

## Efektivitas Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Pencegahan Gastritis pada Remaja

Najla Nafisa Fakhriyah<sup>1\*</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup>, Fitriyah Nafsiyah Muthmainah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

E-mail: [2310631220010@student.unsika.ac.id](mailto:2310631220010@student.unsika.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Article Info

#### Article History

Received: 2025-11-26

Revised: 2026-03-22

Published: 2026-03-26

#### Keywords:

crosswords; flashcards; gastritis; nutrition education; podcasts

### Abstract

*This study aims to determine the effectiveness of nutritional education media namely flashcards, podcasts and crossword puzzles in improving knowledge and preventive actions regarding gastritis among adolescents. The study employed a quasi-experimental design with a pre-test-post-test approach involving 30 participants divided into three intervention groups. The study variables included knowledge and actions regarding gastritis, measured using questionnaires administered before and after the intervention. Data analysis utilised the Wilcoxon and Kruskal-Wallis tests. The results showed an increase in knowledge across all intervention groups. The Kruskal-Wallis test revealed a significant difference in effectiveness between the media ( $p = 0.024$ ) and the highest mean rank (20.25). However, the Wilcoxon test showed that a statistically significant increase in knowledge within the group ( $p = 0.005$ ) was observed in the flashcard group. Regarding the behaviour variable, no significant differences were found across all media ( $p = 0.835$ ), indicating that the interventions had not yet fully altered preventive behaviours regarding gastritis. The conclusion of this study indicates that podcasts are the most effective medium for improving knowledge among adolescents across groups, whilst flashcards are effective in improving knowledge within their respective intervention groups; however, none of the three media were able to bring about a significant change in gastritis prevention behaviour.*

### Artikel Info

#### Sejarah Artikel

Diterima: 2025-11-26

Direvisi: 2026-03-22

Dipublikasi: 2026-03-26

#### Kata kunci:

edukasi gizi; flashcard; gastritis; podcast; teka-teki silang

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media edukasi gizi berupa flashcard, podcast, dan teka-teki silang (TTS) terhadap peningkatan pengetahuan dan tindakan pencegahan gastritis pada remaja. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan *pretest-posttest* pada 30 responden yang dibagi ke dalam tiga kelompok intervensi. Variabel penelitian meliputi pengetahuan dan tindakan terhadap gastritis yang diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Kruskal-Wallis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan seluruh kelompok intervensi. Uji Kruskal-Wallis menunjukkan perbedaan efektivitas antar media dengan nilai ( $p = 0,024$ ) dan *mean rank* tertinggi (20,25). Namun, uji Wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang signifikan secara within group ( $p=0,005$ ) terdapat pada kelompok flashcard. Sedangkan pada variabel tindakan, seluruh media tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p=0,835$ ), sehingga intervensi belum mampu sepenuhnya mengubah tindakan pencegahan gastritis. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa media podcast menjadi pilihan paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja secara antar kelompok sedangkan flashcard efektif dalam meningkatkan pengetahuan pada kelompok intervensinya masing-masing namun ketiga media tersebut belum mampu memberikan perubahan tindakan pencegahan gastritis secara signifikan.

## PENDAHULUAN

Gastritis merupakan peradangan pada lapisan mukosa lambung yang menyebabkan gejala seperti nyeri ulu hati, mual, dan muntah (Nurhidayat, Padilah, &

Nurpandi, 2022). Meski penyakit ini biasanya dikaitkan dengan orang dewasa, kejadian gastritis pada remaja meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Masa remaja adalah periode

transisi yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikososial yang menjadikan kelompok ini rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, termasuk gastritis. Faktor risiko yang berperan dalam memicu gastritis pada remaja yaitu pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan pedas dan asam, kebiasaan merokok, serta stres (Sariah, 2024).

Menurut WHO presentase angka kejadian gastritis di Indonesia mencapai 40,8 % (WHO, 2019). Terdapat 274.396 kasus dari 238.452.952 jiwa kejadian gastritis menurut riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018. Prevalensi gastritis di kalangan remaja di Kota Bekasi juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2020, terdapat 3.464 kasus gastritis yang masuk dalam daftar 20 penyakit terbanyak di wilayah ini (Haikal et al, 2025).

Dampak gastritis dapat mengganggu status gizi seperti kurang gizi dan gizi lebih, apabila seseorang mengalami gizi kurang dapat menyebabkan kekurangan hormone penting, yang menyebabkan penurunan fungsi tubuh. Seperti kekurangan vitamin B1 dapat menyebabkan tubuh letih, sedangkan jika kekurangan zat besi pada remaja dapat merendahkan hasil kegiatan, serta meningkatkan risiko infeksi dan penyakit (Shalahuddin, 2018).

Selain faktor pola makan dan stres, tingkat pengetahuan remaja juga berperan penting dalam kejadian gastritis. Rendahnya pengetahuan mengenai penyebab, gejala, dan pencegahan gastritis dapat mendorong remaja untuk tetap

melakukan kebiasaan berisiko (Haikal et al, 2025). Tindakan seseorang (*overt behavior*) dipengaruhi secara signifikan oleh pengetahuan itu sendiri. Menurut Santi (2019), apabila pengetahuan dan kesadaran mengenai gastritis rendah, akan beresiko melakukan kebiasaan pemicu gastritis dan dapat menderita penyakit gastritis.

Media edukasi gizi merupakan alat yang sangat berperan dalam membantu remaja memahami dan menaati pengelolaan penyakit gastritis. Berbagai bentuk media, seperti video edukasi, leaflet, poster, dan aplikasi digital, banyak digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan risiko makanan yang dapat mengiritasi lambung. Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Samarinda menunjukkan bahwa edukasi gizi memakai media audio visual secara signifikan memperbaiki pengetahuan dan sikap gizi remaja dibandingkan metode ceramah biasa (Usman, 2023). Namun, hasil penelitian terkait perubahan pengetahuan dan sikap menunjukkan hasil yang belum konsisten hingga saat ini.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang secara langsung membandingkan efektivitas beberapa media edukasi gizi khususnya *flashcard*, *podcast* dan teka-teki silang terhadap peningkatan pengetahuan dan tindakan pencegahan gastritis pada remaja masih terbatas dan perlu dikaji ulang untuk melihat media edukasi mana yang paling efektif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas media *flashcard*, *podcast* dan

teka teki silang terhadap pengetahuan dan tindakan gastritis pada remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimental* jenis *pretest-posttest design* dengan kelompok perlakuan. Sebanyak 30 responden dilibatkan dan seluruh responden dibagi secara acak ke dalam tiga kelompok intervensi, yaitu kelompok media *flashcard*, *podcast*, dan kelompok media Teka-Teki Silang (TTS). Masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Variabel penelitian meliputi pengetahuan dan tindakan pencegahan gastritis.

Penelitian dilaksanakan di SMPN 27 Kota Bekasi pada waktu yang telah disepakati. Sebelum intervensi, responden diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan dan tindakan awal mengenai gastritis. Penilaian pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner dengan skor, setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Adapun kriteria interpretasi pengetahuan terdiri dari yaitu baik (76–100%), cukup (56–75%), dan kurang (<56%).

Pengukuran tindakan pencegahan gastriti dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala likert yang terdiri dari pertanyaan positif dan negatif. Pada pertanyaan positif, respon selalu (skor 4), sering (skor 3), kadang-kadang (skor 2), dan tidak pernah (skor 1). Pada pernyataan negatif dilakukan sebaliknya yaitu tidak pernah (skor 4), kadang-kadang (skor 3), sering (skor 2) dan selalu (skor 1).

Interpretasi skor tindakan dibagi menjadi empat kategori, yaitu selalu (76–100%), sering (51–75%), kadang-kadang (26–50%), dan tidak pernah (0–25%). Selanjutnya, hasil pengukuran tindakan diklasifikasikan menjadi tindakan positif dan tindakan negatif (Darwis, 2024).

Intervensi edukasi gizi diberikan satu kali sesuai dengan kelompok media masing-masing. Posttest dilakukan Tujuh hari setelah pemberian intervensi untuk menilai perubahan pengetahuan dan tindakan responden.

Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui nilai perbedaan skor *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok, serta uji *Kruskal-Wallis* untuk membandingkan efektivitas ketiga media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan tindakan pencegahan gastritis. Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai p, perubahan median skor, dan interpretasi efektivitas masing-masing media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan tindakan siswa mengenai gastritis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik responden

Variabel	n	(%)
Umur		
14 tahun	17	56,7
15 tahun	12	40
16 tahun	1	3,3
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	33,3
Perempuan	20	66,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden, total responden dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Sebagian besar responden berusia 14 tahun (56,7%),

kemudian 15 tahun (40%) dan usia 16 tahun (3,3%). Responden perempuan mendominasi dengan jumlah 20 orang (66,7%) sedangkan responden laki-laki sebesar 10 orang (33,3%).

**Tabel 2.** Distribusi *pre-post* terhadap pengetahuan dan tindakan

Variabel	Kategori	n	%
Pengetahuan <i>Pre Test</i>	Baik	4	13,3
	Cukup	8	26,7
	Kurang	18	60
Pengetahuan <i>Post Test</i>	Baik	3	10
	Cukup	20	66,7
	Kurang	7	23,3
Tindakan <i>Pre Test</i>	Positif	17	56,7
	Negatif	13	43,3
Tindakan <i>Post Test</i>	Positif	22	73,3
	Negatif	8	26,7
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa hasil pre-test pemahaman siswa mengenai gastritis masih cukup rendah yaitu 18 responden (60%) dalam kategori pengetahuan kurang. Gambaran ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi media, sebagian besar siswa belum memahami dengan benar penyebab, gejala, hingga langkah pencegahan gastritis.

Setelah dilakukan intervensi, hasil posttest menunjukkan adanya perubahan, responden pada kategori cukup meningkat menjadi 20 responden (66,7%), sementara siswa yang berada pada kategori kurang turun menjadi 7 responden (23,3%). Sedangkan untuk kategori baik menurun yaitu 3 responden (10%). Peningkatan pengetahuan dari kategori kurang ke cukup menandakan bahwa materi edukasi pada media yang diberikan dapat dipahami oleh sebagian besar responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Destiyanih et al (2022) yang menunjukkan edukasi

kesehatan efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait gastritis. Sedangkan penurunan pada kategori baik dapat terjadi karena penyesuaian kembali pemahaman setelah mendapatkan informasi baru.

Variabel tindakan sebelum intervensi sebagian responden berada pada kategori tindakan positif yaitu sebesar 17 responden (56,7%), namun terdapat responden dengan tindakan negatif terkait pola makan tidak teratur dan menyukai makanan pedas. Setelah dilakukannya intervensi terjadi peningkatan jumlah responden tindakan positif yaitu 22 responden (73,3%).

Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mulai mempengaruhi tindakan sehari-hari, meskipun belum seluruh responden menunjukkan adanya perubahan yang optimal.

**Tabel 3.** Hasil pengetahuan *pre-post* intervensi

Kelompok	Pengetahuan	Mean± Std.Deviasi	p-value
Flashcard	<i>Pre-Test</i>	54±0,69	0,005
	<i>Post-Test</i>	68,2±0,63	
Podcast	<i>Pre-Test</i>	57,2±0,84	1,000
	<i>Post-Test</i>	50,7±0,52	
TTS	<i>Pre-Test</i>	56,7±0,78	0,739
	<i>Post-Test</i>	64±0,31	

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara media *flashcard* secara within-group terhadap pengetahuan tentang gastritis, hal ini dapat dilihat dari nilai p-value sebesar 0,005. Serta kenaikan Mean± Std.Deviasi dari 54± 0,69 menjadi 68,2 ± 0,63.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ilahi et al (2022) yang menunjukkan adanya penelitian Sun et al (2021) menjelaskan bahwa pengaruh peningkatan skor pengetahuan yang penggunaan *electronic flashcard* tidak memiliki diberikan media *flashcard*. Penelitian korelasi yang kuat dengan peningkatan Dahliansyah et al (2024) juga mendukung hasil capaian evaluasi atau hasil akhir, sehingga ini, dimana terjadi peningkatan yang signifikan hanya terbatas pada penyampaian informasi. setelah diberikan edukasi gizi melalui media *flashcard*.

Berbeda dengan *flashcard*, media *podcast* dan teka-teki silang tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan gastritis. Meskipun terdapat peningkatan pada skor rata-ratanya, perubahan ini tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan. Keadaan ini dapat terjadi karena responden sulit mempertahankan fokus saat menerima informasi.

**Tabel 4.** Hasil uji tindakan *pre-post* intervensi

Kelompok	Tindakan	Mean ± Std.Deviasi	p-value
Flashcard	Pre-Test	54,3±0,52	0,180
	Post-Test	65,7±0,42	
Podcast	Pre-Test	48,8±0,52	0,083
	Post-Test	62,2±0,42	
TTS	Pre-Test	55,7±0,48	1,000
	Post-Test	59,2±0,48	

Berdasarkan tabel hasil uji Wilcoxon *pre-post* test pada media edukasi *flashcard*, diketahui bahwa nilai p-value 0,180. sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media *flashcard* belum mampu menghasilkan perubahan tindakan responden terkait gastritis. Penelitian ini sejalan dengan Teke et al (2025) yang menjelaskan bahwa penggunaan media *flashcard* tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan tindakan.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Sun et al (2021) menjelaskan bahwa pengaruh peningkatan skor pengetahuan yang penggunaan *electronic flashcard* tidak memiliki diberikan media *flashcard*. Penelitian korelasi yang kuat dengan peningkatan Dahliansyah et al (2024) juga mendukung hasil capaian evaluasi atau hasil akhir, sehingga ini, dimana terjadi peningkatan yang signifikan hanya terbatas pada penyampaian informasi. setelah diberikan edukasi gizi melalui media *flashcard*. Pada media *podcast*, didapatkan nilai p-value sebesar 0,083 yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada tindakan responden tersebut. Kondisi ini dapat terjadi karena perubahan tindakan memerlukan pengalaman langsung, pembiasaan dan pendampingan.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian Zou et al (2025) yang mengevaluasi efektivitas *podcast* terkait kesehatan pada remaja, penelitian tersebut menemukan bahwa *podcast* efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan namun belum menunjukkan hasil konsisten terhadap tindakan.

Hasil yang sama juga terdapat pada media teka teki silang yang menunjukkan p-value sebesar 1,000 yang berarti tidak terdapat perubahan signifikan terhadap tindakan gastritis. Teka teki silang merupakan media edukasi yang berbasis in teraksi yang berfungsi untuk memperkuat memori dan pemahaman terkait konsep, teka-teki silang juga tidak dapat memuat semua informasi terkait tindakan terhadap gastritis (Suyanti, 2015).

**Tabel 5.** Efektivitas media

Kelompok	Pengetahuan		Tindakan		
	n	Mean Rank	P-Value	Mean Rank	P-Value
Flashcard	10	11,40		15,00	
Podcast	10	20,25	0,024	15,00	0,835
TTS	10	14,85		16,50	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 5. Diketahui terdapat perbedaan signifikan pada kategori pengetahuan antar kelompok media dengan nilai p-value 0,024. Media podcast menunjukkan keunggulan secara between-group, dengan nilai mean rank tertinggi (20,25) dibandingkan dengan media lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa podcast merupakan media yang paling efektif dalam Meningkatkan pengetahuan responden dari kedua media tersebut.

Efektivitas media podcast ini sejalan dengan Fitri et al (2022) yang menyatakan bahwa edukasi menggunakan podcast mampu meningkatkan pengetahuan pencegahan diabetes mellitus pada responden, sedangkan hasil dari tindakan menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antar media.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya implikasi praktis bagi sekolah dan tenaga gizi, khususnya dalam pemanfaatan media podcast sebagai alternatif edukasi gizi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Namun perlu adanya dukungan lingkungan sekolah peran guru serta tenaga gizi dalam keberlanjutan pencegahan gastritis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gastritis pada remaja. Media podcast terbukti paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan flashcard dan teka-teki silang. Pada variabel tindakan, ketiga media tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, sehingga edukasi melalui

satu kali intervensi belum mampu secara optimal mempengaruhi perubahan tindakan terhadap gastritis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dahlansyah, D., Karunia, W., & Gambir, J. (2024). Pengaruh Flashcard Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Kecukupan Asupan Energi Pada Anak Remaja di Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP) Kota Pontianak. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v8i1.739>
- Darwis, D. Y. (2024). *Perbandingan Efektivitas Flipbook Dan Leaflet Terhadap Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri Di Kabupaten Bulukumba.*
- Destiyanih, R., Hisni, D., & Fajariyah, N. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Gastritis Terhadap Perilaku Pencegahan Pada Remaja di Depok. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 94–99. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.380>
- Fitri, A. Z., & Kurniasari, R. (2022). *Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Podcast.* 6, 1657–1662.
- Haikal, T. A., Novita, A., & Nina, N. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Stress Dengan Kejadian Gastritis Pada Anak Usia 16-17 Tahun Di Smk Kesehatan Logos Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, (April), 7652–7663.
- Ilahi, M. R. (2022). *Pengaruh Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Di Smp Negeri 21 Kota Bengkulu.* (03).
- Nurhidayat, Padilah, N. S., & Nurpandi, A. (2022). *Studi Kasus Implementasi Evidence-Based Nursing: Intervensi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis.* 7(2), 127–137.

- Santi, G. B. (2019). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat 2 Prodi Keperawatan Poltekkes RS DR.Soepraoen Malang*.
- Sariah, P. S. (2024). *Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Gastritis Melalui Media Podcast Di SMAN 1 Pasaman*. 4(02), 7823–7830.
- Shalahuddin, I. (2018). *Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ybkep3 Garut*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 18(1), 33. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v18i1.303>
- Sun, M., Tsai, S., Engle, D. L., & Holmer, S. (2021). *Spaced Repetition Flashcards for Teaching Medical Students Psychiatry*. *Medical Science Educator*, 1125–1131. <https://doi.org/10.1007/s40670-021-01286-y>
- Suyanti, D. W. I. (2015). *pengaruh metode teams games tournament dengan media teka teki silang terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang kesehatan reproduksi remaja di SMK Sepuluh november sidoarjo*.
- Teke, E., Mart, O., Dal, F. A., Mart, O., & Dal, A. (2025). *Investigating the Effects of Pharmacology Flashcards on Academic Achievement and Attitudes in Medical Students Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Farmakoloji Bilgi Kartlarının Akademik Başarı ve Tutum Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. 24(72), 59–69. <https://doi.org/10.25282/ted.1595920>
- Usman, M. H. (2023). *Pengaruh Edukasi Mengenai Gastritis Dengan Media Lembar Balik Terhadap Frekuensi Makan Iritan dan Tingkat Stres Pada Remaja Penderita Gastritis Di SMAN 7 Samarinda*.
- Zou, Y., Sharpe, A., & Demant, D. (2025). *The effectiveness of podcasts in promoting health among young people : a scoping review*. *Health Promotion International*, 40(4), 1–10. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf102>.