UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Pengembangan Media Edukasi Pola Makan Seimbang dan Gaya Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan
Gastritis pada Mahasiswa**
Desyana Aulia Putri, Yayuk Hartriyanti, SKM., M.Kes;Dr.dr. Prima Dhewi Ratrikaningtyas, M.Biotech
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI POLA MAKAN SEIMBANG DAN GAYA HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN GASTRITIS PADA MAHASISWA

Desyana Aulia Putri [1)] , Yayuk Hartriyanti [2)] , Prima Dhewi Ratrikaningtyas [3)]

Latar Belakang: Gastritis merupakan masalah kesehatan yang sering dialami mahasiswa akibat pola makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang kurang sehat. Upaya pencegahan masih terkendala oleh keterbatasan pengetahuan, penerapan pola makan dan gaya hidup sehat yang belum optimal, serta belum tersedianya media edukasi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengembangkan media edukasi mengenai pola makan seimbang dan gaya hidup sehat untuk pencegahan gastritis berdasarkan kebutuhan mahasiswa.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif dengan menggabungkan teori PRECEDE-PROCEED dan model pengembangan 4D (*Define*, *Design*, *Develop*, *Disseminate*). Data dikumpulkan melalui survei yang meibatkan 108 orang mahasiswa kemudian dilakukan *Focus Group Discussion* . Selanjutnya dilakukan wawancara mendalam dengan dua orang ahli gizi. Instrumen yang digunakan adalah lembar persetujuan (*infomed consent*), *Google form,* kuesioner pengetahuan gastritis, kuesioner *Healthy Lifestyle Screening Tool,* panduan dan daftar pertanyaan *Focus Group Discussion* serta wawancara mendalam. Analisis data dilakukan secara tematik.

Hasil penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pencegahan gastritis pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi keterbatasan pengetahuan, gaya hidup tidak sehat, kegiatan perkuliahan yang padat, dan keterbatasan waktu. Mahasiswa membutuhkan media edukasi yang praktis, menarik, mudah dipahami, dan mudah diakses. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dikembangkan rancangan *flipbook* yang memuat informasi mengenai gastritis, pola makan seimbang, gaya hidup sehat, tips praktis, mitos dan fakta, serta strategi perubahan perilaku yang disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa kemudian divalidasi oleh ahli gizi dan diperbaiki berdasarkan masukan yang diberikan.

Kesimpulan: Media edukasi gastritis berupa *flipbook* yang dikembangkan telah disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa serta divalidasi oleh ahli materi. Harapannya *Flipbook* ini berpotensi menjadi alternatif media edukasi mengenai gastritis untuk mahasiswa.

Kata kunci: *flipbook*; gastritis; mahasiswa; media edukasi

[1)] Mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

[2)] Dosen Departemen Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Pengembangan Media Edukasi Pola Makan Seimbang dan Gaya Hidup Sehat sebagai Upaya Pencegahan
Gastritis pada Mahasiswa**
Desyana Aulia Putri, Yayuk Hartriyanti, SKM., M.Kes;Dr.dr. Prima Dhewi Ratrikaningtyas, M.Biotech
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ABSTRACT

Development Of Educational Materials on a Balanced Diet and a Healthy Lifestyle as a Means Of Preventing Gastritis among University Students

Desyana Aulia Putri [1)] , Yayuk Hartriyanti [2)] , Prima Dhewi Ratrikaningtyas [3)]

Background: Gastritis is a health problem frequently experienced by university students due to irregular eating patterns and an unhealthy lifestyle. Prevention efforts are still hampered by limited knowledge, the sub-optimal adoption of healthy diets and lifestyles, and the lack of educational materials tailored to students' needs.

Objective: This study aims to develop educational materials on balanced diets and healthy lifestyles for the prevention of gastritis, based on students' needs.

Methods: This study employed both quantitative and qualitative methods, combining the PRECEDE-PROCEED theory and the Four-D Model (Define, Design, Develop, Disseminate). Data were collected via a survey involving 108 students, followed by a Focus Group Discussion. In-depth interviews were subsequently conducted with two nutritionists. The instruments used were an informed consent form, a Google Form, a gastritis knowledge questionnaire, the healthy lifestyle screening tool questionnaire, guidelines and a list of questions for the Focus Group Discussion, and in-depth interviews. Data analysis was carried out thematically.

Result: The findings indicate that gastritis prevention behaviour amongst university students is influenced by various factors, including limited knowledge, an unhealthy lifestyle, a heavy academic workload, and time constraints. Students require educational materials that are practical, engaging, easy to understand and easily accessible. Based on these findings, a *flipbook* was designed containing information on gastritis, a balanced diet, a healthy lifestyle, practical tips, myths and facts, and behaviour change strategies tailored to the characteristics of university students; it was subsequently validated by a nutritionist and refined based on the feedback provided.

Conclusion: The gastritis educational resource in the form of a *flipbook* that has been developed has been adapted to the needs and characteristics of students and validated by subject matter experts. It is hoped that this *flipbook* has the potential to serve as an alternative educational resource on gastritis for students.

Keywords: *flipbook*; gastritis; students; education

[1)] Students of the Nutrition Study Programme, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University

[2)] Lecturers from the Department of Nutrition, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Gadjah Mada University