

PENERAPAN SWAMEDIKASI OBAT MODERN DAN OBAT TRADISIONAL PENYAKIT GASTRITIS PADA KADER KESEHATAN SMAN 12 PONTIANAK

IMPLEMENTATION OF SELF-MEDICATION PRACTICES USING MODERN AND TRADITIONAL MEDICINES FOR GASTRITIS AMONG HEALTH CADRES AT SMAN 12 PONTIANAK

Clara Ritawany Sinaga, Indri Kusharyanti, Indah Aprianti
Program Studi Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak,
Indonesia
e-mail: *(clarasinaga24@gmail.com, 085342889922)*

ABSTRAK

Abstrak: Gastritis merupakan salah satu gangguan pencernaan yang sering dialami oleh remaja terutama akibat pola makan yang tidak teratur dan stres. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gejala gastritis ringan adalah melalui pengobatan sendiri. Namun, rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai penggunaan obat modern dan tradisional untuk gastritis dapat meningkatkan risiko terjadinya medication error. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa sebagai kader kesehatan mengenai pengobatan sendiri gastritis secara rasional melalui edukasi berbasis terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 12 Pontianak dengan melibatkan 25 siswa yang tergabung ke dalam kader kesehatan. Metode pelaksanaan meliputi edukasi klasikal, diskusi, penggunaan alat demonstrasi obat, dan pengisian angket pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa dari 58,8 (pretest) menjadi 77,6 (posttest). Selain itu, tingkat kepuasan terhadap kegiatan mencapai 87,2% yang menunjukkan bahwa metode edukasi diterima dengan baik dan dinilai bermanfaat. Pendidikan pengobatan sendiri gastritis berbasis farmakologi dan bahan alami secara signifikan meningkatkan pengetahuan kader kesehatan siswa. Program ini efektif dan dapat digunakan sebagai model untuk pendidikan serupa di lingkungan sekolah lainnya.

Kata kunci: gastritis, perilaku penyebab gastritis, swamedikasi

Abstract: Gastritis is one of the most common digestive disorders experienced by adolescents, primarily due to irregular eating habits and stress. One strategy to manage mild gastritis symptoms is self-medication. However, the low level of adolescent knowledge regarding the use of modern and traditional medicines for gastritis can increase the risk of medication errors. This community service activity aimed to enhance students' understanding, as health cadres, of rational self-medication for gastritis through education based on pharmacological and non-pharmacological therapy. The program was conducted at SMAN 12 Pontianak, involving 25 students who serve as school health cadres. The implementation methods included classical education sessions, discussions, the use of drug demonstration tools, and the administration of pre- and post-test questionnaires to measure knowledge improvement. There was an increase in the average student knowledge score from 58.8 (pre-test) to 77.6 (post-test). In addition, the satisfaction rate with the activity reached 87.2%, indicating that the educational methods were well-received and considered beneficial. Pharmacology- and natural product-based self-medication education significantly improved the knowledge of student health cadres. This program proved to be effective and could serve as a model for similar educational initiatives in other school settings.

Keywords: behavior that causes ulcers, gastritis, self-medication

PENDAHULUAN

Gastritis merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemui di masyarakat, ditandai dengan peradangan pada mukosa lambung yang dapat bersifat akut maupun kronis. Kondisi ini kerap dipicu oleh berbagai faktor, seperti infeksi Helicobacter pylori, penggunaan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), konsumsi alkohol, stres, maupun gangguan autoimun. Gejalanya meliputi nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, hingga berkurangnya nafsu makan, yang secara keseluruhan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup penderita.

Upaya penatalaksanaan gastritis mencakup pengendalian faktor risiko serta terapi farmakologis, termasuk penggunaan antasida, penghambat reseptor H₂, proton pump inhibitor (PPI), dan pemberian antibiotik jika ditemukan infeksi H. pylori(Kemenkes RI, 2022). Di Indonesia, gastritis masih menjadi isu kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi nasional mencapai 40,1%, sedangkan di Kota Pontianak tercatat sebesar 31,2% (Riskesdas, 2018). Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukasi dan pemberdayaan

masyarakat, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) menjadi wadah strategis untuk meningkatkan pemahaman dan praktik pencegahan gastritis secara tepat dan berkelanjutan.

Penyakit gastritis umumnya disebabkan oleh pola makan yang kurang baik. Masyarakat usia produktif atau remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami gejala gastritis karena berkaitan dengan aktivitas yang dilaksanakan. Tingginya aktivitas yang dilakukan akan menyebabkan pola makan yang tidak teratur dan kurang sehat. Penyebab lain yang menjadi pemicu penyakit gastritis adalah jenis makanan yang dikonsumsi. Makanan pedas, asam, bersantan, mengandung gas, dan yang sulit dicerna akan menyebabkan peningkatan asam lambung sehingga seseorang akan lebih mudah mengalami keluhan gastritis. Peningkatan stress juga menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan produksi asam lambung dan mendorong gesekan antara dinding lambung dan makanan yang berada di lambung (Imayani dkk., 2017).

Remaja yang berada pada usia produktif (10-19 tahun) memiliki aktivitas yang sangat banyak mulai dari penugasan sekolah hingga kegiatan lain yang sering

kali menyebabkan pola makan yang kurang sehat dan tidak teratur. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan frekuensi makan yang tidak teratur, pola makan dan porsi yang kurang baik akan lebih berisiko mengalami kejadian gastritis (Handayani dan Thomy, 2018). Alasan lain yang menyebabkan terjadinya peningkatan kejadian gastritis pada remaja adalah kurangnya kesadaran akan jenis makanan yang dikonsumsi dan minimnya edukasi terkait penyakit gastritis (Puspitasari dkk., 2023).

Penyakit gastritis sendiri merupakan penyakit yang dapat diatas gejalanya baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Banyak sekali upaya yang dapat dilakukan untuk mengobati penyakit gastritis, salah satunya adalah dengan menggunakan pengobatan sendiri atau yang biasa disebut dengan swamedikasi. Swamedikasi merupakan upaya pengobatan yang dilakukan sendiri atau tindakan untuk mengobati diri sendiri dengan obat tanpa resep secara tepat dan bertanggung jawab (rasional). Namun, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang swamedikasi pada penyakit gastritis ini menyebabkan sering kali terjadi kesalahan atau kurang tepatnya pengobatan (Wahyuni dkk., 2017).

Hasil observasi awal di SMAN 12 Pontianak menunjukkan bahwa keluhan terkait gangguan lambung seperti nyeri ulu hati, mual, dan pola makan yang tidak teratur sering dialami oleh siswa, terutama pada masa persiapan ujian dan kegiatan sekolah yang padat. Beberapa siswa juga cenderung melakukan swamedikasi tanpa pemahaman yang memadai mengenai dosis, indikasi, dan risiko penggunaan obat, termasuk antasida maupun obat golongan lain. Kondisi ini menandakan adanya celah literasi kesehatan yang perlu ditangani secara sistematis. Di sisi lain, sekolah belum memiliki program edukasi terstruktur mengenai swamedikasi rasional maupun penanganan gastritis secara farmakologis dan non farmakologis. Situasi tersebut menjadi dasar perlunya kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian edukasi kepada kader kesehatan sekolah. Intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga menciptakan agen perubahan di lingkungan sekolah yang mampu menerapkan dan menyebarkan praktik swamedikasi yang tepat, aman, dan bertanggung jawab.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMAN 12 Pontianak selama periode September hingga Desember 2024. Sasaran kegiatan adalah 25 siswa/i yang tergabung dalam kader kesehatan sekolah, terdiri dari anggota Palang Merah Remaja (PMR) dan siswa kelas Biologi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan mengenai swamedikasi penyakit gastritis, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis.

Desain Kegiatan

Pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yang dilakukan melalui tiga bentuk kegiatan utama:

1. Edukasi Swamedikasi Farmakologis:

Pemberian materi terkait jenis-jenis obat modern untuk penyakit gastritis (seperti antasida, H2-blocker, dan PPI), cara penggunaannya, serta efek samping yang mungkin timbul. Materi disampaikan melalui presentasi, diskusi interaktif, dan alat peraga obat.

2. Pengenalan Obat Tradisional:

Informasi mengenai pengobatan non-farmakologis menggunakan bahan alam

seperti kunyit, pisang raja, lidah buaya, dan susu kambing. Peserta diberi penjelasan mengenai manfaat dan cara konsumsi yang tepat.

3. Penerapan Swamedikasi Obat Modern Dan Obat Tradisional:

Peserta mengikuti simulasi penanganan mandiri gejala gastritis serta mengisi kuesioner pretest dan posttest untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data meliputi:

1. Kuesioner Pretest dan Posttest

Digunakan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Skor pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat peningkatan pemahaman.

2. Kuesioner Kepuasan Peserta:

Digunakan untuk mengevaluasi kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Nilai rata-rata pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat perubahan pengetahuan. Skor kepuasan

dihitung dalam bentuk persentase untuk menilai penerimaan kegiatan oleh peserta.

Etika Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dengan persetujuan pihak sekolah dan partisipasi siswa dilakukan secara sukarela. Identitas peserta dijaga kerahasiaannya dan tidak dipublikasikan dalam bentuk yang dapat dikenali secara individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Edukasi Swamedikasi Farmakologis



Gambar 1. Edukasi Swanedikasi Farmakologis

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMAN 12 Pontianak bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pengelolaan penyakit gastritis melalui swamedikasi farmakologis dan non-farmakologis. Evaluasi dilakukan dengan metode *pretest* dan *posttest* terhadap 25 kader kesehatan siswa.

Rata-rata nilai *pretest* adalah 58,8 untuk 25 kader kesehatan. Nilai ini menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, pengetahuan siswa tentang penyakit gastritis, seperti penyebab, gejala, cara pencegahan, dan penanganannya masih berada pada kategori cukup rendah. Hal ini sejalan dengan temuan sebelumnya oleh Sari *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rendah tentang gastritis. Kurangnya pengetahuan ini menjadi faktor utama yang dapat meningkatkan risiko terjadinya kebiasaan-kebiasaan pemicu gastritis, seperti makan tidak teratur, menunda waktu makan, dan konsumsi makanan yang bersifat iritatif seperti makanan pedas, asam dan berminyak.

Tabel 1. Hasil Nilai *Pretest* dan *Posttest*
Kegiatan Edukasi perilaku pada penyakit
Gastritis (N=25)

Responden (n)	Pretest	Posttest
P1	42	63
P2	45	66
P3	47	68
P4	49	70
P5	50	71
P6	52	73
P7	54	74
P8	55	75
P9	56	76
P10	57	76
P11	58	77
P12	59	78
P13	60	78
P14	61	79
P15	62	80
P16	63	81
P17	64	82
P18	65	83
P19	66	83
P20	67	84
P21	68	85
P22	70	87
P23	72	88
P24	74	89
P25	78	90
TOTAL	58,8	77,6

Pengetahuan yang rendah tentang faktor-faktor ini menyebabkan seseorang tidak memiliki kesadaran untuk menghindarinya, yang akhirnya memicu terjadinya gastritis. Pengetahuan memegang peranan penting dalam memengaruhi tindakan atau perilaku seseorang. Ketika individu memahami apa itu gastritis, penyebab dan akibatnya, maka

akan tumbuh kesadaran untuk menerapkan perilaku pencegahan secara lebih konsisten (Hakim & Lubis, 2022). Sebaliknya, kurangnya pemahaman dapat menyebabkan individu terjebak dalam pola hidup yang memperburuk risiko gastritis.

Setelah dilakukan edukasi, nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 77,6. Peningkatan ini mencerminkan bahwa pemahaman siswa mengenai penyakit gastritis dan perilaku pencegahannya telah meningkat secara signifikan setelah mengikuti program edukasi. Nilai *posttest* yang lebih tinggi ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa.

Peningkatan sebesar 18,8 poin mencerminkan efektivitas edukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai penanganan mandiri gejala gastritis. Hasil ini menunjukkan bahwa program edukasi telah memberikan dampak positif dalam memperbaiki perilaku dan pemahaman kader kesehatan mengenai penyakit gastritis, sehingga diharapkan mereka dapat menerapkan dan menyebarkan informasi ini dalam lingkungan sekolah dan sekitarnya. Secara keseluruhan, program edukasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan yang

penting bagi pencegahan dan pengelolaan penyakit gastritis di kalangan siswa, terutama dalam mendorong mereka untuk mengadopsi kebiasaan yang sehat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Devia dan Oktianti (2022) yang menyatakan bahwa edukasi sistematis di lingkungan sekolah secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam pengelolaan penyakit ringan, termasuk melalui swamedikasi yang rasional. Peningkatan ini juga mengindikasikan bahwa remaja sebagai kelompok usia produktif memiliki potensi tinggi dalam memahami dan menyebarkan informasi kesehatan. Siswa diharapkan mampu mengambil keputusan yang lebih tepat terkait pemilihan terapi, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologis, serta menghindari kesalahan penggunaan obat yang berpotensi membahayakan.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan temuan Devia dan Oktianti (2022) yang menyatakan bahwa edukasi terstruktur mengenai swamedikasi dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja dalam mengelola gejala gastritis secara mandiri. Selain itu, pengenalan obat tradisional seperti kunyit dan pisang raja juga memberikan nilai

tambah karena memperluas opsi pengobatan non-farmakologis yang aman dan terjangkau bagi siswa (Dewi *et al.*, 2023).

Selain pengukuran pengetahuan, dilakukan pula evaluasi terhadap kepuasan peserta. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa rata-rata nilai kepuasan adalah 87,2%, yang mengindikasikan bahwa metode edukasi, materi, serta interaksi yang dilakukan dinilai baik oleh peserta. Aspek-aspek yang paling diapresiasi adalah keterlibatan langsung melalui alat peraga, interaktivitas diskusi, serta pendekatan bahasa yang mudah dipahami oleh remaja.

Tingginya tingkat kepuasan ini bisa mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dianggap relevan, bermanfaat, dan disajikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Terdapat beberapa aspek yang mendukung tingkat kepuasan diantaranya kualitas materi, metode penyampaian, dan manfaat kegiatan itu sendiri.

Materi edukasi yang diberikan kemungkinan besar tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan pengetahuan siswa tentang penyakit gastritis, termasuk penjelasan mengenai penyebab, gejala,

pencegahan, dan penanganannya. Metode edukasi yang mungkin interaktif, seperti diskusi, simulasi, atau studi kasus, bisa membuat siswa merasa lebih terlibat dan tertarik, sehingga meningkatkan kepuasan mereka. Dengan mendapatkan informasi yang jelas dan aplikatif, siswa merasa lebih siap untuk mencegah dan menangani gejala penyakit gastritis, baik untuk diri mereka sendiri maupun orang lain. Ini memberikan perasaan manfaat nyata dari kegiatan edukasi.

Tabel 2. Hasil Kuesioner Pengukuran Tingkat Kepuasan Kegiatan Edukasi perilaku pada penyakit Gastritis (N=25)

No	Peserta	Nilai Kepuasan (%)
1	P1	86.7
2	P2	100
3	P3	98.3
4	P4	86.7
5	P5	85
6	P6	72
7	P7	78.3
8	P8	80
9	P9	82.5
10	P10	81.67
11	P11	88.3
12	P12	80
13	P13	81.67
14	P14	100
15	P15	83.3
16	P16	100

17	P17	100
18	P18	86.67
19	P19	88.3
20	P20	81.67
21	P21	100
22	P22	82.3
23	P23	76.67
24	P24	80
25	P25	100
TOTAL		87.20

Materi yang diberikan mencakup gejala dan penyebab gastritis, pemilihan obat farmakologis seperti antasida dan H2-blocker, pemanfaatan obat tradisional seperti kunyit dan pisang raja, strategi non-farmakologis seperti manajemen stres dan pola makan sehat

Metode edukasi interaktif (presentasi, diskusi, dan alat peraga) menjadi pendekatan yang efektif. Hal ini sesuai dengan penelitian Zuzana *et al.*, (2023), yang menyebutkan bahwa metode penyuluhan berbasis visual dan partisipatif mampu meningkatkan keterlibatan siswa dan membuat informasi lebih mudah diserap.

Tingkat kepuasan yang tinggi juga mencerminkan bahwa siswa mengapresiasi kegiatan pengabdian yang mendidik dan bermanfaat secara praktis. Hasil ini juga

bisa menjadi acuan bagi pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan lainnya, karena kepuasan yang tinggi berarti pendekatan yang digunakan efektif dalam menarik minat dan memenuhi ekspektasi peserta.

2. Pengenalan Obat Tradisional

Pengenalan obat tradisional bertujuan meningkatkan pemahaman kader kesehatan siswa/i SMAN 12 Pontianak mengenai penggunaan herbal secara aman dan rasional. Meskipun obat tradisional telah lama digunakan dalam masyarakat, efektivitas dan keamanannya tetap perlu dinilai berdasarkan bukti ilmiah, bukan semata-mata tradisi.

Materi pengenalan mencakup jenis herbal yang umum digunakan untuk keluhan gastritis, seperti kunyit, jahe, dan lidah buaya. Setiap herbal dijelaskan manfaat potensialnya, cara penggunaan yang aman, serta risiko atau efek samping yang mungkin muncul. Pendekatan ini membantu siswa memahami bahwa obat tradisional dapat menjadi pilihan pendukung, tetapi tidak menggantikan terapi medis modern, terutama pada gejala gastritis yang berat.

Selain itu, siswa diberi pemahaman mengenai prinsip penggunaan obat

tradisional yang bersih, terukur, dan sesuai indikasi, serta pentingnya mengenali batasan swamedikasi. Melalui kegiatan ini, kader kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi yang akurat kepada teman sebaya dan lingkungan sekolah, serta menjadi agen promosi kesehatan yang lebih kritis dan bertanggung jawab.

3. Simulasi dan Evaluasi Kegiatan



Gambar 2. Simulasi dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif interaktif mampu meningkatkan kapasitas kader kesehatan sekolah dalam swamedikasi. Mereka diharapkan dapat menjadi *peer educator* yang menyebarkan informasi kepada teman sebaya. Intervensi berbasis sekolah juga mendukung upaya promotif-preventif dari sisi farmasi komunitas dan kesehatan masyarakat.

Kegiatan ini menjawab permasalahan spesifik di kalangan remaja, yaitu kurangnya pengetahuan terhadap swamedikasi penyakit ringan seperti

gastritis. Remaja cenderung mengabaikan gejala awal dan melakukan pengobatan tanpa informasi yang memadai, yang berisiko menyebabkan kesalahan penggunaan obat (Ratukore *et al.*, 2022).

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa pengetahuan yang baik mengenai penyakit gastritis dapat memberikan dampak signifikan dalam mencegah timbulnya penyakit tersebut. Seseorang yang memahami faktor risiko, gejala, serta strategi pencegahan gastritis, cenderung lebih waspada dan mampu mengadopsi perilaku hidup sehat seperti menjaga pola makan teratur, menghindari stres berlebihan, serta menghindari konsumsi zat yang dapat memicu iritasi lambung. Hal ini memperkuat urgensi dari kegiatan edukatif semacam ini sebagai bagian dari intervensi dini yang bersifat preventif (Devanka *et al.*, 2024)

Dengan memberdayakan siswa sebagai kader kesehatan, diharapkan mereka dapat menjadi agen perubahan yang membantu meningkatkan literasi kesehatan di lingkungan sekolah. Pendekatan berbasis sekolah ini terbukti menjadi model efektif dalam pencegahan penyakit ringan yang berulang, seperti gastritis

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi swamedikasi penyakit gastritis di SMAN 12 Pontianak terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa sebagai kader kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada nilai posttest dibandingkan pretest, serta tingkat kepuasan peserta yang tinggi terhadap metode penyampaian dan materi yang diberikan. Edukasi yang mencakup aspek farmakologis, penggunaan obat tradisional, serta penerapan gaya hidup sehat secara komprehensif dapat menjadi strategi edukatif yang potensial dalam menekan prevalensi gastritis di kalangan remaja. Intervensi serupa disarankan untuk diperluas ke sekolah lain sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengelolaan penyakit saluran cerna ringan di komunitas pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak SMAN 12 Pontianak atas kerja sama dan dukungannya selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, mahasiswa yang terlibat, serta semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian kegiatan pengabdian ini. Semoga

hasil kegiatan ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi peningkatan literasi kesehatan siswa dan komunitas sekolah secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, R., Nursanti, I., Saputri, N. A., & Fikri, A. A. (2023). Edukasi pengobatan gastritis melalui pemanfaatan obat herbal. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 99–110.

<https://doi.org/10.30812/adma.v4i1>.

Devanka, K. A. A., & Handayani, A. (2024). Hubungan pengetahuan tentang pencegahan gastritis dengan pola makan pada remaja. *Jurnal Akta Trimedika (JAT)*, 1(3), 343–351.

<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JAT>

Devia, U. A., & Oktianti, D. (2022). Gastritis self-medication knowledge level in high school students in Tembilahan Riau Province. *Indonesian Journal of Pharmacy and Natural Product*, 5(2), 161–166.

<https://journal.uir.ac.id/index.php/ijpnp>

Hakim, B. P., & Lubis. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan metode tudang sipulung terhadap pengetahuan tentang pencegahan gastritis di SMAN 2 Luwu. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 5, 88–95.

<https://jurnal.fenomenakesehatan.id>

Handayani, & Thomy. (2018). Hubungan frekuensi, jenis dan porsi makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 1(2).

<https://jurnal.stikesperdana.ac.id>

Imayani, S., Aritonang, J., & Myrnawati, C. (2017). Gastritis dan faktor-faktor yang berpengaruh (studi kasus kontrol) di wilayah kerja Puskesmas Bebesen Kabupaten Aceh Tengah tahun 2017. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2).

<https://doi.org/10.37287/jrkn.v1i2>

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Litbangkes.

<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riskesdas-2018>

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman pengobatan dasar

- di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama. Jakarta: Kemenkes RI.
- <https://farmalkes.kemkes.go.id>
- Puspitasari, T. R., Dhaneswari, P., & Putra, Y. K. Y. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja: Literature review. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(3).
- <https://jurnal.stikesngudiwaluyo.ac.id>
- Ratukore, R. S. J. P., Manurung, I. F. E., & Tira, D. S. (2022). Determinant factors of gastritis among public health students at Nusa Cendana University. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(3), 336–344.
- <https://doi.org/10.33862/poltekita.v1i3>
- Sari, S. P., Andora, N., & Pemila, U. (2024). Hubungan pengetahuan remaja mengenai pencegahan terhadap kejadian gastritis di Puskesmas Waykandis tahun 2024. *MOTEKAR: Jurnal Multidisiplin Teknologi dan Arsitektur*, 2(2), 624–634.
- <https://ejournal.umko.ac.id/index.php/motekar>
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, & Rista, E. M. L. (2017). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Global Health Science*, 2(2).
- <https://ojs.umpo.ac.id/index.php/ghs>
- Zuzana, P. O., Kusuma, P., & Lina, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan masyarakat dalam swamedikasi obat gastritis di Kelurahan Tengah Jakarta Timur. *Jurnal Pelayanan Kefarmasian*, 10(1), 17–25.
- <https://doi.org/10.22435/jpk.v10i1>