

**PENYULUHAN GIZI DAN PELATIHAN TENTANG POLA MAKAN YANG BAIK  
UNTUK MENEGAH DAN MENANGGULANGI DISPEPSIA DI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN “VETERAN” JAKARTA**

A'immatul Fauziah<sup>1</sup>, Avliya Quratul Marjan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional  
Veteran Jakarta, Jakarta 16514

**ABSTRAK**

Remaja akhir merupakan fase kehidupan dominan yang dijalani oleh mahasiswa semester awal UPN “Veteran” Jakarta. Pada fase ini terjadi perubahan yang signifikan baik dari fisik maupun perilaku yang cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk pola makan remaja mempengaruhi tingkat kesehatannya yang berdampak pada produktivitas remaja yang tercermin dalam prestasi belajar. Salah satu gangguan kesehatan yang umum pada remaja adalah dispepsia yang prevalensinya cukup tinggi. 40% pasien yang berkunjung ke rumah sakit, memiliki gangguan dispepsia. Tujuan kegiatan Program kemitraan masyarakat ini adalah mencegah dan menanggulangi dispepsia pada remaja mahasiswa, Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta.

Kegiatan kemitraan masyarakat ini targetnya adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta. Target kehadiran mahasiswa adalah 70% dengan target peningkatan pemahaman adalah sebesar 30%. Pengukuran pengetahuan mahasiswa dilakukan dengan menggunakan form pretest-posttest. Luaran kegiatan ini adalah draft makalah jurnal internal, laporan pengabdian masyarakat internal serta jurnal pengabdian masyarakat eksternal terakreditasi. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan dan pelatihan mahasiswa terkait pola makan yang baik untuk mencegah dan menanggulangi dispepsia pada mahasiswa Fikes UPN “Veteran” Jakarta. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa secara signifikan ( $p < 0.05$ ). Pengetahuan mahasiswa terkait faktor risiko dispepsia meningkat dari sebelumnya 66.40% menjadi 83.40%. Mahasiswa juga dibekali kemampuan interpersonal untuk menyampaikan pengetahuan terkait pola makan yang baik untuk mencegah faktor risiko dispepsia. Terdapat 8 mahasiswa yang dilatih untuk selanjutnya menjadi duta dalam menyebarkan informasi terkait faktor risiko dispepsia.

Kata Kunci: Dispepsia, pelatihan, penyuluhan, mahasiswa, remaja