rentang usia 17-18 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir menurut WHO yaitu 10-19 tahun, dimana pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan mulai memiliki kemandirian dalam menentukan pola makan sehari-hari. Hal ini menjadi salah satu faktor risiko terjadinya gastritis apabila remaja tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pola makan yang baik dan benar. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dilakukan intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori Menurun 1 dan Cukup Menurun 2 berdasarkan kriteria hasil Standar Luaran Keperawatan Indonesia SLKI.

Kondisi ini mengindikasikan adanya defisit pengetahuan yaitu ketiadaan atau kurangnya informasi kognitif terkait penyebab, tanda dan gejala, serta pencegahan gastritis SDKI. Rendahnya pengetahuan ini dipengaruhi oleh kurangnya sumber informasi dan rendahnya kesadaran remaja untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Setelah diberikan intervensi keperawatan berupa Edukasi Kesehatan SIKI selama sekali pertemuan dengan menggunakan media leaflet, penyuluhan, dan Satuan Acara Penyuluhan SAP sesuai dengan Standar Prosedur Operasional SPO, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan subjek menjadi kategori Cukup Meningkat 4 dan Meningkat 5. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa subjek mampu memahami, menjelaskan kembali, dan mengaplikasikan materi yang telah diberikan terkait pentingnya pola makan teratur, menghindari makanan yang dapat memicu gastritis, serta menerapkan pola hidup sehat. Hasil ini sejalan dengan teori Taksonomi Bloom pada domain kognitif yang menyatakan bahwa proses belajar meliputi kemampuan mengingat, memahami, dan menerapkan informasi. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh Devanka dkk 2024 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang pencegahan gastritis dengan pola makan pada remaja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa implementasi edukasi pola makan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat menjadi salah satu upaya untuk mengatasi masalah keperawatan defisit pengetahuan pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Dumai Tahun 2025.

Singkatan dan Akronim

Pemendekan kata yang sudah umum atau standar dan kata yang dibacanya menjadi 1 kata baru, bukan per huruf. Dalam Karya Tulis Ilmiah ini digunakan beberapa singkatan dan akronim. WHO merupakan singkatan dari *World Health Organization*, HCL adalah Hidrogen Klorida, BPS yaitu Badan Pusat Statistik, KEMENKES adalah Kementerian Kesehatan, dan SMA berarti Sekolah Menengah Atas. Untuk bidang keperawatan digunakan singkatan SDKI yaitu Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia, SIKI Standar Intervensi Keperawatan Indonesia, SLKI Standar Luaran Keperawatan Indonesia, SPO Standar Prosedur Operasional, dan SAP Satuan Acara Penyuluhan. Selain itu terdapat juga AINS yang merupakan Anti Inflamasi Non Steroid dan PH yang berarti Potential of Hydrogen.

Catatan Tambahan: (a) Lambang: % : Persen, < : Kurang, = : Lambang; (b) Singkatan keperawatan SDKI, SIKI, SLKI, SPO juga dijelaskan di daftar pustaka

Satuan

Dalam Karya Tulis Ilmiah ini digunakan beberapa satuan untuk menyatakan besaran data dan hasil pengukuran. Satuan-satuan tersebut digunakan agar data yang disajikan lebih jelas, baku, dan mudah dipahami sesuai dengan standar penulisan karya ilmiah bidang kesehatan. Satuan yang digunakan dalam KTI ini bersumber dari data BPS, pedoman WHO, dan standar luaran keperawatan SLKI.

Table 1. Daftar Satuan

Satuan	Keterangan
%	Persen
Juta	Juta
tahun	Tahun

Keterangan penggunaan satuan dalam KTI: (a) % : Persen → Digunakan pada penyajian data BPS tentang jumlah remaja di Indonesia, seperti 24%, 1,39%, 24,32%, 23,68%. (b) Juta : Juta → Digunakan untuk menyatakan jumlah populasi remaja di Indonesia yaitu 65,82 juta orang. (c) Tahun : Tahun → Digunakan untuk menyatakan rentang usia remaja menurut WHO yaitu 10-19 tahun dan tahun pelaksanaan penelitian Tahun 2025. (d) 1-5 : Skala Ordinal SLKI → Digunakan sebagai kriteria hasil pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia dengan rentang Menurun (1) sampai dengan Meningkat (5).

Persamaan

Dalam penyajian hasil studi kasus ini tidak digunakan persamaan matematis yang kompleks. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan mengacu pada data sekunder dari Badan Pusat Statistik BPS dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia SLKI. Perhitungan yang digunakan hanya terbatas pada perhitungan persentase sederhana untuk menggambarkan distribusi karakteristik subjek. Data persentase yang disajikan dalam penelitian ini antara lain 24% yaitu proporsi remaja dari total populasi di Indonesia, dan 1,39% yaitu prevalensi penyakit gastritis. Selain itu, pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan skala ordinal 1-5 sesuai kriteria hasil SLKI mulai dari Menurun (1) sampai dengan Meningkat (5). Penulisan data dan satuan dalam penelitian ini telah mengikuti kaidah SICEDU dengan menggunakan satuan baku seperti % : Persen dan tahun agar hasil penelitian dapat dipahami secara jelas dan objektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa edukasi pola makan berpengaruh terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja dengan gastritis di SMA Negeri 1 Kota Dumai Tahun 2025. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar subyek memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai pola makan yang baik dan benar bagi penderita gastritis. Setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan menggunakan media SAP: Satuan Acara Penyuluhan, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan subyek sesuai dengan kriteria hasil Standar Luaran Keperawatan Indonesia SLKI dari kategori Menurun (1) dan Cukup (2) menjadi Baik (4) dan Meningkatkan (5).

Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi merupakan intervensi keperawatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mencegah kekambuhan gastritis. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak sekolah agar dapat secara rutin mengadakan kegiatan edukasi kesehatan tentang pola makan, dan kepada remaja agar dapat menerapkan pola makan 3T yaitu Tepat Waktu, Tepat Jenis, dan Tepat Jumlah sesuai dengan anjuran untuk mencegah terjadinya gastritis.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Edukasi Pola Makan pada Remaja dengan Gastritis di SMA Negeri 1 Kota Dumai Tahun 2025" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, arahan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akademi Keperawatan Sri Bunga Tanjung, Pembimbing Akademik, dan Pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan, ilmu, serta motivasi selama proses penyusunan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kota Dumai beserta jajaran yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan studi kasus, serta kepada remaja dengan gastritis di SMA Negeri 1 Kota Dumai yang bersedia menjadi subyek penelitian dan berpartisipasi dalam kegiatan edukasi pola makan. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, rekan-rekan mahasiswa, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas doa, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam bidang edukasi kesehatan.

REFERENSI

- Abdul Mukhyi, M. (2023). *Metodologi penelitian: Panduan praktis penelitian yang efektif* (1st ed.).
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Anak, P. (2023). *Perkembangan anak & remaja* (Issue September).
- Ayu, S. M. (2018). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja*.
- Bayti, C. S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2021). Gambaran pola hidup mahasiswa perantauan terhadap kejadian gastritis di Universitas Samudra, Aceh. *Biologi Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 13(1), 43–47.
- Between, R., Patterns, D., Occurrences, G., Female, I., District, A. T., Musyafra, N., Irawan, D., Cut, S., Dhien, N., Aceh, P., Pesantren, P., Kabupaten, A. S., & Regency, A. T. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. *I(3)*, 1–14.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2023). *Keperawatan medikal bedah: Dasar-dasar keperawatan medikal bedah*. EGC.
- Brunner, & Suddarth. (2019). *Keperawatan medikal bedah*.
- Fadila, A. N. (2023). *Hubungan pola makan terhadap kejadian gastritis pada remaja di Klinik Bhakti Sehat Persada Pamulang Tangerang Selatan tahun 2023*.
- Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., Sutanto, H., & Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 2058–2067.
- Irawan, A., Sarniyati, & Friandi, R. (2022). Hubungan pengetahuan dengan sikap masyarakat terhadap penderita skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Kumun tahun 2022. *Prosiding*, 1(2), 705–713.
- Layyin, M., Elvi, Y. R., & Retno Widyaninggrum. (2019). *Buku remaja dan kesehatan reproduksi*.
- Manulu. (2023). *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275–1289.

- Marlina, H., Ismainar, H., Studi, P., & Masyarakat, K. (2021). Program edukasi kesehatan: Upaya preventif terhadap penularan COVID-19 di SMA Negeri 2 Siak Hulu Provinsi Riau. 3(1), 23–28.
- Meliono, Irmayanti, dkk. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang disminorhoe terhadap tingkat pengetahuan remaja putri mengenai disminorhoe di kelas XI SMAN 2 Banguntapan. *Jurnal*, 3(2), 37–54.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (3rd ed.). PT Rineka Cipta.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.
- Tim Pokja Pedoman SPO PPNI. (2021). *Pedoman standar prosedur operasional keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI.