

## HUBUNGAN PERILAKU MENGONSUMSI MAKANAN PEDAS DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA SISWA (I) KELAS XI

Melly Erlinda<sup>1\*</sup>, Henry Wiyono<sup>2</sup>, Angga Arsesiana<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Eka Harap Palangka Raya<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : mellyerlinda1505@gmail.com

### ABSTRAK

Perilaku mengonsumsi makanan pedas telah menjadi kebiasaan yang umum di kalangan remaja, termasuk siswa SMA. Meskipun makanan pedas dapat menambah kenikmatan saat makan, konsumsi berlebihan berpotensi memicu gangguan pencernaan seperti dispepsia. Dispepsia ditandai dengan gejala mual, rasa terbakar di ulu hati, kembung, dan perut terasa tidak nyaman, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara perilaku makan makanan pedas dan kasus dispepsia pada siswa Kelas XI di SMAN 4 Palangkaraya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 56 siswa yang dipilih dari kelas XI-1 dan XI-3 menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun untuk mengukur frekuensi dan intensitas konsumsi makanan pedas serta gejala dispepsia yang dialami oleh siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik Spearman Rank untuk menentukan adanya hubungan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,008, yang lebih kecil dari  $\alpha$  0,05, sehingga H1 diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan makanan pedas dan insiden dispepsia pada siswa kelas XI di SMAN 4 Palangkaraya. Dengan kata lain, semakin sering siswa mengonsumsi makanan pedas, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami gejala dispepsia. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat dan pengaturan konsumsi makanan pedas bagi remaja, terutama untuk menjaga kesehatan pencernaan dan mendukung aktivitas belajar yang optimal.

**Kata kunci** : dispepsia, makanan pedas, perilaku, remaja

### ABSTRACT

*The behavior of consuming spicy foods has become a common habit among adolescents, including high school students. Dyspepsia is characterized by symptoms such as nausea, heartburn, bloating, and abdominal discomfort, which in turn can interfere with daily activities and students' concentration on learning. This study aimed to determine whether there is a relationship between the consumption of spicy foods and the incidence of dyspepsia among 11th-grade students at SMAN 4 Palangkaraya. This research employed a quantitative design with a correlational method and a cross-sectional approach. The sample consisted of 56 students selected from classes XI-1 and XI-3 using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire designed to measure the frequency and intensity of spicy food consumption as well as the dyspepsia symptoms experienced by students. Data analysis was performed using the Spearman Rank statistical test to determine the relationship between the two variables. The results showed a significance value (2-tailed) of 0.008, which is less than  $\alpha$  0.05, leading to the acceptance of H1. These findings indicate a significant relationship between the consumption of spicy foods and the incidence of dyspepsia among 11th-grade students at SMAN 4 Palangkaraya. In other words, the more frequently students consume spicy foods, the higher the likelihood they experience dyspepsia symptoms. The results of this study highlight the importance of education on healthy eating habits and the regulation of spicy food consumption among adolescents, particularly to maintain digestive health and support optimal learning activities.*

**Keywords** : adolescents, behavior, dyspepsia, spicy food

### PENDAHULUAN

Siswa SMA adalah orang yang sedang dalam masa remaja akhir (late adolescence), yang biasanya berumur 15 hingga 19 tahun (Lubis, et al., 2024). Problem pada remaja disebabkan

oleh perubahan perilaku, seperti kecenderungan untuk mengubah pola makan dan mengikuti kebiasaan makan yang kurang sehat (Pradiningtyas, 2020). Keputusan remaja tentang pola makan sering dipengaruhi oleh tekanan sosial, perubahan pola hidup, dan dorongan untuk mengikuti tren (Winata & Al, 2024). Salah satu faktor yang paling sering diduga menyebabkan dispepsia adalah pola makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan makan makanan pedas. Salah satu gangguan pencernaan yang paling umum di masyarakat, terutama di kalangan remaja adalah dispepsia. Rasa seperti terbakar di bagian atas perut, kembung, rasa penuh setelah makan, atau yang kita sebut sebagai begah, mual, dan nyeri ulu hati adalah tanda dispepsia. Makanan pedas mengandung capsaicin, yang dapat merangsang produksi asam lambung, yang menyebabkan mukosa lambung teriritasi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan dyspepsia (Lona, et al.,2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), angka kejadian dispepsia dilaporkan berada pada kisaran 7–45%, dengan perbedaan dipengaruhi oleh definisi yang digunakan serta faktor geografis. Secara umum, prevalensinya di tingkat global mencapai sekitar 15–30% per tahun (Widya, et al., 2023). Angka kejadian dispepsia mencapai 40-50% dan menduduki urutan ke-5 dari 10 besar penyakit tertinggi di Indonesia (Kirani, 2022). Sehingga, dengan jumlah pasien dispepsia tertinggi, Indonesia menduduki peringkat ketiga setelah Inggris dan Amerika Serikat (Herman & Lau, 2020). Angka kasus dispepsia diperkirakan meningkat dari 10 juta kasus pada tahun 2022 menjadi 28 juta kasus pada tahun 2023, atau 11,3% dari total penduduk Indonesia (Widya, et al., 2023). Menurut Dinas kesehatan kota Palangkaraya, di Palangkaraya sendiri dispepsia ada 1.318 kasus dan berada di urutan 9 penyakit terbanyak pada tahun 2023 (Ummah, 2024). Berdasarkan hasil survey pendahuluan, dilihat dari data kunjungan UKS di SMAN 4 Palangkaraya pada tanggal 14 sampai 28 April 2025 tercatat sebanyak 14 kasus dengan keluhan, sakit/nyeri perut, perut terasa tidak nyaman, dan mual.

Makanan pedas telah lama menjadi bagian penting dari kuliner khas Indonesia, dan popularitasnya sangat tinggi di kalangan remaja, baik sebagai bagian dari identitas citarasa maupun gaya hidup (Ihsani et al., 2024). Namun, seiring tren semakin meningkatnya makanan pedas, muncul fenomena remaja yang mengonsumsinya secara berlebihan tanpa menyadari risiko jangka panjangnya (Kirani et al., 2022). Fase remaja sendiri merupakan periode kehidupan di mana pola makan cenderung tidak teratur. Remaja sering melewatkan waktu makan, memilih makanan cepat saji, atau memilih rasa ekstrem khususnya pedas demi sensasi yang semakin menguatkan kecenderungan konsumsi cabai atau bumbu pedas sebagai gaya hidup (Lona et al., 2024). Konsumsi pedas yang tinggi ini kemudian dapat menjadi salah satu pemicu gangguan pencernaan, terutama dispepsia.

Penelitian literatur oleh Dhiya 'Ulhaq, Priawantiputri, Pusparini, dan Syarief (2022) menunjukkan bahwa pola makan termasuk frekuensi dan jenis makanan, sangat berpengaruh terhadap kejadian sindrom dispepsia pada remaja. Pola makan “tidak tepat” (misalnya konsumsi makanan iritatif) menjadi salah satu faktor risiko utama dispepsia di kelompok usia remaja. Selain itu, penelitian di Universitas Abulyatama (Aceh) melaporkan bahwa pola makan yang kurang sehat (tidak teratur, cenderung memilih makanan iritatif) berhubungan signifikan dengan risiko sindrom dispepsia pada remaja, terutama ketika dikombinasikan dengan tingkat stres tinggi (Putri, Pratama, & Mulfianda, 2025). Faktor stres ini diperkuat oleh temuan penelitian lainnya di Bekasi, di mana remaja yang mengalami stres menunjukkan peluang 5,43 kali lebih tinggi untuk merasakan gejala dispepsia fungsional dibanding remaja yang lebih adaptif terhadap stres (Putri et al., 2023).

Selain pola makan dan stres, penelitian faktor dispepsia lainnya pada populasi umum juga menunjukkan kontribusi konsumsi makanan iritatif seperti makanan pedas. Penelitian lain juga menemukan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan pedas secara rutin (setiap kali makan) meningkatkan risiko dispepsia hingga hampir 5 kali dibanding mereka yang mengonsumsi pedas lebih jarang (Ndun et al., 2024). Solusi untuk mengatasi permasalahan di atas adanya

peran perawat bekerja sama dengan guru BK (Bimbingan Konseling) untuk menjelaskan atau mengedukasi tentang efek dari perilaku kebiasaan mengonsumsi makanan pedas tersebut. Mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan, maka tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah menganalisis hubungan perilaku konsumsi makanan pedas dengan munculnya dispepsia pada siswa kelas XI di SMAN 4 Palangkaraya.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2025 di SMAN 4 Palangkaraya dengan Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XI, dengan 56 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Pengolahan data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan uji Spearman Rank.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Siswa(I) Kelas XI di SMAN 4 Palangkaraya Tahun 2025 (n=56)**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki laki	26	46,4
Perempuan	30	53,6
<b>Umur</b>		
10-13 Tahun	0	0,0
14-16 Tahun	26	46,4
17-19 Tahun	30	53,6

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin dan kelompok usia terbanyak adalah 17–19 tahun dengan jumlah yang sama, yakni 30 orang (53,6%).

**Tabel 2. Hasil Analisis Uji Rank Spearman Hubungan Perilaku Mengonsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Dispepsia pada Siswa(I) Kelas XI di SMAN 4 Palangkaraya Tahun 2025 (n=56)**

		Kejadian dispepsia						$\rho$ value	Correlation coefficient
		Ringan		Sedang		Berat			
		f	%	f	%	f	%		
<b>Perilaku mengonsumsi makanan pedas</b>	Ringan	2	3,6	8	14,3	1	1,8	0,008	0,351
	Sedang	4	7,1	13	23,2	15	26,8		
	Berat	0	0,0	5	8,9	8	14,3		
<b>Total</b>		<b>6</b>	<b>10,7</b>	<b>26</b>	<b>46,4</b>	<b>24</b>	<b>42,9</b>		

Uji statistik *Spearman Rank Correlation* menghasilkan nilai  $p$  (2-tailed) = 0,008. Karena  $p < 0,05$ , maka terdapat hubungan yang signifikan. Koefisien korelasi sebesar 0,351\* menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori cukup. Sehingga, dengan hasil ini, maka hipotesis (H1) diterima, yang berarti ada keterkaitan antara kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dan kejadian dispepsia pada siswa kelas XI SMAN 4 Palangkaraya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan uji Spearman Rank Correlation diperoleh nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0,008$ . Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga hasilnya menunjukkan adanya hubungan yang

bermakna. Koefisien korelasi 0,351\* mengindikasikan tingkat hubungan yang cukup. Oleh karena itu, hipotesis penelitian (H1) dapat diterima, yaitu terdapat hubungan antara kebiasaan makan makanan pedas dengan munculnya dispepsia pada siswa kelas XI SMAN 4 Palangkaraya. Makanan yang banyak dipilih oleh siswa saat ini adalah makanan pedas, karena memiliki cita rasa pedas yang membuat ketagihan dan meningkatkan nafsu makan serta harganya yang bersahabat di kantong (Pramesti, 2024). Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan pedas yang berlebihan akan menyebabkan kontraksi lambung dan usus, terjadi peradangan pada sistem pencernaan. Hal tersebut menyebabkan mual, muntah, dan sensasi terbakar serta ketidaknyamanan pada perut bagian bawah (Anisman, et al., 2025).

Perilaku terhadap makanan pedas dipengaruhi oleh jenis kelamin; mayoritas wanita menyukai makanan pedas dan sering menambahkan sambal untuk menambah rasa. Salah satu gangguan yang kompleks yang dikenal sebagai dispepsia memiliki berbagai gejala, termasuk rasa sakit atau ketidaknyamanan pada perut bagian atas, sensasi terbakar, mual, muntah, dan sensasi perut penuh dan kembung. Gangguan motilitas saluran cerna, hipersensitivitas, infeksi, dan faktor psikososial adalah beberapa mekanisme yang dapat menyebabkan kondisi ini (Handayani, 2021). Dispepsia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan dan gaya hidup. Kebiasaan yang berisiko antara lain mengonsumsi makanan bakaran, cepat saji, tinggi lemak, maupun pedas, serta minum kopi atau teh. Faktor lain yang dapat menyebabkan dispepsia adalah kebiasaan seperti merokok, konsumsi alkohol yang sering, penggunaan obat-obatan seperti aspirin atau NSAID, dan kurangnya aktivitas fisik.

Hasil penelitian Savira (2021) menyatakan bahwa dispepsia yaitu kondisi medis yang menyebabkan nyeri atau ketidaknyamanan pada perut bagian atas atau ulu hati, dapat menyebabkan kebiasaan makan makanan pedas yang berlebihan. Hasil uji chi-square menunjukkan p-value sebesar 0,013, yang lebih rendah dari  $\alpha$  (0,05). Penelitian ini membuktikan adanya keterkaitan antara kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan risiko terjadinya dispepsia. Menurut Puteri (2022), faktor umur dapat memengaruhi frekuensi dispepsia; penelitian yang dilakukan pada remaja berusia 15 hingga 19 tahun menemukan bahwa banyak dari mereka mengalami dispepsia. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar remaja berusia antara 15 dan 19 tahun percaya bahwa dispepsia hanyalah masalah biasa dan dapat hilang dengan sendirinya. Meskipun mereka mengetahui bahwa mereka mengalami perasaan tidak enak dan tidak nyaman di lambung mereka, mereka tidak memperhatikan gejalanya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teori-teori sebelumnya sejalan dengan temuan penelitian ini. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara perilaku makan makanan pedas dan dispepsia. Siswa yang memiliki perilaku konsumsi makanan pedas dalam kategori sedang hingga berat diketahui lebih banyak mengalami dispepsia dibandingkan dengan siswa yang berada dalam kategori ringan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Savira (2021), yang menyatakan bahwa perilaku konsumsi makanan pedas secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya dyspepsia. Oleh karena itu, perilaku konsumsi makanan pedas yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya dispepsia pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya genetika yang memengaruhi preferensi makanan pedas, tetapi juga faktor sosial dan kebiasaan yang ditanamkan sejak kecil.

Secara umum, usia remaja terutama di rentang 15–19 tahun adalah masa di mana banyak siswa mulai mencoba berbagai jenis makanan, termasuk makanan pedas. Mereka cenderung mengikuti tren makanan tanpa terlalu memikirkan dampaknya bagi kesehatan. Perempuan juga terlihat lebih sering memilih makanan pedas dibanding laki-laki, karena dianggap lebih enak dan menggugah selera. Kebiasaan ini jika dibiarkan terus-menerus bisa memicu gangguan pencernaan seperti dispepsia. Oleh karena itu, sangat penting bagi sekolah dan orang tua untuk

berperan aktif dalam mengingatkan dan memberi pemahaman secara bertahap kepada remaja mengenai konsekuensi dari pola makan yang tidak sehat. Peran ini dapat diwujudkan melalui edukasi gizi yang terstruktur, seperti penyuluhan reguler, integrasi materi gizi ke dalam kurikulum pelajaran, serta kampanye kesehatan di lingkungan sekolah.

Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi di sekolah secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang (Aini & Ilmiya, 2024). Selain itu, media pendidikan gizi, baik melalui media cetak, video animasi, aplikasi digital, maupun media sosial terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja (Rafkhani, 2023). Lebih lanjut, peran orang tua sangat krusial dalam mendukung pemahaman gizi remaja. Sebuah studi pengabdian masyarakat menemukan bahwa edukasi kepada orang tua mengenai asupan nutrisi yang optimal memperkuat keterlibatan mereka dalam pola makan anak, sehingga mendorong penerapan gizi seimbang di rumah (Simanjorang, Karima, Buntara, & Izza, 2024).

Pendidikan kesehatan yang diselenggarakan secara interaktif dan berkelanjutan, dengan dukungan dari keluarga dan kebijakan sekolah, mampu meningkatkan kesadaran gizi remaja dan memengaruhi perubahan perilaku makan yang lebih sehat (Alina, 2024). Dengan pendekatan kolaboratif antara sekolah dan orang tua ini, diharapkan remaja dapat menginternalisasi pemahaman gizi sejak usia muda dan mengadopsi perilaku makan yang lebih sehat. Upaya tersebut tidak hanya bertujuan untuk memperbaiki pola makan, tetapi juga sebagai strategi preventif terhadap gangguan saluran cerna seperti dispepsia. Edukasi yang sistematis dan berkelanjutan akan membekali remaja dengan keterampilan dan kesadaran yang diperlukan agar mereka mampu mengatur asupan makanan pedas atau iritatif, serta menyadari pentingnya keseimbangan gizi bagi kesehatan jangka panjang.

## KESIMPULAN

Hasil uji statistik menggunakan metode *Spearman Rank Correlation* (Rho) menunjukkan korelasi yang signifikan antara perilaku makan makanan pedas dan kasus dispepsia pada siswa kelas XI di SMAN 4 Palangkaraya, serta terdapat hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak institusi pendidikan STIKES Eka Harap, tempat penelitian SMAN 4 Palangkaraya, serta seluruh siswa(i) kelas XI SMAN 4 Palangkaraya yang telah bersedia menjadi responden yang telah membantu pelaksanaan kegiatan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'immatul Fauziyah, & Puspareni, L. D., & Wardhani, S. (2022). Pendidikan gizi tentang pola makan untuk mencegah dispepsia pada remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 56–61.
- Aini, N., & Ilmiya, I. (2024). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SMA tentang gizi seimbang. *Majalah Ilmiah Pelita Ilmu*, 7(2), 423.
- Alina, A. D. N. N. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam kesadaran gizi seimbang pada remaja: kajian literatur. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 43661
- Anisman, I. W. et al. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Pedas dan Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Desa Lubuk Sakat. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2, 515–521.

- Anisman, I. W., Syarif Hamidi, N., & Sudiarti, P. E. (2025). Hubungan konsumsi makanan pedas dan minuman tinggi kafein dengan kejadian gastritis pada remaja di Desa Lubuk Sakat. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2(1), 515–521.
- Ayu, R., Bastian, F., & Salami, S. (–). Hubungan diet iritatif dan pola makan dengan sindrom dispepsia pada siswa SMA. *Jurnal Sains Riset*. <https://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/view/1756>
- Dhiya 'Ulhaq, N. N., Priawantiputri, W., Pusparini, P., & Syarief, O. (2022). Studi literatur pola makan dan kejadian sindrom dispepsia pada remaja. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 1004–1019.
- Handayani. (2021). *Kenali Dispepsia & Cerdas dalam Penanganannya ( Disertai Resep Olahan Herbal untuk Dispepsia )*.
- Herman, H., & Lau, S. H. A. (2020). Faktor Risiko Kejadian Dispepsia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1094–1100.
- Ihsani, N. et al. (2024). Korelasi antara Konsumsi Makanan Pedas dan Asam dengan Gejala Asam Lambung pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *BIODIVERSE: Jurnal Biodiversitas Dan Bioteknologi*, 1(2), 62–66.
- Kirani, P. et al. (2022). Pengaruh Kebiasaan Makan Makanan Pedas Terhadap Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Haji Medan. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 7(4), 26–32.
- Lona, A. et al. (2024). Assessing the Correlation between Spicy Food Consumption and Dyspepsia Symptoms in Medical and Health Students at Atma Jaya Catholic University of Indonesia. *Journal of Urban Health Research*, 2(3), 18–25.
- Lubis, R. et al. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7907.
- Ndun, E.A., Purnawa, S., Tira, D.S. (2024). Faktor Risiko Kejadian Dispepsia Pada Masyarakat Usia 15-64 Tahun Di Kelurahan Oesao Wilayah Kerja Puskesmas Oesao. *Jurnal Kesehatan, Vol. 13 No. 1 (2024).p.37-49*.
- Pradiningtyas, F. (2020). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 267–272.
- Pramesti, I. I. (2024). Hubungan Durasi Tidur dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(3), 108–114.
- Puteri, A. D. (2022). Hubungan Tidak Sarapan Pagi, Jenis Makanan dan Minuman yang Memicu Asam Lambung Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Bangkinang. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(2), 2828–6863.
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2022). Hubungan tidak sarapan pagi, jenis makanan dan minuman yang memicu asam lambung dengan kejadian dispepsia pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Bangkinang. *KOLONI*, 1(2), 666–674.
- Rafkhani, T. (2023). Peran media pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan kebiasaan makan sehat pada anak sekolah. *NUTRIZIONE: Nutrition Research and Development Journal*, 4(3).
- Sari, E. K. et al. (2021). Faktor Risiko Sindrom Dispepsia Pada Remaja Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Palmerah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(3), 431–446.
- Sari, Z. A., Puspitadewi, T. R., Wahyurianto, Y., & Nugraheni, W. T. (2023). Perilaku pencegahan gastritis pada remaja di SMA Negeri 3 Tuban. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(10).
- Savira, N. I. I. et al. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Pedas Dengan Peningkatan Resiko Dispepsia Pada mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jember. 5(2), 48–55.

- Savira, N. I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2023). Hubungan pola konsumsi makanan pedas dengan peningkatan risiko dispepsia pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Jember. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(2).
- Simanjorang, C., Karima, U. Q., Buntara, A., Izza, F. N., Riyantiasis, E., & Adha, N. (2024). Edukasi peran orangtua dalam mendukung kesehatan siswa melalui asupan gizi optimal. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 1267.
- Ummah, M. S. (2024). Statistik Kota Palangkaraya 2024. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Widya, W. et al. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pekerja di PT. Hamsina Jaya MPPG Cirebon 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Health Sciences Journal* 14(02):361-369 DOI:10.34305/jikbh.v14i02.924
- Winata, P. P., & Al, E. (2024). *Hubungan Pola Makan Dengan Sindrom Dispepsia Pada Remaja Siswa SMAN 8 Seluma. 1*(Marwoko 2020), 61–70.