

Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 8 Palangka Raya

Aditya Marsela Putri¹, Melisa Frisilia², Merry Delyka³

^{1,2,3} Universitas Eka Harap

Email: adityamarselaputri630@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Dispepsia merupakan salah satu gangguan saluran cerna yang sering dialami remaja dan berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur, terutama kebiasaan tidak sarapan. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya tahun 2025, terdapat 2.608 kasus dispepsia pada tahun 2024 yang termasuk dalam 10 penyakit terbanyak. Data UPTD Puskesmas Menteng menunjukkan 1.510 kasus dispepsia dan gastritis pada tahun 2024 serta 1.486 kasus pada tahun 2025. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMPN 8 Palangka Raya. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 361 siswa dengan sampel sebanyak 190 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kategori cukup (47,9%), kebiasaan sarapan kategori sedang (54,7%), dan mengalami dispepsia (80,0%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian dispepsia ($p=0,000$) serta kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia ($p=0,008$). **Kesimpulan:** Pengetahuan dan kebiasaan sarapan berhubungan secara signifikan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMPN 8 Palangka Raya. Peningkatan edukasi gizi, pembiasaan sarapan sehat, dukungan orang tua, serta program promosi kesehatan di sekolah perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan perilaku sarapan sehat, mencegah kejadian dispepsia, dan meningkatkan derajat kesehatan remaja.

Kata kunci: Dispepsia, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan, Remaja.

Abstract

Background: Dyspepsia is one of the most common gastrointestinal disorders among adolescents and is associated with irregular eating patterns, particularly the habit of skipping breakfast. According to the Palangka Raya Statistics Agency in 2025, there were 2,608 cases of dyspepsia reported in 2024, making it one of the ten most common diseases. Data from Menteng Public Health Center showed 1,510 cases of dyspepsia and gastritis in 2024 and 1,486 cases in 2025. **Objective:** This research aimed to determine the correlation between knowledge and breakfast habits with the incidence of dyspepsia among grade VIII students at SMPN 8 Palangka Raya. **Methods:** This research employed a quantitative method with a correlational design using a cross-sectional approach. The population consisted of 361 students, with a sample of 190 respondents selected using proportionate random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test. **Results:** Most respondents had a moderate level of knowledge (47.9%), moderate breakfast habits (54.7%), and experienced dyspepsia (80.0%). Bivariate analysis showed a significant correlation between knowledge and the incidence of dyspepsia ($p=0.000$), as well as between breakfast habits and the incidence of dyspepsia ($p=0.008$). **Conclusion:** Knowledge and breakfast habits were significantly associated with the incidence of dyspepsia among grade VIII students at SMPN 8 Palangka Raya. Improving nutrition education, promoting healthy breakfast habits, strengthening parental support, and implementing continuous school-based health promotion programs are essential to encourage healthy breakfast behaviors, prevent dyspepsia, and improve adolescents' health status.

Keywords: Adolescents, Breakfast Habits, Dyspepsia, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Dispepsia merupakan salah satu gangguan pada saluran cerna bagian atas yang sering dijumpai pada kelompok remaja. Kondisi ini ditandai dengan munculnya keluhan seperti nyeri atau rasa tidak nyaman di daerah epigastrium, cepat kenyang, perut terasa penuh, kembung,

mual, hingga muntah. Kejadian dispepsia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis maupun perilaku, salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur. Kebiasaan melewatkan sarapan menjadi perilaku yang banyak ditemukan pada remaja dan diduga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan lambung akibat produksi asam lambung yang berlangsung ketika lambung dalam keadaan kosong.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan kecukupan zat gizi untuk menunjang perkembangan fisik, mental, dan kemampuan belajar. Salah satu cara memenuhi kebutuhan energi harian adalah dengan mengonsumsi sarapan sebelum memulai aktivitas. Sarapan berfungsi menggantikan energi yang hilang selama tidur, mempertahankan kadar glukosa darah, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga keseimbangan fungsi metabolisme tubuh. Selain itu, makanan yang masuk ke lambung pada pagi hari membantu menetralkan asam lambung sehingga dapat mengurangi risiko iritasi pada mukosa lambung (Hardinsyah, 2019).

Meskipun manfaat sarapan telah banyak diketahui, kenyataannya masih banyak remaja yang belum menjadikan sarapan sebagai kebiasaan sehari-hari. Keterbatasan waktu, bangun terlambat, tidak terbiasa makan pagi, hingga pengaruh gaya hidup modern menjadi beberapa faktor yang menyebabkan siswa sering melewatkan sarapan. Kebiasaan tersebut tidak hanya berdampak terhadap penurunan konsentrasi belajar, tetapi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan pada sistem pencernaan, khususnya dispepsia.

Masalah dispepsia masih menjadi perhatian di berbagai negara. Berdasarkan penelitian *systematic review* dan *meta-analysis* yang dipublikasikan pada tahun 2024, prevalensi dispepsia fungsional di dunia mencapai sekitar 8,4% dari populasi yang diteliti, dengan angka kejadian lebih tinggi di negara berkembang dibandingkan negara maju. Di kawasan Asia prevalensinya berkisar antara 5%–30%, sedangkan di Asia Tenggara diperkirakan mencapai 10%–20%. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa dispepsia masih merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok usia remaja yang mulai mengalami perubahan gaya hidup dan pola makan (Lee et al., 2024).

Di Indonesia, dispepsia juga termasuk salah satu penyakit yang masih banyak ditemukan pada pelayanan kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 melaporkan bahwa dispepsia masih masuk dalam kelompok sepuluh penyakit terbanyak pada pelayanan rawat jalan maupun rawat inap. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan berbagai faktor risiko seperti pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, makanan pedas, minuman berkafein, serta tingkat stres yang tinggi. Faktor-faktor tersebut sering dijumpai pada kelompok usia remaja sehingga berpotensi meningkatkan angka kejadian dispepsia.

Data di Kota Palangka Raya memperlihatkan bahwa dispepsia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya tahun 2025, tercatat sebanyak 2.608 kasus dispepsia pada tahun 2024 dan termasuk ke dalam sepuluh penyakit terbanyak. Selain itu, data UPTD Puskesmas Menteng menunjukkan terdapat 1.510 kasus dispepsia dan gastritis pada tahun 2024 serta 1.486 kasus pada tahun 2025. Meskipun terjadi sedikit penurunan, jumlah tersebut masih menunjukkan tingginya beban penyakit gangguan saluran cerna di wilayah tersebut.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 8 Palangka Raya juga memperlihatkan adanya masalah kesehatan yang serupa. Data Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) mencatat peningkatan jumlah siswa yang mengalami keluhan sakit perut, nyeri ulu hati, mual, dan muntah selama dua tahun terakhir.

Pada tahun 2024 terdapat 74 siswa yang mengalami keluhan nyeri ulu hati atau maag dan 34 siswa mengalami mual serta muntah. Jumlah tersebut meningkat pada tahun 2025

menjadi 89 kasus nyeri ulu hati atau maag dan 41 kasus mual serta muntah. Sementara itu, pada periode Januari hingga Mei 2026 masih ditemukan 14 kasus nyeri ulu hati atau maag dan 9 kasus mual serta muntah. Data tersebut menunjukkan bahwa gangguan pencernaan masih sering dialami oleh siswa di sekolah tersebut.

Secara fisiologis, lambung tetap menghasilkan asam lambung meskipun tidak terdapat makanan yang masuk. Apabila kondisi ini berlangsung berulang akibat kebiasaan melewatkan sarapan, maka mukosa lambung dapat mengalami iritasi sehingga memunculkan berbagai gejala dispepsia. Selain faktor pola makan, konsumsi makanan yang bersifat iritatif, stres, serta infeksi *Helicobacter pylori* juga dapat memperberat gangguan tersebut (Ford et al., 2020). Oleh karena itu, penerapan pola makan yang teratur, terutama membiasakan sarapan, menjadi salah satu langkah penting dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan.

Selain kebiasaan makan, pengetahuan mengenai pentingnya sarapan juga memiliki peranan dalam membentuk perilaku kesehatan. Individu yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih memahami manfaat sarapan dan lebih mampu menerapkan pola makan yang sehat dibandingkan individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah. Dengan demikian, pengetahuan dapat menjadi faktor yang memengaruhi terbentuknya kebiasaan sarapan dan secara tidak langsung berhubungan dengan kejadian dispepsia.

Beberapa penelitian sebelumnya telah melaporkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia. Namun demikian, penelitian yang mengkaji pengaruh pengetahuan dan kebiasaan sarapan secara bersamaan terhadap kejadian dispepsia pada siswa sekolah menengah pertama masih terbatas, khususnya di Kota Palangka Raya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMPN 8 Palangka Raya.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan, edukasi gizi, serta upaya preventif yang melibatkan sekolah, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam membangun kebiasaan sarapan sehat pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional melalui rancangan *cross-sectional*. Desain tersebut dipilih karena memungkinkan peneliti mengamati variabel independen dan variabel dependen secara bersamaan pada satu waktu pengambilan data, sehingga hubungan antara tingkat pengetahuan, kebiasaan sarapan, dan kejadian dispepsia dapat dianalisis secara efisien. Pendekatan ini sesuai untuk mengidentifikasi keterkaitan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan kepada responden.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 8 Palangka Raya pada tahun 2026. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil survei pendahuluan yang menunjukkan masih ditemukannya kasus gangguan pencernaan pada siswa, sehingga sekolah tersebut dinilai sesuai sebagai lokasi penelitian. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 361 orang. Selanjutnya, jumlah sampel ditentukan sebanyak 190 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Teknik tersebut digunakan agar setiap kelas memperoleh jumlah sampel yang proporsional sesuai banyaknya siswa, sekaligus memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi responden.

Variabel independen dalam penelitian ini meliputi pengetahuan tentang sarapan dan kebiasaan sarapan, sedangkan variabel dependen adalah kejadian dispepsia. Pengetahuan didefinisikan sebagai tingkat pemahaman siswa mengenai manfaat, tujuan, serta pentingnya sarapan bagi kesehatan. Kebiasaan sarapan merupakan perilaku makan pada pagi hari yang dilakukan secara rutin sebelum memulai aktivitas sekolah. Adapun kejadian dispepsia diukur

berdasarkan adanya gejala gangguan saluran cerna bagian atas yang dialami responden sesuai instrumen penelitian yang digunakan.

Data yang digunakan terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh responden yang telah memenuhi kriteria penelitian. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber pendukung, seperti Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya, UPTD Puskesmas Menteng, serta data Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) SMP Negeri 8 Palangka Raya yang berkaitan dengan kejadian dispepsia pada siswa.

Instrumen penelitian berupa kuesioner yang adopsi. Bagian pertama berisi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Bagian kedua Kuesioner pengetahuan sarapan diadopsi dari penelitian Wardah Zulfiyah Firdausi Wibisono dengan judul penelitian "Penyuluhan Gizi Tentang Pentingnya Sarapan Pagi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas IV SDN Jatimulyo 3 Kota Malang tahun 2023" digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai sarapan melalui sejumlah pertanyaan yang telah disusun berdasarkan indikator pengetahuan. Jawaban benar diberikan skor sesuai pedoman penilaian sehingga diperoleh kategori pengetahuan baik, cukup, dan kurang. Bagian ketiga Kuesioner kebiasaan sarapan diadopsi dari penelitian Yara Ananda Anggraini dengan judul "Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Yang Tidak Teratur Dengan Skor Skrining Dispepsia Pada Siswa Sma Negeri 1 Bantul Yogyakarta Tahun 2018". digunakan untuk mengukur kebiasaan sarapan berdasarkan frekuensi dan keteraturan sarapan responden. Selain itu, Kuesioner kejadian dispepsia diadopsi dari penelitian Putri Kamila Wahida dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dan Frekuensi Konsumsi Iritatif Terhadap Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2021-2023" yang sebelumnya diadopsi dari Sari,dkk (2021) digunakan untuk mengidentifikasi adanya gejala gangguan pencernaan yang dialami siswa. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen telah melalui proses uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pertanyaan mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat dan konsisten.

Proses pengumpulan data diawali dengan pengurusan izin penelitian kepada instansi terkait, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi bersama pihak sekolah mengenai waktu pelaksanaan penelitian. Responden yang memenuhi kriteria diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta diminta mengisi lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Setelah memperoleh persetujuan, peneliti membagikan kuesioner dan mendampingi responden selama proses pengisian agar seluruh pertanyaan dapat dipahami dengan baik. Seluruh kuesioner yang telah terkumpul diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan jawaban sebelum dilakukan proses pengolahan data.

Tahapan pengolahan data meliputi editing, coding, scoring, dan tabulating. Editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan serta konsistensi jawaban responden. Selanjutnya setiap jawaban diberikan kode tertentu agar memudahkan proses entri data. Tahap scoring dilakukan sesuai pedoman penilaian masing-masing variabel, kemudian seluruh data disusun dalam bentuk tabel menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) sehingga siap dianalisis.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat pengetahuan, kebiasaan sarapan, serta kejadian dispepsia. Hasil analisis disajikan dalam bentuk jumlah dan persentase. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan kejadian dispepsia serta hubungan antara kebiasaan

sarapan dengan kejadian dispepsia. Nilai p value < 0,05 diinterpretasikan sebagai adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel yang dianalisis.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Seluruh responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum berpartisipasi. Identitas responden dijaga kerahasiaannya melalui penerapan prinsip anonymity dan confidentiality, sehingga seluruh informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi responden dilakukan secara sukarela tanpa adanya unsur paksaan, serta setiap responden memiliki hak untuk menghentikan keikutsertaannya kapan saja selama proses penelitian berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13 Tahun	46	24.2%
14 Tahun	119	62.6%
15 Tahun	21	11.1%
16 Tahun	4	2.1%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah 14 tahun sebanyak 119 responden (62.6%) dan yang paling sedikit adalah 16 tahun sebanyak 4 responden (2.1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	82	43.2%
Perempuan	108	56.8%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 108 siswa perempuan (56.8%) dan yang paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 82 siswa laki-laki (43.2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase (%)
VIII.1	18	9.5%
VIII.2	17	8.9%
VIII.3	18	9.5%
VIII.4	18	9.5%
VIII.5	17	8.9%
VIII.6	17	8.9%
VIII.7	17	8.9%
VIII.8	16	8.4%
VIII.9	18	9.5%
VIII.10	16	8.4%

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase (%)
VIII.11	18	9.5%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas, total responden ada 190 siswa yang tersebar di VIII kelas berbeda dari kelas VIII.1 sampai VIII.11. Distribusi frekuensi terendah pada kelas VIII.8 dan VIII.10 sebanyak 16 siswa (8.4%) dan frekuensi tertinggi di kelas VIII.1, VIII.3, VIII.4, VIII.9 dan VIII.11 sebanyak 18 siswa (9.5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Sarapan

Pengetahuan Sarapan	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Baik	87	45.8%
Cukup	91	47.9%
Kurang	12	6.3%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan sarapan paling banyak adalah Cukup sebanyak 91 responden (47.9%) dan yang paling sedikit adalah Kurang sebanyak 12 responden (6.3%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Baik	78	41.1%
Sedang	104	54.7%
Buruk	8	4.2%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan Kebiasaan sarapan paling banyak adalah Sedang sebanyak 104 responden (54.7%) dan yang paling sedikit adalah Buruk sebanyak 8 responden (4.2%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan

Kejadian Dispepsia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya, Dispepsia	152	80.0%
Tidak Dispepsia	38	20.0%
Total	190	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan Kejadian Dispepsia paling banyak adalah Ya, Dispepsia sebanyak 152 responden (80.0%) dan yang paling sedikit adalah tidak Dispepsia sebanyak 38 responden (20.0%).

Tabel 7. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan Sarapan dengan Kejadian Dispepsia

No	Kebiasaan Sarapan	Kejadian Dispepsia		Total	Nilai <i>P Value</i>
		Ya, Dispepsia	Tidak Dispepsia		
1	Baik	F 59	28	87	0.000
		% 76.8%	32.2%	100%	
2	Cukup	F 84	7	91	
		% 92.3%	7.7%	100%	
3	Kurang	F 9	3	12	
		% 75.0%	25.0%	100%	
Total		F 152	38	190	
		% 80.0%	20.0%	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa, Pada kategori pengetahuan baik terdapat 87 responden, dimana 59 responden (67,8%) mengalami dispepsia dan 28 responden (32,2%) tidak mengalami dispepsia. Pada kategori pengetahuan cukup terdapat 91 responden, dimana 84 responden (92,3%) mengalami dispepsia dan hanya 7 responden (7,7%) yang tidak mengalami dispepsia. Sementara pada kategori pengetahuan kurang terdapat 12 responden, dimana 9 responden (75,0%) mengalami dispepsia dan 3 responden (25,0%) tidak mengalami dispepsia. Hasil analisis uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,000. Karena nilai *p-value* lebih kecil dari α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa SMPN 8 Palangka Raya.

Tabel 8. Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Dispepsia

No	Kebiasaan Sarapan	Kejadian Dispepsia		Total	Nilai <i>P Value</i>
		Ya, Dispepsia	Tidak Dispepsia		
1	Baik	F 54	24	78	0.008
		% 69.2%	30.8%	100%	
2	Sedang	F 91	13	104	
		% 87.5%	12.5%	100%	
3	Buruk	F 7	1	8	
		% 75.0%	25.0%	100%	
Total		F 152	38	190	
		% 80.0%	20.0%	100%	

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa, Pada kategori kebiasaan sarapan baik terdapat 78 responden, dimana 54 responden (69,2%) mengalami dispepsia dan 24 responden (30,8%) tidak mengalami dispepsia. Pada kategori kebiasaan sarapan sedang terdapat 104 responden, dan 91 responden (87,5%) mengalami dispepsia dan hanya 13 responden (12,5%) yang tidak mengalami dispepsia. Sementara itu, pada kategori kebiasaan sarapan buruk terdapat 8 responden, dimana 7 responden (75,0%) mengalami dispepsia dan 1 responden (25,0%) tidak mengalami dispepsia. Hasil analisis uji statistik *Chi-Square* nilai *p-value* = 0,008. Karena nilai *p-value* lebih kecil dari α (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa SMPN 8 Palangka Raya.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa Kelas VIII di SMPN 8 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang sarapan pada kategori cukup, yaitu sebanyak 91 responden (47,9%), sedangkan kategori baik sebanyak 87 responden (45,8%) dan kategori kurang sebanyak 12 responden (6,3%). Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Palangka Raya. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang mengetahui melalui penginderaan terhadap suatu objek yang kemudian membentuk pemahaman dan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan. Semakin baik pengetahuan seseorang mengenai kesehatan, semakin besar pula kemungkinan individu tersebut menerapkan perilaku hidup sehat.

Dalam penelitian ini, pengetahuan mengenai pentingnya sarapan berperan dalam membentuk kesadaran siswa untuk menjaga pola makan yang teratur sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya dispepsia. Teori yang digunakan dalam skripsi menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan perilaku kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan lebih baik cenderung lebih memahami manfaat sarapan, waktu sarapan yang tepat, serta dampak negatif apabila melewatkan sarapan. Sebaliknya, siswa dengan pengetahuan yang kurang cenderung tidak menyadari bahwa lambung tetap memproduksi asam meskipun tidak ada makanan yang masuk. Kondisi tersebut dapat menyebabkan iritasi pada mukosa lambung sehingga meningkatkan risiko munculnya gejala dispepsia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan baik akan lebih mudah menerima informasi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan individu yang memiliki pengetahuan rendah. Pengetahuan yang baik mengenai sarapan dapat meningkatkan kesadaran siswa untuk makan pagi secara teratur sehingga fungsi lambung tetap terjaga dan risiko dispepsia dapat diminimalkan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan yang baik berhubungan dengan perilaku makan sehat pada remaja. Selain itu, penelitian Kurniawan dan Lestari (2021) menunjukkan bahwa edukasi mengenai pola makan mampu meningkatkan perilaku pencegahan gangguan saluran cerna pada kelompok usia sekolah. Hasil tersebut memperkuat bahwa peningkatan pengetahuan merupakan salah satu strategi yang efektif dalam menurunkan kejadian dispepsia pada remaja.

Menurut pendapat peneliti, masih ditemukannya siswa yang mengalami dispepsia meskipun memiliki pengetahuan yang cukup menunjukkan bahwa pengetahuan saja belum tentu diikuti oleh perilaku yang baik. Faktor lain seperti kebiasaan bangun terlambat, keterbatasan waktu pada pagi hari, kurangnya dukungan keluarga dalam menyediakan sarapan, serta kebiasaan membeli makanan setelah jam pelajaran dimulai juga dapat memengaruhi kejadian dispepsia. Peningkatan pengetahuan perlu disertai dengan pembiasaan perilaku sarapan sehat agar dapat memberikan dampak yang optimal terhadap pencegahan dispepsia.

Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa Kelas VIII di SMPN 8 Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan kategori sedang, yaitu sebanyak 104 responden (54,7%), sedangkan kategori baik sebanyak 78 responden (41,1%) dan kategori buruk sebanyak 8 responden (4,2%). Berdasarkan tabulasi silang diketahui bahwa responden dengan kebiasaan sarapan kategori sedang memiliki proporsi kejadian dispepsia paling tinggi, yaitu 91 responden (87,5%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Palangka Raya.

Menurut teori yang digunakan dalam penelitian ini, sarapan merupakan makan pertama pada pagi hari setelah tubuh berpuasa selama sekitar 8–12 jam. Sarapan berfungsi menyediakan energi, mempertahankan kadar glukosa darah, serta menjaga fungsi fisiologis lambung. Apabila seseorang tidak sarapan, lambung tetap menghasilkan asam lambung tanpa adanya makanan yang dicerna. Produksi asam lambung yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan iritasi mukosa lambung sehingga memunculkan keluhan seperti nyeri ulu hati, mual, perut kembung, cepat kenyang, dan rasa tidak nyaman pada perut yang merupakan gejala khas dispepsia.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang tidak membiasakan sarapan secara teratur memiliki kecenderungan lebih besar mengalami dispepsia dibandingkan siswa yang rutin sarapan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Hardinsyah (2019) yang menjelaskan bahwa sarapan berfungsi memenuhi kebutuhan energi awal dan menjaga keseimbangan metabolisme tubuh. Sarapan yang dilakukan secara teratur dapat membantu menekan produksi asam lambung berlebihan sehingga risiko gangguan saluran cerna dapat berkurang. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan menyebabkan lambung kosong dalam waktu lama sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya dispepsia.

Menurut pendapat peneliti, kebiasaan sarapan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan keluarga, kesiapan makanan di rumah, waktu berangkat sekolah, serta kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dispepsia tidak hanya dilakukan melalui pemberian edukasi kepada siswa, tetapi juga memerlukan dukungan orang tua, guru, dan pihak sekolah melalui program promosi kesehatan, penyuluhan gizi, serta pembiasaan sarapan sehat sebelum kegiatan belajar dimulai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik perlu diikuti oleh kebiasaan sarapan yang baik agar mampu memberikan manfaat nyata terhadap penurunan kejadian dispepsia pada remaja. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan serta pembentukan kebiasaan sarapan secara rutin merupakan langkah yang penting dalam mencegah kejadian dispepsia pada siswa SMP Negeri 8 Palangka Raya.

4. KESIMPULAN

- 1) Sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Palangka Raya memiliki tingkat pengetahuan tentang sarapan pada kategori cukup, yaitu sebanyak 91 responden (47,9%),

sedangkan kategori baik sebanyak 87 responden (45,8%) dan kategori kurang sebanyak 12 responden (6,3%).

- 2) Sebagian besar siswa memiliki kebiasaan sarapan pada kategori sedang, yaitu sebanyak 104 responden (54,7%), sedangkan kategori baik sebanyak 78 responden (41,1%) dan kategori buruk sebanyak 8 responden (4,2%).
- 3) Sebagian besar responden mengalami dispepsia, yaitu sebanyak 152 responden (80,0%), sedangkan 38 responden (20,0%) tidak mengalami dispepsia.
- 4) Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Palangka Raya dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan, maka semakin baik pula upaya dalam menjaga kesehatan saluran pencernaan sehingga risiko terjadinya dispepsia dapat berkurang.
- 5) Hasil uji *Chi-Square* juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian dispepsia pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Palangka Raya dengan nilai $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang dilakukan secara teratur berhubungan dengan lebih rendahnya risiko terjadinya dispepsia pada remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ford, A. C., et al. (2020). Functional dyspepsia. *The Lancet*, 396(10263), 1689–1702.
- Hardinsyah. (2019). *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Lee, K., Kwon, C., Yeniova, A. Ö., et al. (2024). *Global prevalence of functional dyspepsia according to Rome criteria, 1990–2020: a systematic review and meta-analysis*. *Scientific Reports*, 14, 4172.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kurniawan, A., & Lestari, D. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan gangguan pencernaan pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 23–30.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.
- Puteri, N., & Yuristin. (2022). Pola Makan dan Kejadian Dispepsia pada Remaja
- Rahmawati, A., dkk. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja.
- Sari, N., dkk. (2021). Faktor Risiko Sindrom Dispepsia pada Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Palmerah.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2021). *Dasar Metodologi Penelitian*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*