

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA PADA ANAK DI RUANG PERAWATAN RAMBUTAN RSUD MADANI PROVINSI SULAWESI TENGAH

Hildayanti^{1*}, Agnes Erlita Distriani Patade², Mikaela Delpin Fristalia³

^{1*}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan

Universitas Widya Nusantara

Email: hildayanti.lestari1992@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan. Dispepsia merupakan gangguan pencernaan yang sering dialami anak dan berdampak pada kenyamanan serta aktivitas sehari-hari. Faktor yang paling berperan dalam munculnya dispepsia pada anak adalah pola makan tidak teratur dan gaya hidup yang kurang sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang kurang tepat. Kondisi ini ditemukan meningkat pada pasien anak di Ruang Perawatan Rambutan RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.

Tujuan. Mengetahui hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak di Ruang Perawatan Rambutan RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.

Metode. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi adalah anak usia 5–18 tahun sebanyak 65 orang. Sampel ditentukan menggunakan purposive sampling berjumlah 53 responden. Data diperoleh melalui kuesioner pola makan dan gaya hidup serta telaah rekam medis. Analisis menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil. Sebagian besar responden memiliki pola makan baik, gaya hidup baik, dan terdiagnosis dispepsia. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia ($p = 0,040$) dan antara gaya hidup dengan kejadian dispepsia ($p = 0,030$).

Kesimpulan. Terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak di Ruang Perawatan Rambutan RSUD Madani. Edukasi mengenai pola makan teratur dan gaya hidup sehat penting untuk pencegahan dispepsia.

Kata kunci : *Dispepsi. Gaya hidup anak, pola makan*

THE CORRELATION BETWEEN DIETARY PATTERNS AND LIFESTYLE WITH THE INCIDENCE OF DYSPEPSIA AMONG CHILDREN IN THE RAMBUTAN INPATIENT UNIT OF RSUD MADANI, CENTRAL SULAWESI PROVINCE

Hildayanti^{1*}, Agnes Erlita Distriani Patade², Mikaela Delpin Fristalia³

^{1*} Bachelor of Nursing Program, Faculty of Health Sciences

Widya Nusantara University

Email: hildayanti.lestari1992@gmail.com

Abstract

Background: *Dyspepsia is a common digestive disorder among children and can significantly affect daily comfort and activities. Irregular dietary patterns and unhealthy lifestyle behaviors including low physical activity and poor eating habits are major contributing factors. An increasing number of pediatric dyspepsia cases has been observed in the Rambutan Inpatient Unit of RSUD Madani, Central Sulawesi Province.*

Objective: *To examine the relationship between dietary patterns and lifestyle with the incidence of dyspepsia among children in the Rambutan Inpatient Unit of RSUD Madani.*

Methods: *This quantitative study employed a cross-sectional design. The population consisted of 65 children aged 5–18 years, and 53 participants were selected using purposive sampling. Data were collected using validated questionnaires on dietary patterns and lifestyle, complemented by medical record review. Statistical analysis was conducted using the chi-square test with a significance level of $p < 0.05$.*

Results: *Most respondents had good dietary patterns, good lifestyle behaviors, and were diagnosed with dyspepsia. Statistical analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and dyspepsia ($p = 0.040$), as well as between lifestyle and dyspepsia ($p = 0.030$).*

Conclusion: *Dietary patterns and lifestyle are significantly associated with dyspepsia among children in the Rambutan Inpatient Unit of RSUD Madani. Enhancing parental and child education regarding regular meals and healthy lifestyle practices is essential for dyspepsia prevention.*

Keywords: *Child lifestyle, Dietary pattern, Dyspepsia*

Pendahuluan

Dispepsia merupakan gangguan pencernaan bagian atas yang ditandai dengan nyeri atau rasa tidak nyaman di daerah epigastrium, kembung, cepat kenyang, serta mual yang dapat mengganggu aktivitas harian anak. Kondisi ini termasuk salah satu keluhan pencernaan yang sering ditemukan pada populasi pediatrik dan dapat menghambat kualitas hidup apabila tidak ditangani secara tepat (Khasanah et al., 2023). Gejala dispepsia pada anak dapat bersifat fungsional maupun organik, sehingga memerlukan penilaian menyeluruh untuk menentukan faktor pencetusnya (Palupi et.al 2025).

Secara global, prevalensi dispepsia fungsional pada anak mencapai 5–15%, dan angkanya lebih tinggi di negara berkembang, berkisar 10–20% (World Health Organization, 2024). Laporan *All India Institute of Medical Sciences* (AIIMS) mencatat peningkatan kasus sebesar 20% pada awal tahun 2024 dibanding tahun sebelumnya, menggambarkan tren kenaikan yang signifikan pada populasi anak. Gangguan pencernaan termasuk dispepsia di Indonesia menyumbang 10–15% kunjungan rawat jalan anak di fasilitas kesehatan, terutama di wilayah perkotaan yang mengalami perubahan pola hidup cukup drastis (Kementrian Kesehatan RI, 2024). Data di Sulawesi Tengah menunjukkan bahwa dispepsia termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak, dengan peningkatan kasus dari 13.875 pada tahun 2023 menjadi 14.178 pada tahun 2024 (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2025). Kasus pada kelompok usia <18 tahun juga meningkat dari 4.812 menjadi 5.137 pada periode yang sama. Fakta ini menegaskan bahwa dispepsia bukan hanya masalah orang dewasa, tetapi juga menjadi masalah kesehatan penting pada populasi anak dan remaja yang membutuhkan perhatian lebih lanjut, sehingga kajian ini memiliki kebaruan karena menyoroti dispepsia pada anak sebagai masalah kesehatan yang semakin meningkat akibat perubahan pola makan dan gaya hidup sedentari, yang berdampak pada kualitas hidup, pertumbuhan, dan aktivitas belajar anak, namun masih terbatas diteliti secara kontekstual pada pelayanan kesehatan daerah (World Health Organization, 2024).

Gaya hidup anak mengalami perubahan signifikan seiring perkembangan teknologi dan urbanisasi, yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan makan tidak teratur, rendahnya aktivitas fisik, durasi penggunaan gawai yang berlebihan, serta paparan stres akademik, sehingga berdampak langsung terhadap keseimbangan fungsi tubuh, termasuk sistem pencernaan, dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan seperti dispepsia (Wijaya et al., 2020; American College of Gastroenterology, 2022).

Pola makan menjadi salah satu faktor utama yang berkaitan dengan kejadian dispepsia pada anak. Konsumsi makanan pedas, tinggi lemak, minuman bersoda, serta jadwal makan yang tidak teratur terbukti memperburuk gejala dispepsia (Amerikanou et al., 2023). Ketidakteraturan makan dapat meningkatkan sekresi asam lambung, mengiritasi mukosa lambung, dan memicu timbulnya gejala gastrointestinal. Anak dengan jadwal makan tidak konsisten memiliki risiko lebih tinggi mengalami dispepsia dibandingkan anak dengan pola makan teratur (Hidayat et al., 2023). Selain pola makan, gaya hidup juga berperan signifikan terhadap kejadian dispepsia pada anak. Aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan tidur buruk, stres akademik, serta penggunaan gawai berlebihan dapat memicu gangguan motilitas saluran cerna (Wijaya et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup tidak sehat seperti makan larut malam, kurang tidur, dan stres emosional berhubungan secara bermakna dengan peningkatan kejadian dispepsia pada remaja (Suriadi, 2024).

Berdasarkan data klinis RSUD Madani, tercatat tren peningkatan kasus dispepsia pada pasien anak di Ruang Rambutan. Pada tahun 2023, jumlah pasien yang menjalani perawatan akibat gangguan tersebut mencapai 103 kasus. Angka ini meningkat signifikan pada tahun 2024 menjadi 122 kasus, dan dalam periode Januari-April 2025 saja telah terdata 92 kasus (Rekam Medis RSUD Madani, 2024). Wawancara dengan orang tua pasien menunjukkan variasi pola makan dan gaya hidup anak yang dinilai berpotensi memicu dispepsia, seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kebiasaan makan tidak teratur, serta durasi penggunaan gawai yang tinggi. Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian mengenai hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak sebagai dasar intervensi kesehatan yang lebih terarah. Temuan ini mendorong peneliti untuk mengkaji hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak di ruang perawatan RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak yang dirawat di Ruang Perawatan Rambutan RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola makan anak, mengidentifikasi gaya hidup anak, mengidentifikasi kejadian dispepsia pada anak, menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia; serta menganalisis hubungan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menilai hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak. Penelitian dilaksanakan di Ruang Perawatan Rambut RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah pada 15–30 Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh pasien anak usia 5–18 tahun yang dirawat dengan dispepsia, berjumlah 65 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dan dihitung dengan rumus Isaac dan Michael sehingga diperoleh 53 responden yang memenuhi kriteria inklusi dimana responden ini harus memenuhi syarat atau karakteristik tertentu agar dapat dimasukkan sebagai responden dalam penelitian ini yakni anak berusia 5-18 tahun, bersedia menjadi responden.

Data pola makan dan gaya hidup dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan data kejadian dispepsia diperoleh melalui telaah rekam medis. Seluruh data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan penelusuran dokumentasi klinis, kemudian diproses melalui tahap editing, coding, tabulating, dan cleaning. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk menentukan hubungan antar variabel. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor 003056/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 53 responden dan data disajikan dalam bentuk tabel dengan pengelompokan berdasarkan usia anak, jenis kelamin anak, tingkat pendidikan, serta distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel.

Tabel 1. Data demografi responden

Keterangan	Frekuensi (<i>f</i>)	(%)
Usia		
6-12 Tahun (Usia sekolah)	20	37,7
13-18 Tahun (Usia remaja)	33	62,3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	52,8
Perempuan	25	47,2
Pendidikan		
SD	20	37,7
SMP	24	45,3
SMA	9	17,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa usia responden terbanyak yakni usia 13-18 tahun (62,5%) dan paling sedikit usia 6-12 tahun (37,7%). Karakteristik jenis kelamin paling banyak

laki-laki yakni 28 responden (52,8%) dan paling sedikit perempuan yakni 25 responden (47,2%). Karakter pendidikan paling banyak SMP yakni 24 (45,3%) responden dan paling sedikit SMA yakni 9 (17,0%) responden

Tabel 2. Data distribusi frekuensi pola makan anak

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	35	66,0
Kurang Baik	18	34,0
Jumlah	53	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa pola makan anak yang berada pada kategori baik sebanyak 35 responden (66,0%) dan pola makan anak kurang baik sebanyak 18 responden (34,0).

Tabel 3. Data distribusi frekuensi gaya hidup anak

Gaya Hidup Anak	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	29	54,7
Kurang Baik	24	45,3
Jumlah	53	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa gaya hidup anak yang berada pada kategori baik sebanyak 29 responden (54,7%) dan gaya hidup kurang baik sebanyak 24 responden (45,3%).

Tabel 4. Data distribusi frekuensi kejadian dispepsia

Kejadian Dispepsia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dispepsia	31	58,5
Tidak Dispepsia	22	41,5
Jumlah	53	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa kejadian dispepsia pada anak sebanyak 31 responden (58,5%) dan tidak dispepsia sebanyak 22 responden (41,5%).

Tabel 5. Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia pada anak

Pola Makan	Kejadian Dispepsia				Total	Value	
	Dispesia		Tidak Dispepsia				
	<i>f</i> ^b	% ^c	<i>f</i>	%	<i>f</i>		%
Baik	16	30,2	19	35,8	35	66,0	0,019
Kurang Baik	15	28,3	3	5,7	18	34,0	
Jumlah	31	58,5	22	41,5	53	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 35 (66,0%) responden yang memiliki pola makan baik, terdapat kejadian dispepsia sebanyak 16 (30,2%), dan tidak dispepsia sebanyak 19 (35,8%). Kemudian dari 18 (37,3%) responden yang memiliki pola makan kurang baik, terdapat kejadian dispepsia sebanyak 15 (28,3%), dan tidak dispepsia sebanyak 3 (5,7%). Hasil

uji statistik menunjukkan ada sel yang memiliki nilai ekspektasi kurang dari 5 (20%) dengan nilai $p=0,019$ ($p < 0,05$) yang artinya H_a diterima, ada hubungan antara pola makan dengan kejadian dispepsia pada anak di Ruang Perawatan Rambut RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.

Tabel 6. Hubungan gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak

Gaya Hidup	Tingkat Kecemasan Anak				Total	Value	
	Rendah		Tinggi				
	<i>f</i> ^b	% ^c	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik	11	20,8	18	34,0	29	54,7	0,002
Kurang Baik	20	37,7	4	7,5	24	45,3	
Jumlah	31	58.5	22	41,5	53	100	

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 29 (54,7%) responden yang memiliki gaya hidup baik, terdapat kejadian dispepsia sebanyak 11 (20,8%), dan tidak dispepsia sebanyak 18 (34,0%). Kemudian dari 24 (45,3%) responden yang memiliki gaya hidup kurang baik, terdapat kejadian dispepsia sebanyak 20 (37,7%), dan tidak dispepsia sebanyak 4 (7,5%). Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan tidak ada sel yang memiliki nilai ekspektasi kurang dari 5 (20%), dengan nilai $p=0,002$ ($p < 0,05$) yang artinya H_a diterima, ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak di Ruang Perawatan Rambut RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah.

Pembahasan

Pola Makan Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki pola makan kategori baik, yaitu 35 responden (66,0%). Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dalam menyediakan makanan sehat, serta kesadaran anak mengenai pentingnya pemenuhan gizi. Selain itu, pendidikan dan pengawasan orang tua maupun guru pada anak usia SD dan SMP turut membantu membentuk pola makan yang lebih teratur. Secara teori, pola makan yang baik sesuai dengan konsep kebutuhan zat gizi anak, yaitu pemenuhan karbohidrat, protein, dan lemak esensial serta pengaturan waktu dan frekuensi makan yang menyesuaikan tahap tumbuh kembang (Putri, 2023). Pola makan juga terbentuk melalui proses belajar, di mana anak usia sekolah cenderung meniru perilaku makan dari orang tua dan guru (Arismawati, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Ni'mah (2023), yang melaporkan bahwa mayoritas remaja putri di Pesantren Hidayatullah memiliki pola makan baik dengan frekuensi makan teratur dan variasi makanan yang memadai.

Sebaliknya, ditemukan 18 responden (34,0%) dengan pola makan kurang baik. Kondisi ini

diperkirakan dipengaruhi kebiasaan makan dalam keluarga, keterbatasan pengetahuan orang tua tentang gizi, serta pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekolah. Konsep *Food Environment* menjelaskan bahwa kebiasaan makan anak sangat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di lingkungan rumah, sekolah, dan tempat bermain, sehingga paparan makanan tinggi lemak, garam, atau gula dapat membentuk preferensi makan yang kurang sehat (Rokhma, 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian Utami (2022), yang menemukan bahwa 35% anak sekolah dasar di Kota Bandung memiliki pola makan kurang baik, yang berkaitan dengan rendahnya pengetahuan gizi orang tua.

Gaya Hidup Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup anak dalam kategori baik berjumlah 29 responden (54,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian anak telah membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti aktivitas fisik yang cukup, pola istirahat yang memadai, serta rutinitas yang tidak didominasi oleh aktivitas pasif. Hal ini sejalan dengan Teori Ekologi Perkembangan Bronfenbrenner yang menjelaskan bahwa gaya hidup anak berkembang melalui interaksi berbagai lapisan lingkungan, termasuk keluarga dan sekolah, sehingga kebiasaan sehat tidak hanya dipengaruhi faktor individu tetapi juga konteks sosial yang mendukung (Simarmata, 2023). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Amorin, (2024) yang melaporkan bahwa 75,5% anak usia 6–10 tahun memiliki gaya hidup kategori baik, meliputi aspek tidur, keseimbangan energi, kesehatan, dan interaksi sosial.

Gaya hidup anak usia 6–12 tahun cenderung masih terstruktur dan dipengaruhi oleh pengawasan orang tua serta lingkungan sekolah, sedangkan pada kelompok remaja perilaku gaya hidup lebih mandiri dan berisiko karena dipengaruhi peningkatan otonomi, tekanan teman sebaya, dan pencarian identitas, sehingga perbedaan tahap perkembangan ini berperan penting dalam membentuk pola hidup (Mardalena, 2021).

Sementara itu, sebanyak 24 responden (45,3%) memiliki gaya hidup kurang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian anak masih memiliki kebiasaan yang belum mendukung kesehatan, seperti kurangnya aktivitas fisik, tingginya penggunaan gawai, serta pola tidur yang tidak teratur. Pola ini dapat terbentuk karena pengaruh lingkungan dan pola asuh yang kurang menekankan perilaku sehat. Bandura melalui Teori Belajar Sosial menyatakan bahwa perilaku anak terbentuk melalui proses observasi dan imitasi terhadap model di sekitarnya, terutama orang tua dan teman sebaya; sehingga kebiasaan sehat atau tidak sehat sangat mungkin ditiru sesuai perilaku yang mereka lihat sehari-hari (Sudirman, 2024). Hasil penelitian ini sejalan

dengan temuan Hanifah (2023), yang menunjukkan bahwa 57% anak Indonesia memiliki aktivitas fisik yang tidak cukup, sebagai indikator gaya hidup kurang baik.

Kejadian Dispepsia pada Anak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dispepsia merupakan masalah kesehatan yang memiliki angka kejadian cukup tinggi yakni 31 responden (58,5%). Kondisi ini diperkirakan berkaitan dengan faktor gaya hidup dan pola makan, termasuk konsumsi makanan pedas, berlemak, serta kebiasaan makan yang tidak teratur, yang diketahui dapat memicu gangguan gastrointestinal. Dalam perspektif model biopsikososial, dispepsia fungsional termasuk kelompok *Functional Gastrointestinal Disorders* (FGIDs) yang ditandai oleh gangguan motilitas, hipersensitivitas visceral, dan faktor psikososial, sehingga gejalanya dapat muncul meski tidak terdapat kelainan organik (Fauzi, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Strisciuglio (2023), yang melaporkan bahwa prevalensi dispepsia pada anak mencapai 26% pada usia 10–12 tahun dan 16% pada usia 4–9 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021) juga menunjukkan bahwa prevalensi sindrom dispepsia pada remaja usia ≥ 15 tahun mencapai 78,2%, menguatkan bahwa gangguan ini cukup sering terjadi pada populasi muda.

Sebaliknya, sebanyak 22 responden (41,5%) tidak mengalami dispepsia. Kondisi ini mengindikasikan kemungkinan adanya pola makan yang lebih teratur, pemilihan makanan yang sesuai, serta gaya hidup yang mendukung kesehatan pencernaan. Individu tanpa keluhan dispepsia umumnya memiliki motilitas gastrointestinal lebih stabil, sensitivitas viseral yang normal, serta kemampuan adaptasi lambung yang baik terhadap makanan, yang dipengaruhi juga oleh pengelolaan stres serta faktor psikososial yang lebih seimbang (Mardalena, 2021). Temuan ini konsisten dengan Vermeijden (2021), yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan nyeri perut fungsional bervariasi antar populasi, dan beberapa kelompok anak menunjukkan prevalensi rendah karena perbedaan gaya hidup, lingkungan, dan kondisi fisiologis.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Anak

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,019$ ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan kejadian dispepsia pada anak. Pola makan yang kurang baik, terutama konsumsi makanan tidak teratur, tinggi lemak, pedas, atau kurang serat meningkatkan risiko dispepsia, sedangkan pola makan yang baik memberikan perlindungan meskipun tidak sepenuhnya meniadakan risiko. Temuan ini juga sejalan dengan teori Aji (2021) yang menyatakan bahwa jeda makan terlalu panjang dan ketidakteraturan diet memengaruhi sekresi

cairan lambung, motilitas, sensitivitas visceral, kondisi psikologis, serta keberadaan infeksi *Helicobacter pylori*. Penelitian Ni'mah (2023) turut mendukung temuan ini, dimana pola makan yang kurang sehat pada remaja berhubungan signifikan dengan kejadian dispepsia ($p = 0,037$), terutama karena gaya hidup instan dan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula.

Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dispepsia pada Anak

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,002$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian dispepsia pada anak di Ruang Perawatan Rambut RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah. Temuan ini memperkuat asumsi peneliti bahwa gaya hidup berperan penting dalam timbulnya dispepsia, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Anak dengan gaya hidup kurang baik memiliki kecenderungan lebih besar mengalami dispepsia, sementara gaya hidup baik memberi efek protektif, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan risiko.

Penelitian ini konsisten dengan temuan Legeret (2022) yang menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan faktor psikososial sangat berpengaruh terhadap munculnya dispepsia fungsional pada anak, serta bahwa modifikasi perilaku seperti peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan manajemen stres dapat membantu mencegah maupun mengurangi gejala. Dalam kerangka gastroenterologi pediatrik, Inadomi (2020) menegaskan bahwa gangguan motilitas lambung, sensitivitas viseral yang meningkat, serta kualitas tidur yang buruk berperan besar dalam memunculkan dispepsia, terutama pada anak dengan kebiasaan sedentari atau pola hidup tidak teratur.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pola makan dan gaya hidup memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian dispepsia pada anak yang dirawat di Ruang Rambut RSUD Madani Provinsi Sulawesi Tengah. Anak dengan pola makan kurang baik serta gaya hidup yang tidak sehat menunjukkan kecenderungan lebih tinggi mengalami gejala dispepsia dibandingkan anak dengan kebiasaan makan dan gaya hidup yang lebih teratur. Temuan ini mempertegas bahwa perilaku konsumsi, keteraturan jadwal makan, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta kondisi psikologis turut berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan saluran cerna anak. Oleh karena itu, upaya peningkatan edukasi mengenai pola makan seimbang dan penerapan gaya hidup sehat perlu diperkuat, baik melalui intervensi klinis maupun program

promosi kesehatan, guna menurunkan risiko dispepsia serta mendukung kualitas hidup anak secara menyeluruh.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar memperkuat upaya promotif dan preventif melalui edukasi berkelanjutan kepada orang tua dan anak mengenai pentingnya pola makan teratur dan gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan dispepsia. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini dalam praktik klinis dengan memberikan pendampingan nutrisi, pemantauan kebiasaan makan, serta konseling terkait manajemen stres dan aktivitas fisik pada anak selama masa perawatan. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel lebih besar dan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian dispepsia sehingga dapat memperkaya temuan ilmiah dan mendukung peningkatan mutu pelayanan kesehatan anak.

Daftar Pustaka

- Aji (2021). *Kenali Dispepsia Dan Cerdas Dalam Penanganannya*. Tasikmalaya: Cv. Kurma Utama
- American College of Gastroenterology. (2022). ACG clinical guideline: Management of dyspepsia. *American Journal of Gastroenterology*, 117(8), 1197–1220. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000001855>
- Amerikanou, et al. (2023). *Food, Dietary Patterns, Or Is Eating Behavior To Blame? Analyzing The Nutritional Aspects Of Functional Dyspepsia*. *Nutrients*, 15(6), 1–17. <https://doi.org/10.3390/Nu15061544>
- Amorim (2024). *Parental Perspectives On Children's Lifestyles: A Path For School Health Promotion*. *Heliyon*. 2024 Apr 29;10(9):E30095. Doi: 10.1016/J.Heliyon.2024.E30095. Pmid: 38726189; Pmcid: Pmc11078871.
- Arismawati (2022). *Prinsi Dasar Ilmu Gizi*. Badung: Media Sains Indonesia
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah.
- Fauzi (2021). *Konsesus Nasional Penatalaksanaan Irritable Bowel Syndrome Dan Dispepsia Fungsional di Indonesia*. Jakarta. Perkumpulan Informasi Dan Penerbitan Interna
- Hidayat, et al. (2023). *Literature Review: The Relationship Between Eating Habits And Dyspepsia In Adolescents*. *Amerta Nutrition*, 7(4), 626–637. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V7i4.2023.626-637>
- Hanifah. (2023). *Sedentary Behavior And Lack Of Physical Activity Among Children In Indonesia*. *Children*, 10(8), 1283. <https://doi.org/10.3390/Children10081283>
- Inadomi (2020). *Yamada's Handbook Of Gastroenterology*. USA: University Of Washington Seattle
- Legeret (2022) *Effectivity Of Treatment For Children With Functional Dyspepsia*. *Sci Rep*. 2022 Jan 27;12(1):1467. Doi: 10.1038/S41598-022-05380-Y. Pmid: 35087113; Pmcid: Pmc8795111
- Mardalena. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Ni'mah (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Remaja Putri di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa*. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*
- Palupi, et al. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia: Studi Literatur*. *Jurnal Keperawatan Gsh*, 14(1), 269–277. <https://doi.org/10.56840/Jkgsh.V14i1.140>
- Putri. (2023). *Ilmu Gizi Dan Pangan; Teori Dan Penerapan*. Bandung: Media Sains Indonesia
-

Rokhmah. (2022). *Pangan Dan Gizi*. Medan: Yayasan Kita Menulis

Simarmata (2023). *Psikologi Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis

Strisciuglio (2022). *Functional Gastrointestinal Disorders In Mediterranean Countries According To Rome IV Criteria*. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2022 Mar 1;74(3):361-367. Doi: 10.1097/Mpg.0000000000003358. Erratum In: J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2023 May 01;76(5):695. Doi: 10.1097/Mpg.0000000000003742. Pmid: 35226645.

Sudirman (2024). *Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran “Neurosains Dan Multiple Intelligence”*. Purwokerto: PT. Pena Persada Kerta Utama

Utami. (2022). *Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan Dengan Status Pertumbuhan Pada Anak*. Malahayati Nursing Journal, Issn Cetak: 2655-2728 Issn Online: 2655-4712, Volume 5.

Wijaya, et al (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar*. Jurnal Promotif Preventif, 3(1), 58–68. <https://doi.org/10.47650/jpp.v3i1.149>

World Health Organization. (2024). *World Health Organization (WHO) Guideline On The Complementary Feeding Of Infants And Young Children Aged 6–23 Months 2023: A Multisociety Response*. Journal Of Pediatric Gastroenterology And Nutrition, 79(1), 181–188. <https://doi.org/10.1002/jpn3.12248>

Vermeijden. (2025). *Epidemiology Of Pediatric Functional Abdominal Pain Disorders: A Meta-Analysis*. Pediatrics, 155(2), E2024067677. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-067677>