



Artikel Penelitian

HUBUNGAN KETERATURAN MAKAN DENGAN SINDROM DISPEPSIA PADA MAHASISWA FK UISU

RELATIONSHIP OF EAT REGULATION AND DYSPEPSIA SYNDROME IN STUDENTS FACULTY OF MEDICINE UISU

Nurhanifa Meiviani,^a Dian Afriandi^b

^aMahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

^bDosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

Histori Artikel

Diterima:
13 Februari 2022

Revisi:
21 Februari 2022

Terbit:
01 Januari 2023

A B S T R A K

Fakultas Kedokteran UISU merupakan salah satu fakultas yang memiliki jadwal kelas yang padat. Aktivitas yang padat dapat membuat keteraturan makan sehari-hari pada mahasiswa FK UISU cenderung tidak memiliki jadwal makan yang teratur atau baik. Keteraturan makan yang tidak teratur dan terjadinya perubahan gaya hidup menjadi salah satu penyebab timbulnya gangguan pencernaan, termasuk dispepsia. Dispepsia merupakan beberapa gejala seperti sensasi nyeri atau tidak nyaman di perut bagian atas, rasa seperti terbakar pada dada maupun kerongkongan, mual muntah, penuh dan terasa kembung. Berbagai mekanisme yang mungkin mendasari gangguan motilitas usus, hipersensitivitas, infeksi, ataupun faktor psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapatnya hubungan keteraturan makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa FK UISU. Jenis penelitian yang digunakan adalah bersifat analitik dengan metode *cross-sectional*. Hasil uji *Chi Square* terdapat nilai $p=0.636$ ($p>0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapatnya hubungan yang signifikan antara dua variabel. Dalam penelitian ini keteraturan makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa/i FK UISU tidak terdapat hubungan bermakna.

Kata Kunci

Keteraturan Makan,
Sindrom Dispepsia

Korespondensi

Tel. 081266794682

Email:
nurhanifameiviani24@
gmail.com

A B S T R A C T

UISU Faculty of Medicine is one of the faculties that has a busy class schedule. Dense activities can make the daily eating routine of UISU FK students tend not to have a regular or good eating schedule. Irregular eating habits and lifestyle changes are one of the causes of digestive disorders, including dyspepsia. Dyspepsia is a symptom of several symptoms such as sensation of pain or discomfort in the upper abdomen, a burning feeling in the chest or throat, nausea and vomiting, fullness and feeling bloated. Various mechanisms may underlie intestinal motility disorders, hypersensitivity, infection, or psychosocial factors. This study aims to determine whether there is a relationship between eating regularity and dyspepsia syndrome in UISU Medical Faculty students. The type of research used is analytic with a cross-sectional study method. The results of the Chi Square test have a value of $p = 0.636$ ($p > 0.05$), this indicates that there is no significant relationship between the two variables. In this study, there was no significant relationship between eating regularity and dyspepsia syndrome in FK UISU students.

PENDAHULUAN

Dispepsia dapat diartikan sebagai kumpulan dari beberapa gejala seperti adanya nyeri atau perasaan tidak nyaman di perut bagian atas, rasa seperti terbakar dibagian dada maupun kerongkongan, mual muntah dan perut terasa penuh. Berbagai mekanisme yang mendasari gangguan motilitas usus, hipersensitivitas, ataupun faktor psikososial. Keluhan dari gejala-gejala klinis tersebut kadang juga dapat disertai dengan rasa panas di dada dan perut, rasa cepat kenyang dan kembung.¹

Penyakit dispepsia merupakan salah satu penyakit yang paling umum.² WHO (2015) mengungkapkan bahwa, kasus dyspepsia di dunia bisa mencapai 13 – 40 % dari total populasi dalam setiap Negara. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa di Eropa dan Amerika Serikat prevalensi dyspepsia sangat bervariasi antara 5 - 43%. Menurut Octaviana dan Anam (2018) mereka memprediksikan apabila kasus ini tidak ditangani dengan tepat maka pada tahun 2020 angka kematian akibat penyakit tidak menular seperti dispepsia ini dapat terus meningkat sehingga mencapai 73% dan proporsi kesakitan akan menjadi 60% di dunia.³

Dispepsia memiliki arti pencernaan yang buruk.⁴ Dispepsianfungsional merupakan sindrom yang mencakup beberapa gejala seperti: perasaan cepat kenyang setelah makan dan bisa juga seperti rasa terbakar di ulu hati dan juga di dada yang dirasakan pasien setidaknya sekitaran 3 bulan terakhir. Namun, keluhan tersebut tidak selalu ada dirasakan oleh setiap pasien. Setiap keluhan yang dirasakan pasien bisa bervariasi, baik dari sifat keluhan maupun dari kualitas

keluhannya. Keluhan dispepsia biasanya dipengaruhi oleh beberapa penyakit, salah satu penyebab penyakit tersering adalah penyakit gastritis. Gejala awal gastritis yang sering memicu sindrom dispepsia yaitu berkaitan dengan ketidakteraturan makan seseorang dan jeda antara jadwal makan yang lama sehingga terjadinya pengosongan lambung dalam waktu yang lama. Ketidakteraturan makan sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang padat, menunda-nunda waktu makan, keinginan untuk memiliki bentuk badan yang ideal yang biasanya sering terjadi pada remaja untuk menarik perhatian lawan jenis dan melemahnya pengawasan dalam pengaturan kebiasaan makan.⁵

Dispepsia biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain peningkatan sekresi pada asam lambung, jenis makanan yang dikonsumsi yaitu makanan yang mengandung kafein, makanan atau minuman yang mengandung asam dan tidak jarang juga sindrom dispepsia disebabkan oleh faktor lingkungan. Perubahan gaya hidup dan keteraturan makan yang tidak teratur merupakan salah satu penyebab paling sering dari gangguan pencernaan, termasuk dispepsia. Keteraturan makan yang tidak teratur dan gaya hidup yang sedikit berlebihan merupakan masalah umum yang sering terjadi di masyarakat. Tren makanan cepat saji dan makanan instan, sering tidur larut malam atau bergadang, dan stres merupakan bagian dari kejadian hidup sehari-hari yang dapat mempengaruhi ketergangguan organ pencernaan dan dapat memicu penyakit pada proses pencernaan.⁶

Keluhan utama untuk mendiagnosis dispepsia ialah nyeri atau rasa tidak nyaman

pada perut bagian atas. Dalam kasus kelainan organik, diagnosis banding dispepsia organik dimungkinkan; jika tidak ada kelainan organik, dicurigai dispepsia fungsional. Konsensus Asia-Pasifik (2012) memutuskan untuk mengikuti konsep kriteria diagnostik Roma III dan menambahkan gejala berupa distensi perut bagian atas, yang sering terjadi sebagai gejala dispepsia fungsional.⁷

Salah satu faktor pemicu pada kejadian dispepsia diantaranya adalah keteraturan makan. Selain jenis-jenis makanan yang di konsumsi, keteraturan makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak sesuai, menunda waktu makan sehingga terjadinya pengosongan lambung dalam waktu lama serta kebiasaan memakan makanan cepat saji yang sering dilakukan, sering mengkonsumsi makanan atau minuman berkafein dan bersifat asam dapat berpengaruh pada sistem pencernaan sehingga dapat menyebabkan dispepsia⁸

Keteraturan makan yg tidak baik berkaitan dengan waktu makan yang tidak stabil. Biasanya dalam keadaan terlalu lapar, bisa juga pada saat keadaan terlalu kenyang. Sehingga kondisi lambung dan pencernaan dapat terganggu. Asupan gizi makanan yang tidak seimbang dapat menyebabkan pengosongan pada lambung, pengosongan pada lambung dapat terjadinya erosi pada lambung akibat dari gesekan antar dinding lambung. Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan produksi HCL yang akan merangsang terjadinya asam di lambung, sehingga rangsangan di medula oblongata menimbulkan rangsangan untuk muntah, sehingga asupan baik makanan maupun cairan yang dikonsumsi tidak mencukupi.⁹

Keteraturan makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih jenis makanan dan mengkonsumsinya untuk reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Pendapat dari berbagai sumber menyimpulkan secara umum bahwa keteraturan makan adalah cara atau perilaku seseorang atas sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap hari seperti: jenis makanan, jadwal makan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup yang dilakukan secara berulang-ulang pada waktu tertentu dalam jangka waktu yang lama.¹⁰

Mengkonsumsi makanan yang sehat dapat mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu seperti terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan. Terdapat enam unsur gizi penting untuk kelangsungan hidup yang harus dipenuhi yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Karbohidrat, lemak dan protein merupakan zat gizi makro yaitu merupakan sumber energi, sedangkan vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro sebagai pengatur kelancaran pada metabolisme tubuh. Kebutuhan zat gizi tubuh dapat terpenuhi dengan keteraturan makan yang bervariasi dan beragam, karena tidak ada satupun bahan makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien yang lengkap, maka semakin bervariasi dan semakin lengkap jenis makanan yang kita konsumsi maka semakin lengkaplah perolehan zat gizi untuk mewujudkan kesehatan yang optimal.⁹

Makanan lengkap yaitu biasanya dilakukan setiap tiga kali dalam sehari yaitu

sarapan (makan pagi), makan siang, dan makan malam, sedangkan makanan ringan (snack) atau juga buah-buahan biasanya dikonsumsi antara sarapan dan makan siang dan antara makan siang dan makan malam. Frekuensi makan yang dapat memicu munculnya maag adalah frekuensi makan kurang dari frekuensi yang dianjurkan dari tiga kali sehari. Frekuensi makan merupakan jumlah berapa kali makan per hari, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Makanan diproses secara alami di dalam tubuh melalui organ pencernaan mulai dari mulut hingga usus halus. Waktu retensi makanan di perut tergantung pada jenis makanan. Rata-rata perut kosong yaitu antara 3-4 jam. Ini merupakan pembagian waktu makan yang tepat.⁹

Ketidakteraturan makan seperti kebiasaan makan buruk, tergesa-gesa, dan jadwal yang tidak teratur dapat menyebabkan dispepsia. Kebiasaan makan yang teratur sangat penting bagi sekresi asam lambung karena dapat memudahkan lambung mengenali waktu makan sehingga produksi asam lambung bisa terkontrol. Kebiasaan makan tidak teratur akan membuat lambung sulit untuk beradaptasi. Jika hal ini berlangsung lama, produksi asam lambung akan berlebihan sehingga dapat mengiritasi dinding pada lambung sehingga terjadinya gastritis. Hal tersebut menyebabkan rasa perih dan mual. Gejala tersebut bisa naik ke kerongkongan yang dapat menimbulkan rasa panas terbakar dibagian dada dan juga pada kerongkongan. Jarang sarapan di pagi hari dapat beresiko terkena kejadian dispepsia. Pada saat pagi hari tubuh memerlukan

banyak kalori. Apabila tidak makan dapat memicu produksi asam lambung.¹¹

Fungsi dari cairan asam lambung adalah untuk mencerna makanan yang masuk ke lambung dan membantu proses pencernaan makanan yang telah di mulai dari mulut. Cairan asam lambung adalah cairan yang bersifat iritatif dan asam. Suasana yang sangat asam di dalam lambung dapat membunuh organisme patogen yang tertelan atau masuk bersama dengan makanan. Namun, bila barrier lambung telah rusak, maka suasana yang sangat asam di lambung akan membuat iritasi pada dinding lambung. Peningkatan kerja lambung terjadi pada pagi hari, yaitu jam 07.00-09.00 pagi. Ketika siang hari lambung bekerja secara normal dan kerja lambung akan melemah pada waktu malam hari jam 07.00-09.00 malam. Oleh sebab itu, sindrom dispepsia berisiko terhadap seseorang yang jarang atau bahkan tidak sarapan pagi.

Pada pagi hari kebutuhan kalori seseorang cukup banyak. Sarapan menjadi peran penting bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan kalori untuk memulai hari, sehingga bila tidak sarapan maka lambung akan lebih banyak memproduksi asam. Salah satu faktor yang berperan pada kejadian dispepsia diantaranya adalah bagaimana pola makan seseorang. Selain jenis-jenis makanan yang di konsumsi, pola makan yang tidak teratur seperti jadwal makan yang tidak baik serta kebiasaan menunda makan yang dilakukan dapat berpengaruh terhadap proses kerja lambung sehingga dapat menyebabkan dispepsia.³

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti, Fakultas Kedokteran UISU adalah

salah satu fakultas yang memiliki jadwal kelas yang padat. Aktivitas yang padat membuat keteraturan makan mahasiswa FK UISU memiliki jadwal makan yang kurang teratur atau tidak baik, seperti: terlambat makan, menunda waktu makan, tidak sarapan pagi sehingga perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu lama dan akan terjadinya hipersensitivitas dalam sekresi mukosa asam lambung. Beberapa Mahasiswa FK UISU juga terdiri dari mahasiswa yang jauh dari orangtua yang harus memenuhi kehidupannya sendiri yaitu masak sendiri, dan segala sesuatunya dilakukan sendiri. Mahasiswa juga mengakui bahwa mereka makan kurang dari 3 kali/harinya dan rata-rata jam tidur mereka adalah 5-6 jam/harinya disebabkan oleh aktivitas kampus dan luar kampus. Berdasarkan hasil survei awal yang saya lakukan pada setiap 10 mahasiswa pada angkatan 2018, 2019 dan 2020 dijumpai seringkali mahasiswa mengalami keluhan sakit perut yang tiba-tiba, perasaan cepat kenyang setelah makan, mual akibat terlambat makan dan bahkan sampai muntah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan keteraturan makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa FK UISU. Tujuannya untuk mengetahui hubungan keteraturan makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa angkatan 2018, 2019 dan 2020 FK UISU.

METODE

Penelitian yang saya lakukan merupakan studi analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Medan yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 – Januari 2022.

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018, 2019 dan 2020 di Universitas Islam Sumatera Utara Medan. Jumlah populasi yang menjadi objek pada penelitian skripsi ini berjumlah 386 mahasiswa. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini digunakan teknik pengambilan *random sampling* dengan menggunakan rumus *Slovin*, dan didapatkan sampel berjumlah 79 orang.

Alat pengumpul data dan instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner dispepsia merupakan kuesioner yang sudah baku sedangkan kuesioner pola makan mengadopsi dari kuesioner yang sudah *valid* dan *reliable* yang telah dilakukan pada penelitian sebelumnya oleh Astri Dewi dalam Hubungan Pola Makan dan Karakteristik Individu Terhadap Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Hassanuddin tahun 2017.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputerisasi yang dianalisis menggunakan metode Chi Square yang digunakan untuk membuktikan hipotesis dari penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara keteraturan makan, umur, dan jenis kelamin terhadap sindroma dispepsia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2018, 2019 dan 2020 Universitas Islam Sumatera Utara. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FK UISU dengan No.190/EC/KEPKK.UISU/XII/2021.

Tabel 1. Hubungan Literatur Makan dengan Sindrom Dispepsia

Keteraturan Pola Makan	Sindrom Dispepsia						p value
	Ya		Tidak		Total		
	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	
Teratur	5	6,3	11	13,9	16	20,3	0,636
Tidak Teratur	16	20,3	47	59,5	63	79,3	
Total	21	26,6	58	73,4	79	100,0	

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2021

HASIL

Pengujian hipotesis yang digunakan adalah uji *chi-square* karena data yang didapatkan merupakan kategori. Dan dari pengolahan yang dilakukan, diperoleh hasil pengujian pada tabel 1 di atas.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh responden yang teratur dalam pola makannya dengan sindrom dispepsia sebanyak 5 orang (23,8%) dan responden yang tidak teratur dalam pola makannya dengan sindrom dispepsia sebanyak 16 orang (76,2%). Berbeda dengan responden yang teratur dalam keteraturan makannya dan tidak memiliki sindrom dispepsia sebanyak 11 orang (19,0%) dan responden yang tidak teratur dalam keteraturan makannya dan tidak memiliki sindrom dispepsia sebanyak 47 orang (81,0%).

Pengujian hipotesis ini menggunakan uji *chi-square* karena data yang didapatkan merupakan kategori. Dan dari pengolahan yang dilakukan, diperoleh hasil pengujian dengan nilai $p = 0,636$ yang mana diketahui bahwa $p > 0,05$ yaitu tidak terdapatnya hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini adalah keteraturan pola makan dengan sindrom dyspepsia pada mahasiswa/i FK UISU tidak terdapat hubungan yang signifikan.

DISKUSI

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 79 orang responden, sebanyak 16 orang (20,3%) teratur dalam keteraturan makan sehari-hari dan sebanyak 63 orang (79,7%) responden tidak teratur dalam keteraturan makan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumalolas pada tahun 2018, dimana pada penelitiannya dilaporkan tingkat tidak terturnya responden dalam keteraturan makan sehari-hari merupakan tingkat terbesar dalam penelitiannya yaitu sebanyak 63 orang (63,0%) tidak teratur dan 37 orang (37,0%) teratur.¹¹ Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sandi ER pada tahun 2020, dimana pada penelitiannya dilaporkan tingkat tidak terturnya responden dalam keteraturan makan sehari-hari merupakan tingkat terbesar dalam penelitiannya yaitu sebanyak 26 orang (52,0%) tidak teratur dan 13 orang (26,0%) teratur.¹² Menurut teori yang disebutkan oleh Gunawan dkk pada tahun 2014 yaitu sebagian besar remaja tidak teratur dalam pola makannya dikarenakan kegiatan kemahasiswaan yang sangat menyita waktu yang menyebabkan mahasiswa sering menunda makan sehingga menjadi lupa.¹³

Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa dari 79 orang responden, sebanyak 21 orang

(26,5%) responden memiliki sindrom dyspepsia dan sebanyak 58 orang (73,5%) responden tidak memiliki sindrom dispepsia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irfan pada tahun 2019, dimana pada penelitiannya dilaporkan beberapa orang tidak memiliki sindrom dispepsia sebanyak 32 orang.¹⁴ Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fithriyana pada tahun 2018, dimana pada penelitiannya dilaporkan kebanyakan orang memiliki sindrom dispepsia tanpa disadari dengan jumlah responden 42,9%. Hasil penelitian ini diketahui tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fithriyana yang disebabkan oleh pada penelitian ini tidak semua penyebab terjadinya sindrom dispepsia dinilai sehingga kurang jelasnya gambaran apa saja yang memungkinkan terjadinya sindrom dispepsia.¹⁵

Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa/i FK UISU dengan nilai $p=0,636$ dimana diketahui bahwa $p>0,05$ merupakan tidak terdapatnya hubungan antara dua variable. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irfan pada tahun 2019), dimana pada penelitiannya dilaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia dengan nilai $p=0,715$.¹⁴ Perbedaan hasil penelitian diatas kemungkinan disebabkan oleh karena pada penelitian ini tidak semua faktor resiko terjadinya sindrom dispepsia dinilai sehingga kurang jelasnya faktor apa saja yang memungkinkan terjadinya sindrom dispepsia. Terdapat tiga faktor yang menyebabkan sindrom

dispepsia yaitu, pola makan, gangguan tidur, dan depresi. Hal ini juga data dikarenakan jumlah dannukuran sampel yang tidak merata. Oleh karena itu, diperlukan untuk penelitian tambahan yang lebih mendalam lagi mengenai pengaruh pola makan terhadap terjadinya sindrom dispepsia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan keteraturan makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa FK UISU dapat disimpulkan bahwa 79 orang, responden dengan tingkat keteraturan makan sebanyak 16 orang (20,3%) teratur dalam keteraturan makan sehari-hari dan sebanyak 63 orang (79,7%) responden tidak teratur dalam keteraturan makan sehari-hari. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh responden yang teratur dalam keteraturan makannya dengan sindrom dispepsia sebanyak sebanyak 5 orang (23,8%) dan reponden yang tidak teratur dalam pola makannya dengan sindrom dispepsia sebanyak 16 orang (76,2%).

Berbeda dengan responden yang teratur dalam pola makannya dan tidak memiliki sindrom dispepsia sebanyak 11 orang (19,0%) dan responden yang tidak teratur dalam pola makannya dan tidak memiliki sindrom dispepsia sebanyak 47 orang (81,0%). Dari pengujian yang dilakukan diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keteraturan pola makan dengan sindrom dispepsia pada mahasiswa/i FK UISU. Untuk kedepannya peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian tentang faktor penyebab keteraturan pola makan pada mahasiswa FK UISU.

DAFTAR REFERENSI

1. Trust I, Journal H. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN. 2020;3(2):326–336.
2. Andriani D, Yani JA, Kemiri P, Babussalam K, Aceh K, Provinsi T. Hubungan pola makan dengan kejadian dispepsia 1. 2019;2(1).
3. Sihombing TC. Hubungan Kejadian Dispepsia Fungsional dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa FK USU. Published online 2021.
4. Sumarni AD. HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN DISPEPSIA. Published online 2019:67.
5. Hairil A. Pola Makan Mempengaruhi Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Kotamobagu. Published online 2020:22.
6. Wijaya I, Nur NH, Sari H. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *J Promot Prev.* 2020;3(1):58–68. doi:10.47650/jpp.v3i1.149
7. Simadibrata M, Makmun D, Fahrialsyam A. Konsensus nasional. Published online 2014.
8. Suhardjo K. Prinsip-prinsip Ilmu Gizi. 148:148–162.
9. Nababan HR. Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sumatera Utara. Published online 2018:14–18.
10. Kedokteran PS, Kedokteran F, Islam U, Syarif N. FAKULTAS KEDOKTERAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2019. Published online 2019.
11. Rumalolas M. HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM MELAKUKAN PROTOKOL KESEHATAN DI KABUPATEN SIMALUNGUN 2021. Published online 2018.
12. Sandi DE. Hubungan keteraturan pola makan dengan kejadian dispepsia fungsional pada remaja. Published online 2020.
13. Gunawan M., Masitoh I., Furqoni DP. No Titl HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN SINDROMA DISPEPSIA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI I KARYA PENGGAWA KABUPATEN PESISIR BARAT TAHUN 2013. Published online 2014.
14. Irfan W. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN SINDROM DISPEPSIA PADA MAHASISWA PRE KLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2019. Published online 2019.
15. Fithriyana R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dispepsia Pada Pasien Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *PREPOTIF J Kesehat Masy.* 2018;2.