

Received: April 2026

Accepted: Juni 2026

Published: Juli 2026

Article DOI: <http://dx.doi.org/10.24903/jam.v10i02.3970>

Wujud Kepedulian Tim PKM dalam Memberikan Edukasi di MTS Al Falah Biru Garut Berfokus pada Menjaga Kesehatan Lambung

*Novriyanti Lubis**Universitas Garut*novriyantilubis@uniga.ac.id*Sitti Fatimah Putri Hasyul**Universitas Garut*sitifatimah@uniga.ac.id*Fitri Ramadhani Octavia**Universitas Garut*ramadhaniofitri@gmail.com*Farrah Fadilah Mutmainah**Politeknik kesehatan kemenkes Tasikmalaya*farrahfadilah07@gmail.com

Abstrak

Kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat, seperti makanan pedas, berpotensi memengaruhi kesehatan lambung siswa. Kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan di MTS Al Falah Biru, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan lambung dengan mengonsumsi jajanan yang sehat. Kegiatan penyuluhan dilakukan secara langsung melalui penayangan video, pemaparan materi, sesi tanya jawab, pembagian flyer, dan evaluasi pengetahuan melalui pre- dan post-test yang melibatkan 33 siswa kelas IX. Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim PKM dari Universitas Garut bersama mahasiswa dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata pengetahuan siswa meningkat dari 91,9% pada pre-test menjadi 95,9% pada post-test. Mengingat tingkat pengetahuan awal siswa telah berada pada kategori tinggi, hasil tersebut menunjukkan adanya penguatan pengetahuan siswa setelah mengikuti penyuluhan. Penggunaan media edukatif berhasil meningkatkan pemahaman siswa karena memberikan visualisasi dan informasi ringkas yang mudah diingat. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang penyakit lambung, penyebabnya, dan cara mencegahnya dengan mengonsumsi makanan yang sehat. Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini membantu siswa memahami kesehatan lambung dan pentingnya mengonsumsi makanan sehat. Dengan demikian, siswa diharapkan dapat menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat dan menghindari risiko gangguan lambung di masa mendatang.

Kata Kunci: Kesehatan lambung, Kebiasaan jajan, Penyuluhan kesehatan.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan psikologis, fisik, dan sosial yang cepat. Perubahan tersebut dapat memengaruhi pembentukan pola makan remaja yang cenderung tidak stabil. Remaja sering memilih makanan yang cepat dan mudah dikonsumsi, serta memiliki rasa yang disukai tanpa mempertimbangkan kandungan dan manfaatnya bagi kesehatan (Paramita et al., 2025). Di samping itu, padatnya aktivitas sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan mengerjakan tugas dapat membuat remaja tidak memperhatikan pola asupan makanan (Waluyo & Solikah, 2023). Kebiasaan tersebut dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, termasuk gangguan lambung yang banyak dikeluhkan oleh kalangan remaja.

Siswa cenderung memiliki kebiasaan jajan yang tinggi. Namun, seringkali tidak memperhatikan kualitas jajanan yang mereka beli (Savira et al., 2023). Pemahaman siswa tentang makanan sehat sangat penting, agar siswa mengetahui mana makanan yang baik dan buruk untuk dikonsumsi. Konsumsi jajanan di lingkungan sekolah memberikan sebagian besar makanan bagi siswa. Di Indonesia, 78% siswa jajan di kantin atau pedagang di sekitar sekolah (Priawantiputri et al., 2019). Konsumsi jajanan tidak sehat terutama makanan pedas, dapat memicu gangguan atau penyakit pada lambung dengan meningkatkan produksi asam lambung sehingga mukosa lambung teriritasi yaitu kondisi ketika lapisan mukosa lambung mengalami gangguan atau peradangan akibat faktor tertentu, seperti infeksi (Antony et al., 2022), dan dapat menyebabkan penyakit gastritis yaitu peradangan pada mukosa lambung (Andika et al., 2023), jika dibiarkan lama (Safarina et al., 2024). Untuk mencegah gangguan kesehatan, kebiasaan jajan siswa harus diperhatikan (Sanjaya & Pitriani, 2024).

Gastritis lambung adalah kondisi peradangan pada mukosa lambung yang disebabkan oleh banyak hal, seperti stres, obat antiinflamasi, alkohol dan lain-lain. Masalah pada saluran pencernaan atas biasanya terjadi pada pengidap gastritis, seperti mual, muntah, nafsu makan menurun, perut kembung, bersendawa, dan sensasi penuh di perut (Safarina et al., 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Garut pada tahun 2022, jumlah penderita gastritis mencapai angka 47.547 kasus dengan urutan ke 8 dari 10 penyakit terbanyak. Selain itu, penelitian mengenai kejadian gastritis pada remaja di SMK YBKP3 Garut menunjukkan bahwa dari 125 responden berusia ≤ 16 tahun, sebanyak 81 responden (57,8%) menderita gastritis (Shalahuddin & Rosidin, 2018). Penelitian lain pada remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut juga menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh terhadap kejadian gastritis (Nugraha & Huda, 2022). Temuan tersebut memperkuat pentingnya edukasi mengenai kesehatan lambung pada kelompok remaja, termasuk siswa MTs, terutama terkait pemilihan makanan dan kebiasaan jajan yang dapat memengaruhi kesehatan lambung.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, sebagian siswa MTs Al Falah Biru, sebuah Madrasah Tsanawiyah berakreditasi B di Kabupaten Garut, Jawa Barat, tinggal di asrama dan memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan yang kurang sehat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan lambung. Edukasi ini perlu dilakukan agar siswa mampu memahami bahaya konsumsi jajanan tidak sehat terhadap kesehatan lambung.

Manfaat dari upaya menjaga kesehatan lambung ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah terjadinya gangguan pada saluran pencernaan dan mendukung siswa agar tetap sehat sehingga proses belajar tetap optimal. Oleh sebab itu, tema PKM ini dipilih dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam menjaga kesehatan lambung melalui kegiatan edukasi kesehatan. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan pengetahuan siswa

melalui perbandingan nilai pretest dan posttest. Diharapkan setelah kegiatan PKM ini, siswa dapat lebih berhati-hati dalam memilih jajanan dan dapat menerapkan pola makan sehat untuk kesehatan lambung.

Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di MTS Al Falah Biru Garut yaitu sebuah Madrasah Tsanawiyah (setara SMP) dengan status akreditasi B, berlokasi di Kp. Al-Falah Biru, RT. 03 RW. 06, Desa Mekargalih, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat. Pendekatan pengabdian yang diterapkan adalah melalui kegiatan penyuluhan di sekolah secara langsung sebagai upaya untuk mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan siswa dalam menjaga kesehatan lambung dengan memilih jajanan sehat guna mencegah penyakit lambung. Kegiatan dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yang masing-masing akan dibahas secara rinci di bawah ini pada gambar 1.

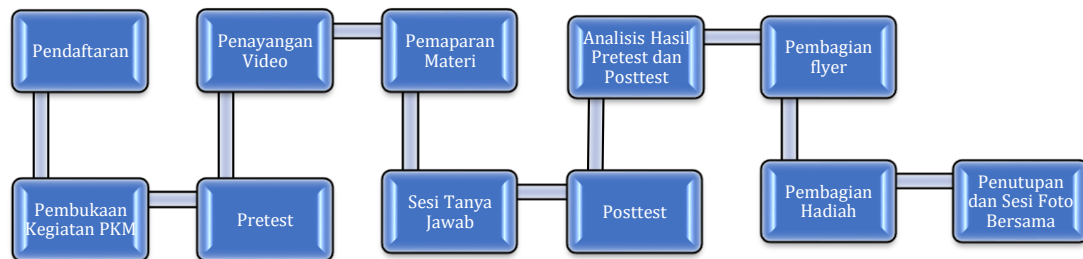
Tahap Persiapan

Tim PKM dari Fakultas MIPA Universitas Garut melakukan diskusi dan koordinasi dengan pihak MTs Al Falah Biru untuk mempersiapkan pelaksanaan kegiatan penyuluhan (Prasetiawati et al., 2022) yang melibatkan 33 siswa kelas IX dengan rentang usia mulai dari 15 tahun. Tim PKM berkoordinasi dengan pihak lainnya mengenai tema yang akan disampaikan. Menentukan narasumber yang berasal dari Program Studi Farmasi, Universitas Garut dan juga berkolaborasi dengan Program Studi Ahli Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya untuk menyampaikan edukasi kepada para siswa.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PKM dimulai dengan proses pendaftaran para siswa sebagai pengecekan ulang kehadiran peserta. Selanjutnya adalah pembukaan kegiatan PKM secara resmi dengan sambutan ketua pelaksana dan dosen pengampu mata kuliah Kesehatan Masyarakat. Setelah itu dilakukan sesi pretest secara tertulis untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum sesi pemaparan materi. Pretest terdiri dari 10 pertanyaan berbentuk pilihan ganda yang mencakup tiga indikator, yaitu penyebab peradangan pada lambung, gejala iritasi lambung, dan efek konsumsi makanan pedas terhadap kesehatan lambung. Setiap jawaban benar diberi skor 10, sedangkan jawaban salah tidak diberi nilai. Total skor yang bisa didapat oleh peserta berada dalam rentang 0-100 poin. Persentase nilai dihitung menggunakan rumus: jumlah jawaban benar dibagi jumlah seluruh soal dikalikan 100%. Kemudian dilakukan penayangan video mengenai perbandingan pola makan sehat dan tidak sehat untuk memberikan gambaran yang dapat lebih mudah dipahami oleh siswa mengenai faktor risiko penyakit gastritis, diikuti oleh pemaparan materi oleh narasumber, serta dilakukan sesi tanya jawab. Setelah itu dilakukan sesi posttest dengan pertanyaan yang sama. Selanjutnya, analisis hasil pretest dan posttest dilakukan dengan menghitung jumlah jawaban benar sebelum dan sesudah penyuluhan, kemudian membandingkan persentase jawaban benar pada setiap indikator untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa. Sesudah itu dilakukan pembagian flyer yang berisi penjelasan penyakit gastritis dan juga cara pencegahannya sebagai media informasi yang praktis, mudah dibaca dan dibawa, memberikan gambaran secara singkat mengenai hidup sehat gizi seimbang, serta siswa dapat membaca ulang informasi dengan teliti. Kegiatan ditutup dengan pembagian hadiah kepada siswa yang menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan PKM berlangsung

dan sesi foto bersama. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Garut dan mahasiswa Program Studi Ahli Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini berlokasi di MTS Al Falah Biru, Kp. Al-Falah Biru, RT. 03, RW. 06, Desa Mekargalih, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut, Jawa Barat, seperti yang terdapat pada gambar 2.



Gambar 2. Lokasi Penyuluhan

Berikut merupakan flyer narasumber yang dibagikan di media sosial, seperti yang terdapat dalam gambar 3, dan flyer penyuluhan yang dibagikan kepada para siswa, seperti yang terdapat pada gambar 4.



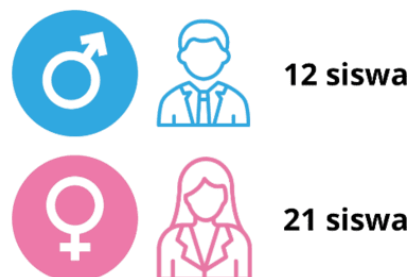
Gambar 3. Flyer Narasumber



Gambar 4. Flyer Penyuluhan

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan PKM menunjukkan jumlah siswa yang hadir sebanyak 33 orang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan, yang seluruhnya merupakan siswa kelas IX dengan rentang usia mulai dari 15 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB dan diikuti dengan antusiasme peserta berdasarkan kehadiran, perhatian selama penyampaian materi, keaktifan dalam sesi tanya jawab, partisipasi dalam diskusi, serta keterlibatan peserta dalam mengerjakan pretest dan posttest. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 13 orang panitia PKM. Berikut merupakan jumlah peserta penyuluhan seperti yang tertera pada gambar 5.



Gambar 5. Jumlah Siswa

Sebelum memulai materi, dilakukan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan lambung seperti yang terdapat pada gambar 6, selanjutnya dilakukan penayangan video sebagai pengenalan materi. Setelah itu, materi disampaikan dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, kemudian dilakukan posttest untuk mengevaluasi berapa persen peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang diberikan.



Gambar 6. Pengisian Pre/Post test oleh siswa

Kegiatan PKM dilanjutkan dengan pemberian materi oleh Farrah Fadilah Mutmainah dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya dan Nita Fitriani dari Universitas garut seperti yang terlihat pada gambar 7.



Gambar 7. Narasumber memberikan materi

Data hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1, menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai menjaga kesehatan lambung.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa mengenai Kesehatan Lambung

No	Pertanyaan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
1	Penyebab peradangan pada Lambung	93,9%	93,8%
2	Gejala iritasi lambung	90,9%	96,9%
3	Efek samping mengonsumsi makanan pedas terhadap kesehatan lambung	90,9%	96,9%
Rata-rata		91,9%	95,9%

Berdasarkan data di atas, tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan lambung tergolong baik. Tingkat pengetahuan siswa sebelum penyuluhan adalah 91,9%, yang merupakan kategori tinggi, dan meningkat menjadi 95,9% setelah penyuluhan. Peningkatan terutama terlihat pada

dua indikator yaitu gejala iritasi lambung dan efek samping mengonsumsi makanan pedas terhadap kesehatan lambung, yang sama-sama meningkat sebesar 6%. Sementara itu, indikator penyebab peradangan pada lambung mengalami penurunan yang sangat kecil, yaitu sebesar 0,1%. Meskipun begitu, secara keseluruhan tingkat pengetahuan siswa sudah tinggi sebelum penyuluhan dilakukan, sehingga peningkatan sebesar 4% menunjukkan adanya penguatan pengetahuan siswa setelah mengikuti penyuluhan. Materi yang diberikan tetap memberikan nilai tambah terhadap pengetahuan siswa mengenai upaya menjaga kesehatan lambung.

Berdasarkan nilai rata-rata baik pre-test maupun post-test yang menunjukkan bahwa siswa telah memahami bagaimana menjaga kesehatan lambung, seperti pemilihan makanan yang baik dan juga menghindari makanan yang dapat menyebabkan risiko penyakit lambung. Namun, berdasarkan pertanyaan awal yang diajukan kepada peserta penyuluhan, beberapa siswa mengaku masih kurang dalam penerapan perilaku menjaga kesehatan lambung dalam kehidupan sehari-hari, seperti masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan pedas sebelum makan. Selain itu, siswa juga diketahui memiliki kebiasaan mengonsumsi berbagai jenis jajanan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi mengenai pemilihan makanan dan kebiasaan makan yang dapat mendukung kesehatan lambung. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik belum sepenuhnya sejalan dengan penerapan perilaku dalam kehidupan sehari-hari, dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti pengaruh teman sebaya, kurangnya kebiasaan sehat yang dibangun di keluarga, dan kurangnya pengawasan terhadap pola makan siswa. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemilihan makanan dan kebiasaan jajan yang mendukung kesehatan lambung tetap diperlukan.

Media edukasi yang digunakan dalam penyuluhan berupa penayangan video mengenai perbandingan pola makan sehat dan tidak sehat yang membantu dalam menyampaikan informasi secara kontekstual dan visual. Siswa lebih mudah memahami konsekuensi dari pola makan yang buruk ketika mereka melihat potensi penyakit lambung seperti gastritis. Media video juga dapat meningkatkan keaktifan dan minat siswa, membantu mereka menyerap informasi dengan lebih baik.

Selain itu, pembagian flyer setelah penyuluhan membantu memperkuat materi. Flyer yang terdiri dari kombinasi gambar dan teks singkat membantu siswa mengingat kembali informasi penting yang telah diberikan. Media ini dapat dibaca berulang kali, membantu siswa memahami lebih baik dan menjadi panduan praktis untuk kehidupan sehari-hari. Penggunaan berbagai media sebagai pendekatan edukasi menunjukkan peningkatan dalam efektivitas penyuluhan (Junaedi et al., 2024).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan lambung perlu diikuti dengan pemahaman mengenai dampak kebiasaan makan terhadap kesehatan lambung. Hal ini karena kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan pedas sebelum makan dan terlalu sering mengonsumsi jajanan, dapat mempengaruhi kesehatan lambung. Oleh karena itu, pemahaman tentang fungsi lambung dan gangguan kesehatan lambung perlu diperkuat melalui penyuluhan.

Menjaga kesehatan lambung itu penting, karena lambung memainkan fungsi penting dalam proses pencernaan tubuh manusia, yaitu menyimpan dan mencerna makanan dan minuman secara mekanis sebelum akhirnya diserap oleh sel-sel tubuh sebagai sumber energi (Maidartati et al., 2021). Asam lambung memiliki kisaran pH khas 1,5 hingga 3,5 yang membantu pencernaan, menjaga lapisan mukosa lambung tetap utuh dan menghasilkan pelindung lendir untuk mencegah iritasi akibat asam (Hunt et al., 2016). Penyakit lambung yang umum terjadi

pada siswa salah satunya adalah gastritis, yaitu peradangan atau iritasi pada lapisan lambung (Damanik et al., 2025). Gastritis umumnya disebabkan oleh pola makan, seperti makan dalam porsi berlebihan, makan dengan cepat, atau mengonsumsi makanan yang terkontaminasi, aspirin, refluks empedu, alkohol, dan terapi radiasi (Muna & Kurniawati, 2023). Gastritis dapat ditandai dengan nyeri pada ulu hati, rasa mulas di bagian dada bawah, dan rasa tidak nyaman setelah makan (Waluyo & Solikah, 2023).

Remaja sering kali melewatkan waktu makan dan lebih suka makanan cepat saji, yang dapat menyebabkan asam lambung berlebihan dan memperburuk kondisi lambung. Selain itu, stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan memperburuk gejala gastritis (Dewani et al., 2024). Pengetahuan mengenai kesehatan lambung harus ditingkatkan untuk mencegah penyakit gastritis (Damanik et al., 2025). Untuk menjaga lambung senantiasa sehat antara lain dengan makan secara teratur, menjaga pola makan sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dari berbagai kelompok nutrisi, mengontrol jumlah makanan yang dikonsumsi, dan menghindari makanan yang dapat memperburuk asam lambung (Lubis et al., 2025). Hindari kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat memicu gastritis, seperti makanan yang pedas, makanan cepat saji serta makanan berlemak dan asam (Muttaqin & Juwita, 2024; Said et al., 2024).

Peran orang tua di rumah sangat penting dalam menentukan kesehatan siswa. Orang tua dapat membantu siswa menjalani pola hidup sehat, seperti mengatur porsi dan jenis makanan, termasuk sarapan pagi (Mattiro, 2019). Mereka dapat memberikan contoh dan mempengaruhi anak-anak mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat (Khatimah et al., 2023).

Setelah rangkaian kegiatan dilakukan mulai dari awal dan akhir, kegiatan PKM diakhiri dengan pembagian hadiah kepada siswa yang berpartisipasi aktif seperti yang terlihat pada gambar 8, dan photo bersama dengan seluruh panitia PKM, narasumber dan siswa peserta penyuluhan, seperti yang terlihat pada gambar 9.



Gambar 8. Pembagian Hadiah



Gambar 9. Tim PKM dan Siswa

Simpulan dan rekomendasi

Siswa memiliki tingkat kebiasaan jajan yang tinggi, sehingga diperlukan perhatian dalam pemilihan jajanan yang sehat. PKM ini bertujuan untuk mengedukasi siswa agar selalu memperhatikan pola makan dan jajan yang sehat untuk menjaga kesehatan lambung. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa. Hasil menunjukkan sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan siswa sebesar 91,9% sedangkan

sesudah penyuluhan menjadi 95,9%, sehingga didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 4% terhadap materi kesehatan lambung. Nilai yang didapatkan menunjukkan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang baik terkait materi yang disampaikan, tetapi masih belum menerapkan pola jajan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Disarankan agar sekolah terus berusaha mendorong perilaku siswa dengan mengadakan kegiatan pendampingan, mendidik pola jajan sehat di sekolah, dan memberikan penyuluhan berkelanjutan dengan orang tua dan guru. Diharapkan bahwa tindakan ini akan memastikan bahwa peningkatan pengetahuan siswa benar-benar diikuti oleh perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan dan konsisten.

Daftar Pustaka

- Andika, C., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2023). Penerapan Kompres Hangat terhadap Nyeri pada Pasien Gastritis. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(2), 172–178.
- Antony, C., Suhartina, C., & Nasution, S. L. R. (2022). Hubungan antara Faktor Stress dengan Penyakit Gastritis pada Mahasiswa Universitas Prima Indonesia. *Majalah Kedokteran Andalas*, 45(3), 278–283.
- Damanik, R. K., Hasibuan, E. K., Sipayung, R., Sitanggang, G. R., & Buulolo, M. W. (2025). Gerakan Perut Happy Cegah Gastritis pada Siswa di SD Negeri 066652 Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 06(02), 57–63. <https://doi.org/https://10.51544/jam.v6i2.6148>
- Dewani, G. S., Arneliwati, & Agrina. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Akademik Dengan Gejala Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(3), 270–279. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i3.9487>
- Hunt, R. H., Camillen, M., Crowe, S. E., El-Omar, E. M., Fox, J. G., Kuipers, E. J., Malfertheiner, P., McColl, K. E. L., Pritchard, D. M., Rugge, M., Sonnerberg, A., Sugano, K., & Tack, J. (2016). The Stomach In Health And Disease. *HHS Public Access*, 64(10), 1650–1668. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2014-307595>.
- Junaedi, E. C., Maharani, A., Ananda, C., Subakti, G. A., Abdurrahman, A. N., Bunga, N., Lestari, A., Kusumawardhani, S. E., Nurtazqia, S., Lesmana, L., Eka, N., Putri, N., & Lubis, N. (2024). Evaluasi Kesadaran Siswa SDN 2 Sukamenak Dalam Menjaga Kesehatan Mata Di Era Dominasi Penggunaan Gawai. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(5), 1807–1815. <https://doi.org/10.31604/jpm.v7i5.1807-1815>
- Khatimah, N. H., Iksan, M., Sutriawan, & Erham. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompu. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1463–1469. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4797>
- Lubis, N., Wahyuningsih, Belfa, M., Chandra, M. P., Aulia, N. A., & Anam, K. (2025). Health Education on Balanced Nutrition for Elementary Students at SDN 1 Kadungora, Garut. *Abdimas Umtas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 1783–1789. <https://doi.org/https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i4.7097>
- Maidartati, Ningrum, T. P., & Fauzia, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 3(1), 21–28.
- Mattiro, S. (2019). Pengetahuan Lokal Ibu Gizi dan Sarapan Pagi Bagi Anak. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 1(1), 1–11.
- Muna, U. L., & Kurniawati, T. (2023). Hubungan Stres Dengan Kejadian Gastritis: Literature Review. *Sikontan Journal : Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(4), 277–282. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i4.714>
- Muttaqin, S. Z., & Juwita, C. P. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Ikesma : Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2), 126–132. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i2.47822>
- Nugraha, A., & Huda, T. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Pondok Pesantren Al-Musaddadiyah Garut. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Prima Insan Cendikia*, 1(1), 64–73. <https://doi.org/10.33482/jpic.v1i01.18>
- Paramita, F., Badriyah, L., Laksana, D. P., Efendi, B. S. F., Muriazmi, F. T., Yudha, N. A., Putri, A. A. A., A'yun, N. Q., & Anggraeni, N. D. (2025). Program TEMU SAJA sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Permasalahan Pencernaan pada Remaja di SMPIT As-

- Salam. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 1139–1147.
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i2.871>
- Prasetyawati, R., Lubis, N., Ramadhanty, T., Abdillah, N. S., Savira, N., Amin, M. F., Puja, C., & Arideira, M. (2022). Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Saat Kondisi Pandemi Covid-19 di Kelurahan Sukagalih. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 918–925. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i3.918-925>
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374–381.
- Safarina, N. A., Amelia, I., Zahra, R., Mutia, F., Astria, R., Humayrah, I., Suzanna, E., & Musni, R. (2024). Psikoedukasi Meninjau Pengaruh Stres terhadap Kesehatan Lambung pada Remaja Paloh Igeuh Dewantara. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 70–74. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v7i2.6766>
- Said, F. F. I., Thome, A. L., Jelatu, V. A., & Kakyarmabin, M. Y. (2024). Literature Review : Pemenuhan Pola Makan Dalam Upaya Pencegahan Gastritis. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(8), 46–60.
- Sanjaya, K., & Pitriani. (2024). Edukasi Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Dengan Media Belajar Kreatif Untuk Peningkatan Pengetahuan Siswa Di SDN Tondo Kota Palu. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 32–38.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v5i1.1628>
- 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. *Edu Biosfer Journal*, 5(2), 48–55.
- Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Gastritis pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan YKBP3 Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1), 33–44.
- Waluyo, S. J., & Solikah, S. N. (2023). Edukasi Kesehatan Mengenai Penyakit Asam Lambung (Gerd) Pada Remaja Di Kel. Sangkrah, Kota Surakarta. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 203–211.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8100>