

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dalam Pencegahan Kambuhnya Gastritis Pada Mahasiswa Asrama UNDHARI Tahun 2026

Novaliza Oktavia¹, Astuti Ardi Putri², Yolanda Sukarma³

^{1,2,3} Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharmas Indonesia

e-mail: ovaliza22444@gmail.com, putriastuti863@gmail.com,
yolandasukarma.01@gmail.com

Abstrak

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami mahasiswa akibat pola makan yang tidak teratur, stres akademik, serta gaya hidup yang kurang sehat. Rendahnya pengetahuan tentang pencegahan gastritis meningkatkan risiko kekambuhan sehingga diperlukan Pendidikan Kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dalam pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama Universitas Dharmas Indonesia Tahun 2026. Metode penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental (one group pretest-posttest). terdapat 61 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Dianalisa menggunakan uji paired sample t-test dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil sebelum diberikan pendidikan Kesehatan mayoritas responden berpengetahuan rendah 26 responden (42,6%), setelah diberikan pendidikan Kesehatan mayoritas responden berpengetahuan tinggi 52 responden (85,2%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa dalam pencegahan kambuhnya gastritis. Diharapkan pendidikan kesehatan perlu dilaksanakan secara rutin sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa.

Kata Kunci: Pendidikan, Kesehatan, Pengetahuan Pencegahan Gastritis.

Abstract

Gastritis is one of the health problems often experienced by students due to irregular eating patterns, academic stress, and unhealthy lifestyles. Low knowledge about gastritis prevention increases the risk of recurrence so that Health Education is needed. The purpose of this study was to determine the effect of education, health on knowledge in preventing gastritis recurrence in dormitory students of Dharmas Indonesia University in 2026. Quantitative research method with quasi-experimental design (one group pretest-posttest). There were 61

respondents selected using purposive sampling techniques. Data were collected using questionnaires before and after being given health education. Analyzed using paired sample t-test with the help of SPSS ver. 25. Results before being given Health education the majority of respondents had low knowledge 26 respondents (42.6%), after being given Health education the majority of respondents had high knowledge 52 respondents (85.2%). The results of the statistical test showed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates the influence of health education on increasing student knowledge in preventing gastritis recurrence. It is hoped that health education will be implemented routinely as a promotive and preventive effort to increase knowledge and encourage gastritis prevention behavior in students.

Keywords: Health Education, Gastritis Prevention Knowledge.

LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan untuk mengembangkan potensi akademik, keterampilan, dan kepribadian agar mampu berperan aktif di masyarakat. Mahasiswa termasuk dalam kelompok usia dewasa awal yang berada dalam tahap transisi menuju kehidupan mandiri, di mana mereka dituntut untuk mampu mengatur waktu, tanggung jawab, serta pola hidup secara mandiri (Hulukati & Djibrin, 2018).

Mahasiswa berada pada rentang usia 19-25 tahun. Pada tahap ini mahasiswa sering mengalami berbagai perubahan psikologis, sosial, dan fisiologis yang menuntut penyesuaian diri yang baik. Fase ini juga merupakan periode dengan tingkat aktivitas tinggi dan kebiasaan hidup yang cenderung kurang teratur, seperti pola makan tidak teratur, begadang dan kurang istirahat, stres akademik, merokok dan konsumsi alkohol, penggunaan obat anti nyeri atau Anti-inflamasi yang dapat memicu timbulnya masalah kesehatan salah satunya adalah Gastritis yang di alami oleh mahasiswa (Jamaluddin, 2020).

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh mahasiswa. Penyakit ini disebabkan oleh peradangan pada lapisan mukosa lambung akibat faktor seperti stres, konsumsi makanan pedas, minuman berkafein, serta jadwal makan yang tidak teratur. Mahasiswa sering kali mengabaikan pola makan sehat karena beban akademik dan aktivitas

yang padat, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya gastritis. Menurut Penelitian Marselina (2024) menemukan bahwa 54% mahasiswa mengalami gejala gastritis seperti nyeri ulu hati, mual, dan perut kembung akibat pola makan yang buruk dan stres akademik yang tinggi.

Menurut World Health Organization (2022), sekitar 60% populasi dunia mengalami infeksi *Helicobacter pylori* yang menjadi penyebab utama gastritis kronis. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2024) menyebut gastritis sebagai salah satu dari sepuluh penyakit terbesar pada mahasiswa. Perubahan gaya hidup seperti sering makan-makanan cepat saji, konsumsi kafein dan kebiasaan jam makan tidak teratur juga menjadi faktor yang turut memperburuk dan meningkatkan resiko terjadinya gastritis. Selain itu, Menurut penelitian

Maharani et al. (2021) menyatakan bahwa gastritis menjadi masalah kesehatan penting pada mahasiswa.

World Health Organization (WHO) menunjukkan kejadian gastritis juga dialami oleh berbagai belahan dunia seperti Inggris 22%, China 31%, Jepang 14,5%, Kanada 35%, dan Perancis 29,5% (Junaidi et al., 2025). Hal ini menunjukkan adanya masalah kesehatan gastritis pada berbagai negara. Sedangkan Kementerian kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi gastritis di Indonesia mencapai 40,8% sehingga menyebabkan gastritis masuk kedalam 10 daftar penyakit tertinggi di Indonesia dengan jumlah kasus pada Tahun 2024 yaitu mencapai 30.000 kasu (Kementrian Kesehatan RI, 2024b)s.

Data laporan Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat (2024) menyebutkan bahwa gastritis berada posisi ke-3 dengan angka kejadian 10,94% Sedangkan menurut laporan Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat (2025) mengalami peningkatan sebesar 15,44% kasus dan berada pada posisi ke-2 dengan angka kejadian gastritis tertinggi di Sumatra Barat. Sementara itu, pada tahun 2025 kasus gastritis mengalami sedikit penurunan dengan jumlah kasus 15,8%, Sehingga berdasarkan hal tersebut jumlah kasus Gastritis ini menjadi masalah prioritas di Sumatra Barat (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat, 2026).

Azer et al. (2024) menyebutkan tingginya kejadian Gastritis pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh pola hidup yang tidak teratur dan stres akademik yang tinggi. Dimana mahasiswa sering melewatkan waktu makan karena padatnya jadwal kuliah, sehingga lambung memproduksi asam berlebih yang dapat mengiritasi dinding lambung. Selain itu makan-makanan yang pedas, asam, junk food, kebiasaan minum kopi atau minum berkafein untuk begadang juga dapat meningkatkan resiko peradangan pada lambung. Selain itu, Gaya hidup yang tidak seimbang seperti kurang tidur dan merokok juga dapat memperbesar peluang terjadinya gastritis (Sapeni et al., 2024).

Wahyuni et al. (2025) menyebutkan gastritis juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa yang tinggal di asrama, dimana pola makan yang tidak teratur, tingkat stres akademik yang tinggi, kebiasaan begadang, konsumsi makanan pedas, asam, dan instan, serta lingkungan hidup yang kurang teratur. Hal ini menyatakan bahwa gastritis adalah masalah kesehatan utama yang dialami mahasiswa yang tinggal di asrama.

Simbolon et al. (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekambuhan gastritis dibandingkan mahasiswa yang tinggal di luar asrama. Hal ini dikaitkan dengan keterbatasan akses terhadap makanan sehat serta kebiasaan makan pada waktu yang tidak teratur. Kondisi gastritis yang berulang dapat menurunkan konsentrasi belajar, meningkatkan absensi kuliah, dan menurunkan prestasi akademik mahasiswa (Ratukore et al., 2022).

Kementrian Kesehatan RI (2024) menyebutkan bahwa kekambuhan gastritis pada mahasiswa menunjukkan adanya tanda dan gejala yang sering dirasakan oleh mahasiswa salah satunya seperti nyeri atau sensasi terbakar di ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan berkurangnya nafsu makan akibat iritasi akut pada lapisan lambung, serta gangguan pencernaan ringan yang sering muncul.

Adapun dampak dalam jangka panjang, jika peradangan tidak diatasi, kekambuhan gastritis dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti ulkus peptikum (luka pada lambung/usus halus), perdarahan lambung yang dapat memicu anemia, atrofi mukosa lambung dengan gangguan penyerapan nutrisi, dan risiko meningkatnya kanker lambung terutama pada kasus *Helicobacter pylori*. Hal ini terjadi karena peradangan yang berkepanjangan dan kerusakan jaringan lambung dari waktu ke waktu (Cleveland Clinic, 2025).

Beraskan dampak diatas kekambuhan Gastritis terhadap Mahasiswa dapat menurunkan konsentrasi dan fokus mahasiswa yang menyebabkan rasa nyeri ulu hati, mual dan muntah, heartburn atau sensasi terbakar,serta ketidaknyamanan pada saluran cerna. Kondisi ini membuat mahasiswa sulit mengikuti perkuliahan secara optimal dan berpengaruh terhadap kualitas belajar sehari-hari (Mayo Clinic, 2024).

World Gastroenterology Organisation (2015) menyebutkan bahwa gastritis dapat memengaruhi kesehatan psikologis mahasiswa, misalnya menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan tidur akibat rasa nyeri yang berulang. Dampak ini berpengaruh terhadap motivasi belajar dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Umasugi et al. (2020) menyebutkan gastritis yang kambuh berulang juga berdampak pada penurunan produktivitas akademik, seperti ketidakhadiran kuliah, keterlambatan menyelesaikan tugas, serta rendahnya partisipasi dalam kegiatan kampus. Gejala yang menetap dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah lelah sehingga kemampuan belajar menurun. Adapun stres akibat tekanan akademik, kurang tidur, dan pola hidup tidak seimbang juga berperan besar dalam memicu terjadinya gastritis. Stres juga dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menurunkan sistem kekebalan tubuh, sehingga mempermudah terjadinya peradangan lambung.

World Health Organization (2022) menyebutkan bahwa gastritis pada Mahasiswa tingkat pengetahuan tentang cara mencegah kekambuhan gastritis masih tergolong rendah seperti kurangnya pengetahuan tentang pola makan sehat, manajemen stres, serta pemicu gastritis menyebabkan intervensi pendidikan kesehatan tidak mencapai tujuan sepenuhnya. Oleh karena itu, kurangnya perubahan perilaku kesehatan mahasiswa mengindikasikan perlunya metode edukasi yang lebih komprehensif (Kementrian Kesehatan RI, 2024).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gastritis pada mahasiswa adalah pemberian edukasi kesehatan mengenai pola makan teratur, pemilihan makanan yang tepat, serta pentingnya menghindari konsumsi kopi berlebihan, makanan pedas, asam, instan, dan minum berkafein. Edukasi juga harus menekankan pentingnya tidur cukup, manajemen stres, dan kebiasaan makan teratur agar risiko kekambuhan gastritis dapat ditekan (Kementrian Kesehatan RI, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya (2024) kasus gastritis mengalami peningkatan secara signifikan setiap tahunnya dimulai pada tahun 2022 sebanyak 1.498 kasus, tahun 2023 menjadi 1.989 kasus, Namun pada tahun 2024 terdapat penurunan sebanyak 872 kasus. Data klinik kesehatan UNDHARI menunjukkan bahwa kasus gastritis pada mahasiswa mengalami peningkatan dimulai pada tahun 2024 sebanyak 108 kasus, pada tahun 2025 menjadi 129 kasus. (Klinik amanah ampang kuranji, 2025).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 03 Desember 2025 dengan mewawancarai mahasiswa asrama UNDHARI, ditemukan bahwa 10 mahasiswa yang

diwawancarai, 7 dari 10 mahasiswa yang mengalami gastritis mengatakan belum mengetahui secara keseluruhan tentang cara pencegahan gastritis, adapun pola makan mahasiswa yang jarang sarapan pagi, sering mengonsumsi makanan pedas dan siap saji, serta frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari. Selain itu, 3 dari 10 mahasiswa mengetahui cara pencegahan gastritis seperti makan teratur, menghindari konsumsi makanan pemicu, dapat mengelola stres akademik, menghindari penggunaan obat penghilang nyeri berlebih, istirahat dan tidur yang cukup, serta membatasi konsumsi rokok dan alkohol. Mahasiswa juga menyatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan khusus mengenai pencegahan gastritis di asrama. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dalam pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama UNDHARI tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experimental One Group Pretest-Posttest untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan di Universitas Dharma Indonesia (UNDHARI) pada Mei–Juni 2026 dengan populasi 155 mahasiswa penderita gastritis yang tinggal di asrama. Sampel sebanyak 61 mahasiswa ditentukan menggunakan purposive sampling dan rumus Slovin, dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2020; Notoatmodjo, 2018). Variabel penelitian terdiri atas pendidikan kesehatan sebagai variabel independen dan tingkat pengetahuan tentang pencegahan kekambuhan gastritis sebagai variabel dependen. Pendidikan kesehatan diberikan menggunakan media PowerPoint yang mencakup pengertian, penyebab, tanda dan gejala, faktor pencetus, dampak, serta pencegahan gastritis melalui pola makan, manajemen stres, dan gaya hidup sehat. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner tertutup 15 pertanyaan dengan skor benar 1 dan salah 0, serta kategori tinggi 76–100, sedang 56–75, dan rendah <55 (Arikunto, 2019; Sugiyono, 2023). Pengumpulan data dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan pemberian pre-test selama 10 menit, pendidikan kesehatan selama 25 menit, dan post-test selama 10 menit. Data diolah menggunakan SPSS melalui editing, coding, scoring, dan tabulasi, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji Paired Sample T-Test digunakan apabila data berdistribusi normal, sedangkan uji Wilcoxon digunakan apabila data tidak normal (Sugiyono, 2023). Penelitian menerapkan prinsip etika berupa informed consent, beneficence, justice, dan confidentiality untuk melindungi hak, keamanan, serta kerahasiaan responden (Nursalam, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN**Analisa Univariat****Hasil Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis (Pre- Test).****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis Pada Mahasiswa Asrama Universitas Dharmas Indonesia tahun 2026.**

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		p-value
		f	%	f	%	
1	Rendah	26	42,6	0	0	0,000
2	Sedang	12	19,7	9	14,8	
3	Tinggi	23	37,7	52	85,2	
Total		61	100	61	100	

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama didapatkan hasil hampir setengahnya memiliki pengetahuan yang rendah pada 26 orang responden atau (42,6%).

Hasil Pengetahuan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis (Post- Test)**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis Pada Mahasiswa Asrama Universitas Dharmas Indonesia tahun 2026.**

No.	Pengetahuan	f	%
1.	Sedang	9	14,8
2.	Tinggi	52	85,2
	Total	61	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat pengetahuan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama didapatkan hasil hampir seluruhnya memiliki pengetahuan yang tinggi pada 52 orang responden atau (85,2%).

Analisa Bivariat

Hasil Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan (Pre- Test) dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan (Post- Test) Pada Mahasiswa Asrama Universitas Dharmas Indonesia Tahun 2026.

Tabel 2. Pengetahuan Pre- Test Dan Post- Test Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis Pada Mahasiswa Asrama Universitas Dharmas Indonesia Tahun 2026.

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		p-value
		f	%	f	%	
1	Rendah	26	42,6	0	0	0,000
2	Sedang	12	19,7	9	14,8	
3	Tinggi	23	37,7	52	85,2	
Total		61	100	61	100	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat hasil uji statistik dengan menggunakan Uji Paired Sample T-Test diperoleh nilai p-Value = 0.000 karena nilai $p < 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak yaitu ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dalam pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama Universitas Dharmas Indonesia Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis (Pre- Test).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang pencegahan kambuhnya gastritis, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah. Dari 61 responden didapatkan bahwa hampir setengahnya 26 responden (42.6%) memiliki pengetahuan rendah tentang pencegahan kambuhnya gastritis.

Hasil penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Sari et al. (2024) di fasilitas pelayanan kesehatan, yang menunjukkan bahwa pada tahap pre-test (sebelum perlakuan) pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan gastritis, sebagian besar responden (71,4%) berada pada kategori berpengetahuan rendah tentang pencegahan kekambuhan gastritis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Saputri (2024) di fasilitas pelayanan kesehatan, yang menunjukkan bahwa pada tahap pre-test (sebelum perlakuan) pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan gastritis, sebagian besar responden (68,5%) berada pada kategori berpengetahuan rendah tentang pencegahan kekambuhan gastritis. Pencegahan kekambuhan gastritis melibatkan upaya modifikasi pola perilaku.

Hasil penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh Saepuloh et al. (2025) di fasilitas pelayanan kesehatan, yang menunjukkan bahwa pada tahap pre-test (sebelum perlakuan) pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan gastritis, sebagian besar responden (74,2%) berada pada kategori berpengetahuan rendah tentang pencegahan kekambuhan gastritis. Pencegahan kekambuhan gastritis melibatkan upaya modifikasi gaya hidup harian.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek tertentu yang menjadi landasan krusial dalam membentuk perilaku dan tindakan

individu. Tingkat kognitif ini tidak sekadar berupa ingatan, melainkan mencakup enam tingkatan proses berpikir, mulai dari tahu (know), memahami (comprehension), aplikasi (application), analisis (analysis), sintesis (synthesis), hingga evaluasi (evaluation). Ketika suatu perilaku didasari oleh pengetahuan yang mendalam dan pemahaman yang benar, maka tindakan atau adopsi perilaku yang terbentuk akan bersifat langgeng (long lasting) karena didorong oleh kesadaran internal, bukan paksaan. Oleh karena itu, peningkatan domain kognitif menjadi langkah awal yang paling strategis dalam setiap intervensi perubahan perilaku pada mahasiswa (Notoatmodjo, 2018).

Pencegahan kekambuhan gastritis melibatkan upaya modifikasi perilaku dan gaya hidup, termasuk kepatuhan terhadap pola makan yang teratur, pembatasan konsumsi makanan yang merangsang asam lambung, serta manajemen stres psikologis yang efektif (Pratama et al., 2022). Pendidikan kesehatan menjadi instrumen penting untuk menjembatani kesenjangan informasi ini, dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran individu dalam melakukan tindakan preventif secara mandiri.

Menurut asumsi peneliti, tingkat pengetahuan yang rendah dialami oleh responden dikarenakan kurangnya informasi yang didapat oleh responden baik dari lingkungan asrama maupun lingkungan kampus. Kebiasaan buruk yang sering dilakukan oleh mahasiswa asrama putra maupun putri, seperti pola makan yang tidak teratur, sering melewatkan sarapan karena jadwal perkuliahan yang padat, konsumsi makanan pedas atau instan secara berlebihan, serta tingginya tingkat stres akademik yang memicu sekresi asam lambung berlebih menjadi faktor utama kekambuhan. Hal ini juga dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat di lingkungan asrama yang mereka tempati.

Pengetahuan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis (Post-Test).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Zebua & Wulandari (2023) di fasilitas kesehatan, yang menunjukkan bahwa pada tahap post-test (sesudah perlakuan) pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan gastritis, hampir seluruhnya responden (81,2%) berada pada kategori berpengetahuan tinggi tentang pencegahan kekambuhan gastritis.

Temuan ini didukung oleh hasil penelitian yang dipublikasikan oleh Saputri & Hamdan (2025), yang mengonfirmasi bahwa pada tahap post-test (sesudah perlakuan) setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan mengenai gastritis, terjadi lonjakan pemahaman di mana mayoritas responden hampir seluruhnya (78,6%) berada pada kategori berpengetahuan tinggi tentang pencegahan kekambuhan gastritis.

Penelitian yang dilakukan oleh Andini (2024) di fasilitas pelayanan kesehatan juga mengonfirmasi kondisi serupa, di mana pada tahap post-test (sesudah perlakuan) pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan gastritis, hampir seluruhnya responden (82,1%) berhasil mengalami peningkatan pemahaman dan berada pada kategori berpengetahuan tinggi tentang pencegahan kekambuhan gastritis.

Pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang sangat dominan dalam meningkatkan tingkat pengetahuan seseorang, khususnya terkait tindakan preventif untuk mencegah kambuhnya gastritis. Menurut teori promosi kesehatan, pengetahuan merupakan hasil dari

tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan menggunakan panca indra terhadap objek tertentu. Melalui stimulus informasi yang diberikan selama proses pendidikan Kesehatan seperti pengenalan pola makan teratur, pengelolaan stres, serta pembatasan makanan pemicu iritasi lambung terjadi proses adopsi perilaku baru di dalam diri individu. Proses ini diawali dari tahapan kesadaran (*awareness*) hingga timbulnya ketertarikan (*interest*), yang pada akhirnya membentuk pemahaman mendalam untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, intervensi pendidikan kesehatan bertindak sebagai sarana fundamental dalam mengubah domain kognitif mahasiswa dari ketidaktahuan menjadi kepatuhan perilaku hidup sehat demi menghindari faktor risiko kekambuhan gastritis. Hal ini sejalan dengan konsep dasar bahwa promosi kesehatan merupakan upaya terstruktur untuk memberdayakan mahasiswa agar mampu memelihara, meningkatkan, dan melindungi status kesehatan mereka secara mandiri (Notoatmodjo, 2020).

Secara umum, tujuan utama dari pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku individu, kelompok yang semula tidak sehat atau merugikan kesehatan menjadi perilaku yang kondusif terhadap kesehatan. Pendidikan kesehatan bukan sekadar proses transfer informasi atau penyampaian materi, melainkan sebuah intervensi terstruktur yang dirancang untuk memfasilitasi adopsi perilaku secara sukarela. Melalui proses penelitian yang sistematis, pendidikan kesehatan mengarahkan sasarannya untuk membina kemandirian mahasiswa agar mereka memiliki pengetahuan, kesadaran, kemauan, serta kemampuan yang memadai dalam memelihara, melindungi, dan meningkatkan derajat kesehatan mereka sendiri secara optimal. (Notoatmodjo, 2021).

Pendidikan kesehatan mengenai pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama Undhari merupakan suatu intervensi terstruktur yang sangat penting dilakukan untuk membekali para mahasiswa dengan pemahaman mendalam mengenai manajemen kesehatan lambung di tengah pola hidup mandiri jauh dari keluarga. Melalui penyampaian informasi yang sistematis di lingkungan tempat tinggal mereka seperti pentingnya menyempatkan sarapan pagi sebelum berangkat kuliah di kampus Universitas Dharma Indonesia, menjaga keteraturan jadwal makan di tengah kesibukan organisasi, serta membatasi konsumsi makanan pedas, asam, atau asupan kopi berlebih saat mengerjakan tugas larut malam kegiatan ini bertindak sebagai stimulus efektif untuk mengubah domain kognitif mahasiswa dari ketidaktahuan menjadi lebih sadar dan tanggap. Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menjadi landasan utama bagi pembentukan sikap positif yang pada akhirnya menuntun pada modifikasi perilaku nyata, seperti kebiasaan menyediakan cemilan sehat di kamar asrama, sehingga mereka mampu meminimalkan frekuensi kekambuhan gejala maag secara mandiri demi mendukung kelancaran proses akademik di kampus (Notoatmodjo, 2021).

Menurut asumsi peneliti, tingkat pengetahuan yang tinggi dialami oleh responden dikarenakan kecukupan informasi yang didapat oleh responden baik dari lingkungan asrama maupun lingkungan kampus. Pengetahuan yang baik mengenai pencegahan gastritis ini mendorong mahasiswa asrama putra maupun putri untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan yang teratur, tidak melewatkan sarapan di tengah jadwal perkuliahan yang padat, serta membatasi konsumsi makanan pedas atau instan secara berlebihan. Selain itu, pemahaman yang baik dalam mengelola tingkat stres akademik mampu

meminimalkan sekresi asam lambung berlebih, yang menjadi faktor utama pencegahan kekambuhan. Hal ini juga didukung oleh tingginya kesadaran mahasiswa dalam menjaga pola hidup sehat di lingkungan asrama yang mereka tempati secara mandiri.

Pengaruh Pengetahuan Terhadap Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Kambuhnya Gastritis.

Hasil penelitian pada tabel 5.3 dapat diketahui bahwa telah terjadi peningkatan tingkat pengetahuan tentang pencegahan kambuhnya gastritis sebelum diberikan perlakuan (Pre-test) adalah 52,92 dengan standar deviasiasi 7.231. Sedangkan sesudah (post-test) diberi pengetahuan pendidikan kesehatan tentang kesehatan lingkungan didapatkan rata-rata tindakan responden naik menjadi 94,33 dengan standar devisiasi 10,682. Berdasarkan hasil uji Paired sample T-test didapatkan p value =0.000 (dengan $P < 0,05$).

Disimpulkan bahwa H_a diterima ditolak dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa Asrama UNDHARI tahun 2026.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Larasati et al. (2024) mengenai edukasi kesehatan lambung, yang menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan tindakan responden meningkat secara nyata setelah intervensi. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test, didapatkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut membuktikan adanya pengaruh bermakna dari pemberian pendidikan kesehatan terhadap perubahan tingkat pengetahuan tentang pencegahan penyakit gastritis pada subjek penelitian.

Hasil uji pasca-intervensi ini serupa dengan temuan dari Holidi et al. (2026). Setelah dilakukan analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test, didapatkan nilai p-value = 0,000 sehingga diputuskan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang sangat nyata dari metode pendidikan kesehatan terhadap peningkatan skor pengetahuan tentang pencegahan kekambuhan gastritis pada responden.

Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan pada pengetahuan seseorang terhadap suatu perlakuan pencegahan yang didapatkan olehnya. Melalui intervensi ini, mahasiswa yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu tentang tata cara modifikasi pola makan serta manajemen stres untuk mencegah gastritis (Mochartini & Dewi, 2023).

Secara umum tujuan dari pendidikan kesehatan ialah mengubah perilaku dan sikap individu di bidang kesehatan. Dalam konteks ini, tujuan tersebut diperinci lebih lanjut untuk menjadikan kesehatan lambung sebagai sesuatu yang bernilai, mendorong mahasiswa mengadakan kegiatan mandiri untuk mencapai gaya hidup sehat, serta mengoptimalkan perilaku preventif guna mencegah kekambuhan Gastritis (Andrea, 2024).

Berdasarkan asumsi peneliti terjadinya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan kambuhnya gastritis setelah diberikan Pendidikan Kesehatan. Pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan responden, Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang pencegahan kambuhnya gastritis sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini terjadi karena sangat antusiasnya dan tingginya keinginan tahu responden terhadap bagaimana dampak dari pola makan tidak teratur, konsumsi makanan iritatif (pedas/asam), serta tingginya tingkat stres akademik yang dapat

memicu bahaya gastritis bagi diri sendiri. Hal ini juga berdampak nyata terhadap perubahan perilaku responden tentang bagaimana menjaga pola hidup sehat di lingkungan kampus maupun asrama. Kebiasaan buruk yang sering dilakukan mahasiswa seperti melewatkan sarapan, begadang, dan manajemen stres yang buruk sudah mulai menunjukkan perubahan positif. Mahasiswa kini mulai menerapkan jadwal makan yang teratur, menghindari pemicu asam lambung berlebih, sehingga hal tersebut menyebabkan tercapainya status kesehatan yang optimal dan produktivitas akademik yang sehat pada mahasiswa di Universitas Dharmas Indonesia.

SIMPULAN

Di dapatkan hasil sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama UNDHARI berpengetahuan rendah tentang pencegahan kambuhnya Gastritis yaitu 45 (73,7%) responden. Di dapatkan hasil sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa asrama UNDHARI berpengetahuan tinggi tentang pencegahan kambuhnya Gastritis yaitu 44 (72,1%) responden. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dalam pencegahan kambuhnya gastritis pada mahasiswa Asrama UNDHARI tahun 2026 Karena didapatkan nilai p-value: 0,000 lebih kecil dari $P < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M. (2024). Pola Penggunaan Obat Gastritis Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2023.
- Andrea, C. (2024). Hubungan Pengetahuan, Tingkat Stres, dan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Azer, S. A., Awosika, A. O., & Akhondi, H. (2024). Gastritis. StatPearls.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2026). Profil Statistik Kesehatan Provinsi Sumatera Barat 2025.
- Cleveland Clinic. (2025, May 13). H. Pylori Infection. Cleveland Clinic.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya. (2024). Profil kesehatan Kabupaten Dharmasraya tahun 2023. Dinas Kesehatan Kabupaten Dharmasraya.
- Holida, S. S., Safari, G., & Yuliana, L. (2026). Peningkatan pengetahuan pola makan sehat untuk pencegahan gastritis pada petani. *Journal of Public Health Concerns*, 5(12), 1093–1099.
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–114.
- Jamaluddin, M. (2020). A Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109–118.
- Junaidi, J., Syahputra, A., Erika, N., & Hasibuan, R. A. F. (2025). Implementation Of Nursing Pain Management in Gastritis Patients With Acute Pain in The Emergency. *International Journal of Health and Social Behavior*, 2(1), 208–216.
- Kementrian Kesehatan RI. (2024, April 18). Tangani Gastritis secara Cepat dan Tepat. Kementrian Kesehatan RI.

- Larasati, T. A., Hasibuan, W. F., Harahap, N. A. S., Shanel, B., Revaldo, R., & Nabila, N. (2024). Pola Makan Remaja Sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 32–41.
- Maharani, R., Alhidayati, A., Syukaisih, S., & Rahayu, E. P. (2021). Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Kesehatan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 75–83.
- Marselina, M. (2024). Pendampingan Mahasiswa Penderita Gastritis dalam Meningkatkan Perilaku Penggunaan Antasida Rasional pada Swamedikasi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 205–209.
- Mayo Clinic. (2024, February 14). Gastritis. Mayo Clinic.
- Mochartini, T., & Dewi, N. I. S. (2023). The Effectiveness of Combination Online and Offline Health Promotion on Gastritis Prevention Among Undergraduate Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(3).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nursalam. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Pratama, P. H. (2022). Pengaruh Perbedaan Pola Makan Terhadap Penyebab Penyakit Gastritis Pada Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 168–174.
- Ratukore, R. S. J. P. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336–344.
- Saepuloh, A. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Sindangkerta Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 2(2), 309–317.
- Sapeni, M. A.-A. R. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Pasien Dewasa Awal. *Journal of Language and Health*, 5(2), 877–882.
- Saputri, H., & Hamdan, D. F. (2025). Pengaruh Video Pencegahan Gastritis (Petis) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Di SMA Negeri 11 Luwu. *Indonesian Journal of Science and Public Health*, 2(1), 172–181.
- Sari, S. M., Andora, N., & Pemila, U. (2024). Hubungan Pengetahuan Remaja Mengenai Pencegahan Terhadap Kejadian Gastritis di Puskesmas Waykandis Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Teknologi Dan Arsitektur*, 2(2), 624–634.
- Simbolon, P. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Prodi MIK STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2023.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Umasugi, M. T., Souliisa, F. F., Susanti, I., & Latuperissa, G. R. (2020). The Effect of Health Education on Gastritis Prevention Behavior Among High School Students. *Jurnal Ners*, 15(1Sp), 476–479.
- Wahyuni, M. M. D. (2025). Relationship Between Diet Patterns and Stress with the Incidence of Gastritis In Nusa Cendana University Students In 2025. *Jurnal Widya Medika*, 11(2), 70–77.
- World Gastroenterology Organisation. (2015). *WGO Handbook on Heartburn: A Global Perspective*. World Gastroenterology Organisation.

- World Health Organization. (2024, October 4). Determinants of health. World Health Organization.
- Zebua, E., & Wulandari, I. S. M. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Terhadap Resiko Gastritis Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia yang Menjalani Sistem Blok. Jurnal Ners