

EFEKTIVITAS HEALTH EDUCATION BERBASIS BOOKLET TERHADAP PERILAKU PENCEGAHAN GASTRITIS PADA REMAJA

EFFECTIVENESS OF BOOKLET-BASED HEALTH EDUCATION ON GASTRITIS PREVENTION BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Aynur Auliya Arreza¹, Sudarso², Arif Wijaya³

¹S1 Keperawatan STIKES Bahrul Ulum Jombang, Jawa Timur

^{2,3} STIKES Bahrul Ulum Jombang, Jawa Timur

Email : aynurauliya@gmail.com

ABSTRACT

Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang umum terjadi pada remaja, yang dipengaruhi oleh gaya hidup tidak sehat seperti kebiasaan makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya pengetahuan, serta stres. Rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan gastritis menjadi perhatian serius dalam upaya promotif kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh health education menggunakan media booklet terhadap tingkat perilaku pencegahan gastritis pada remaja di MTS Thoriqul Huda Mojowarno Jombang. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 69 responden, penelitian ini menggunakan teknik probability dengan proportional random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang disusun berdasarkan indikator perilaku pencegahan gastritis. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum dilakukan pre-test hasil menunjukkan sebagian besar 68,1% responden berkategori cukup, dan sesudah dilakukan post-test hasil menunjukkan sebagian besar 63,8% responden berkategori baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara tingkat perilaku pencegahan gastritis sebelum dan sesudah diberikan health education melalui media booklet, dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pemberian health education menggunakan media booklet efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan gastritis pada remaja. Disarankan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan terus memanfaatkan media booklet sebagai sarana edukasi kesehatan yang mudah diakses, menarik, dan sesuai kebutuhan remaja guna meningkatkan kesadaran dan perilaku pencegahan gastritis sejak dini.

Kata kunci: Gastritis, Remaja, Health Education, Booklet, Perilaku Pencegahan

ABSTRACT

Gastritis is one of the common digestive disorders in adolescents, which is influenced by unhealthy lifestyles such as irregular eating habits, fast food consumption, lack of knowledge, and stress. The low level of knowledge and awareness of adolescents regarding gastritis prevention is a serious concern in health promotion efforts. This study aims to determine the effect of health education using booklet media on the level of gastritis prevention behavior in adolescents at MTS Thoriqul Huda Mojowarno Jombang. The research design used was pre-experimental with a one group pre-test and post-test approach. The research sample consisted of 69 respondents, this study used a probability technique with proportional random sampling. The instrument used was a questionnaire compiled based on indicators of gastritis prevention behavior. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test. Before the pre-test, the results showed that most 68.1% of respondents were categorized as sufficient, and after the post-test, the results showed that most 63.8% of respondents were categorized as good. The results showed a significant increase between the level of gastritis prevention behavior before and after being

given health education through booklet media, with a p value of 0.000 <0.05. The conclusion of this study is that providing health education using booklet media is effective in improving gastritis prevention behavior in adolescents. It is recommended that schools and health workers continue to utilize booklet media as a means of health education that is easily accessible, attractive, and appropriate to adolescents' needs in order to increase awareness and gastritis prevention behavior from an early age.

Keywords: *Gastritis, Adolescents, Health Education, Booklet, Prevention Behavior*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase awal yang krusial dalam hidup manusia, dimana fase tersebut identik dengan terjadinya berbagai perubahan signifikan dalam diri individu (Novitayanti, 2020). Pada usia remaja biasanya mempunyai kebiasaan kurang baik seperti mengkonsumsi makan yang tidak sehat, makanan cepat saji, kurangnya kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat, serta stres yang tinggi akibat tekanan akademik adalah penyebab utama yang bisa mengakibatkan gastritis pada kelompok usia remaja awal. Salah satu masalah utama yang terjadi adalah ketidak mampuan remaja dalam melakukan pencegahan terhadap gastritis (Romadona *et al.*, 2024). Remaja sebagai kelompok usia yang aktif seringkali kurang memahami pentingnya pencegahan gastritis, sehingga membutuhkan intervensi pendidikan kesehatan yang efektif (Haris, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO, 2019), jumlah penderita gastritis di seluruh dunia mencapai 1,8 juta hingga 2,1 juta jiwa. Di wilayah Asia Tenggara sendiri, kasus gastritis tercatat mencapai sekitar 583.635 orang per tahun (Azer & Akhondi, 2020). Penderita gastritis di Indonesia cukup banyak yaitu 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa penduduk (Handayani & Thomy, 2021). Prevalensi gastritis di Jawa Timur mencapai 30.154 penduduk (Mustakim, & Penanganan, 2021). Berdasarkan Data Profil Kabupaten Jombang tahun 2021, gastritis berada pada urutan 5

dari 10 jenis penyakit yang paling sering ditangani dalam layanan rawat jalan maupun rawat inap (Dinkes Kabupaten Jombang, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan di MTS Thoriquil Huda Mojowarno Jombang, terdapat 232 remaja dan diambil 10 remaja memiliki tingkat perilaku (baik tidak ada, cukup 9 orang, kurang 1 orang) sebagian remaja belum memiliki pemahaman yang memadai tentang apa itu gastritis, penyebab, tanda gejala, pencegahan dan komplikasi dari gastritis.

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan lambung, dan gastritis lebih banyak ditemui pada usia yang lebih muda, terutama pada remaja yang tinggal di lingkungan dengan pola makan tidak sehat, stres, dan kebiasaan buruk lainnya (Khanna *et al.*, 2020). Salah satu penyebab utama timbulnya penyakit gastritis adalah kebiasaan tidak sarapan pagi karena takut terlambat sekolah, ingin mempunyai badan ideal dan bisa mengganggu kebiasaan makannya (Dermawan & Nugroho, 2022). Peningkatan prevalensi gastritis di kalangan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk rendahnya tingkat literasi kesehatan dan akses ke informasi pencegahan gastritis.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, remaja perlu memiliki pemahaman mengenai pola makan yang sehat serta menjalani gaya hidup yang mendukung kesehatan (Kurdaningsih & Firmansyah, 2021). Edukasi kesehatan mengenai langkah-langkah pencegahan yang tepat sangat dibutuhkan, terutama dengan menghindari berbagai faktor yang bisa

menyebabkan timbulnya gastritis (Anggun, 2022). Penting bagi remaja untuk memahami cara mencegah terjadinya penyakit tersebut, karena tingkat pengetahuan yang baik pada setiap individu akan berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku positif pada remaja (PH *et al.*, 2020). Melalui media *booklet* ini, remaja dapat belajar tentang pola makan sehat, pentingnya makan teratur, dan cara mengelola stress (Azer & Akhondi, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *health education* menggunakan media *booklet* terhadap tingkat perilaku pencegahan gastritis pada remaja di MTs Thoriqul Huda Mojowarno, Jombang

METODE

Penelitian ini menggunakan 69 responden dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan proportional random sampling. Penelitian ini dilakukan di MTS Thoriqul Huda Mojowarno, Jombang, pada tanggal 07-10 Mei 2025, dengan waktu pelaksanaan 4 hari, yang meliputi *pre-test*, intervensi *health education* dengan media *booklet*, dan *post-test* setelah intervensi.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dilakukan

dengan menyebarkan kuesioner tentang perilaku pencegahan gastritis (*pre-test*) kemudian dilanjutkan memberikan *health education* tentang pengertian dan penyebab gastritis pada hari pertama, pada hari kedua diberikan *health education* tentang macam-macam, gejala dan pencegahan gastritis, pada hari ketiga diberikan *health education* tentang penanganan dan komplikasi gastritis, dan pada hari keempat mengevaluasi kembali setelah 3 hari dilakukan *health education* terkait perilaku pencegahan gastritis dengan menyebarkan kuesioner sesudah dilakukan intervensi (*post-test*).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner tentang perilaku pencegahan gastritis, peneliti mengadaptasi kuesioner dari Irawati (2022). Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reabilitas oleh Irawati (2022) dan dinyatakan lulus uji validitas dan reabilitas. Kuesioner tersebut terdiri dari 12 pertanyaan (4 pertanyaan *favorable* (Positif), dan 8 pertanyaan *Unfavorable* (Negatif)).

Data dianalisis dengan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial, melalui *editing, coding, scoring, tabulasi, uji Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, analisis data dilakukan menggunakan *software statistik* (seperti SPSS).

HASIL

Tabel 1 Data Umum Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah	%
1.	Usia		
	11 tahun	0	0
	12 tahun	8	11,6
	13 tahun	24	34,8
	14 tahun	20	29,0
	15 tahun	17	24,6
	Total	69	100,0
2.	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP/MTS	69	100

	SMA	0	0
	Total	69	100,0
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	31	44,9
	Perempuan	38	55,1
	Total	69	100,0
4.	Kelas		
	VII A	12	17,4
	VII B	12	17,4
	VIII A	10	14,5
	VIII B	10	14,5
	IX A	13	18,8
	IX B	12	17,4
	Total	69	100,0

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hampir setengah 24 responden berusia 13 tahun (34,8%), seluruh 69 responden berpendidikan SMP/MTS

(100%), sebagian besar 38 responden berjenis kelamin perempuan (55,1%), dan sebagian kecil 13 responden berada dikelas IX A (18,8%)

Tabel 2 Pengaruh *Health Education* Menggunakan Media *Booklet* terhadap tingkat perilaku pencegahan gastritis pada remaja

Tingkat Perilaku	Pre		Tingkat Perilaku	Post	
	N	%		N	%
Perilaku Baik	7	10,1	Perilaku Baik	44	63,8
Perilaku Cukup	47	68,1	Perilaku Cukup	25	36,2
Perilaku Kurang	15	27,7	Perilaku Kurang	0	0,0
Total	69	100%	Total	69	100%
Uji Wilcoxon			0,000		

Sumber : Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan tingkat perilaku pencegahan gastritis dengan jumlah responden yang memiliki tingkat perilaku kurang dari 15 responden menjadi 0 responden, tingkat perilaku cukup dari 47 responden menjadi 25 responden dan tingkat perilaku baik dari 7 responden menjadi 44 responden. Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan *P-Value* 0,000 ($P < 0,05$) bermakna H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh *health education* menggunakan media *booklet* terhadap tingkat perilaku pencegahan gastritis pada remaja di MTS Thoriqul Huda Mojowarno, Jombang.

signifikan antara perawat pelaksana yang dilakukan metode coaching GROW dan tanpa dilakukan metode coaching GROW

PEMBAHASAN

Hasil analisis tingkat perilaku pencegahan gastritis pada remaja sebelum diberikan *health education* tentang perilaku pencegahan gastritis seperti pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (68,1%) berkategori cukup dengan jumlah 47 responden. Fakta yang didukung oleh beberapa pernyataan saat *pre-test*, responden lebih dari 50% menjawab “kadang-kadang” dan “tidak

pernah” pada pertanyaan positif, sedangkan pernyataan negatif mengenai aspek menjaga pola makan, makan tidak teratur, dan makan makanan cepat saji dijawab “sering” bahkan “selalu” lebih dari 25%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2020), yang menyebutkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki kebiasaan makan sehat dan cenderung mengonsumsi makanan instan dan pedas secara berlebihan. Rendahnya pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan gastritis berdampak langsung pada rendahnya perilaku pencegahan yang dilakukan oleh responden. Selain itu, Mubin (2025), juga menemukan bahwa tingkat pengetahuan dan perilaku remaja tentang gastritis masih terbatas sebelum diberikan edukasi. Minimnya informasi mengenai penyebab, gejala, serta cara pencegahan gastritis menyebabkan remaja tidak memiliki kesadaran untuk menghindari faktor risiko, seperti melewatkan sarapan dan mengabaikan pengelolaan stres, adanya intervensi edukasi sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan lambung.

Hasil analisis tingkat perilaku pencegahan gastritis pada remaja sesudah diberikan *health education* tentang perilaku pencegahan gastritis seperti pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (63.8%) berkategori baik dengan jumlah 44 responden. Fakta yang didukung oleh beberapa pernyataan saat *post-test*, responden lebih dari 63% dijawab “sering” bahkan “selalu” pada pertanyaan positif, sedangkan pernyataan negatif mengenai aspek menjaga pola makan, makan tidak teratur, dan makan makanan cepat saji dijawab “kadang-kadang” dan “tidak pernah” lebih dari 65%.

Menurut penelitian oleh Yuliana

(2022), menunjukkan bahwa intervensi menggunakan media *booklet* terjadi peningkatan perilaku menjadi positif, seperti tidak melewatkan sarapan pagi dan mengurangi konsumsi makanan yang pedas atau makanan instan. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Dewi, & Suryani (2021), yang membuktikan bahwa penggunaan media *booklet* efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja untuk menerapkan kebiasaan makan sehat, seperti makan teratur dan menghindari makanan penyebab gastritis. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat memengaruhi sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik.

Media *booklet* berperan penting sebagai alat bantu edukasi yang bersifat visual dan tekstual. Sesuai dengan pendapat Zainurridha & Azari (2022), media *booklet* mampu menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja. Hal ini membuat media *booklet* menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku kesehatan.

Temuan analisis penelitian yang disajikan pada tabel 2 menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan melalui media *booklet* dengan nilai signifikansi ($P=0,000 < 0,05$) artinya H1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi menggunakan media *booklet* dapat meningkatkan perilaku pencegahan gastritis pada remaja awal.

Penelitian oleh Putri & Akifah (2020), menunjukkan bahwa media *booklet* lebih efektif dari pada ceramah dalam meningkatkan perilaku dan pemahaman pencegahan gastritis. Hal ini diperkuat oleh Nurhayati (2020), yang menemukan bahwa siswa SMP menunjukkan perubahan nyata dalam

perilaku makan setelah mendapatkan edukasi kesehatan melalui media *booklet*.

Edukasi ini efektif membantu meningkatkan perilaku pencegahan gastritis, serta mengurangi kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang sehat, dan dapat mengurangi resiko terkena penyakit gastritis sejak dini. Oleh karena itu, *health education* tentang perilaku pencegahan gastritis memiliki potensi besar untuk dilakukan dalam program kesehatan secara promotif dan preventif bagi remaja di sekolah, sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan remaja.

KESIMPULAN

Health education tentang perilaku pencegahan gastritis memberikan pengaruh terhadap perilaku pada remaja terkait pencegahan gastritis di MTS Thoriqul Huda Mojowarno, Jombang.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan intervensi selama satu minggu dan menggunakan media yang lebih variatif seperti video, aplikasi edukatif, atau metode interaktif lainnya, serta memperluas sampel dan lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh lebih general dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun, T. (2022). *Perancangan Buku Ilustrasi Mengenai Bahaya Asam Lambung Bagi Generasi Muda Kota Semarang* [Skripsi, Unika Soegijapranata Semarang]. <http://repository.unika.ac.id/id/eprint/30104>
- Azer, S. A., & Akhondi, H. (2020). Gastritis. In *StatPearls* (pp. 1–14). StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 1–4.
- Dewi, L. A. & Suryani, R. (2021). Efektivitas media booklet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa tentang penyakit maag. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 23–30.
- Dinkes Kabupaten Jombang. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang*. Dinkes Kabupaten Jombang.
- Handayani, M., & Thomy, T. A. (2021). Hubungan Frekuensi, Jenis Dan Porsi Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (JKSP)*, 1(2), 40–46. <https://doi.org/10.32524/jksp.v1i2.177>
- Haris, S. (2023). Perilaku Konsumtif Remaja Di Kota Muntok. *JISMA: Jurnal Ilmu Sosial, Manajemen, Dan Akuntansi*, 2(1), 875–880.
- Khanna, R. C., Cicinelli, M. V., Gilbert, S. S., Honavar, S. G., & Murthy, G. S. V. (2020). COVID-19 pandemic: Lessons learned and future directions. *Indian Journal of Ophthalmology*, 68(5), 703–710. https://doi.org/10.4103/ijo.IJO_843_20
- Kurdaningsih, S. V., & Firmansyah, M. R. (2021). Pola Makan dan Stres dengan Kejadian Gastritis Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 4(2), 196–203. <https://doi.org/10.32524/jksp.v4i2.266>

- Mubin, M. R. (2025). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)* [Doctoral dissertation, ITS Kes ICMe Jombang]. <http://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/7907>
- Mustakim, R. Y., & Penanganan, W. R. E. P. D. (2021). Gastritis Pada Siswa Bintara Polda Sumatera Selatan. *Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–4.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18–22. <https://doi.org/10.47701/infokes.v10i1.843>
- Nurhayati, A. (2020). Efektivitas Media Buklet dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 45–50.
- PH, L., Susanti, Y., & Silviani, M. A. (2020). Peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja melalui pendidikan kesehatan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(3), 113–122. <https://doi.org/10.33666/jners.v5i3.340>
- Putri, A. T. & Akifah, A. (2020). *Efektifitas media booklet terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan tentang pencegahan penyakit gastritis pada santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2020* [Doctoral dissertation]. Haluoleo University.
- Romadona, D., Roni, F., & Fitriyah, E. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Peristiwa Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Indonesian. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 4(1), 23–30.
- Yuliana, T. (2022). Pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media booklet terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku remaja dalam mencegah gastritis di SMA Negeri X. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(3), 135–143.
- Zainurridha, Y. A., & Azari, A. A. (2022). Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis: Literature Review. *Medical Journal Of Al-Qodiri*, 5(2), 108. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v5i2.106