

ABSTRAK

Aulia Cahya Astika

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISPEPSIA PADA PASIEN REMAJA DI PUSKESMAS KEPUTIH SURABAYA
xvii + 89 Halaman + 12 Tabel + 12 Lampiran

Dispepsia pada remaja dapat berkaitan dengan kebiasaan makan dan pola aktivitas sehari-hari. Waktu makan yang tidak konsisten serta minimnya aktivitas fisik menjadi kondisi yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan keluhan saluran pencernaan. Kajian ini menelaah keterkaitan kedua faktor tersebut dengan kejadian dispepsia pada pasien remaja yang menjalani pemeriksaan di Puskesmas Keputih Surabaya. Penelitian menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 50 remaja berusia 10–18 tahun direkrut melalui *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan memakai kuesioner karakteristik responden, *Rome IV* untuk gejala dispepsia, SQ-FFQ untuk pola makan, dan PAQ-A untuk aktivitas fisik. Perempuan menjadi kelompok terbanyak dengan 31 orang (62%), sedangkan laki-laki berjumlah 19 orang (38%). Dari keseluruhan responden, 33 orang (66%) mengalami dispepsia. Pola makan kurang baik ditemukan pada 32 orang (64%), terutama berkaitan dengan frekuensi makan yang tidak teratur. Untuk aktivitas fisik, 34 orang (68%) berada pada tingkat sedang dan 16 orang (32%) pada tingkat rendah. Hasil *Chi-square* memperoleh $p=0,002$ untuk pola makan dan $p=0,004$ untuk aktivitas fisik terhadap kejadian dispepsia. Kedua hasil tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga terdapat keterkaitan yang bermakna pada masing-masing variabel. Pembiasaan jadwal makan yang lebih teratur, pemenuhan gizi seimbang, dan peningkatan gerak aktif sehari-hari dapat menjadi perhatian dalam menjaga kondisi pencernaan remaja.

Kata kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dispepsia, Remaja.

Daftar bacaan: 16 buku dan 43 jurnal (2004-2025).

ABSTRACT

Aulia Cahya Astika

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DISPEPSIA PADA PASIEN REMAJA DI PUSKESMAS KEPUTIH SURABAYA
xvii + 89 Pages + 12 Tables + 12 Appendices

Dyspepsia is a common upper gastrointestinal complaint among adolescents and may be associated with eating habits and daily activity patterns. Irregular meal timing and limited physical activity are conditions that deserve attention when considering digestive complaints in this age group. This study examines the association of dietary patterns and physical activity with dyspepsia among adolescent patients receiving care at Keputih Community Health Center, Surabaya. A descriptive-analytic design with a cross-sectional approach was applied. The study involved 50 adolescents aged 10–18 years recruited through purposive sampling. Data were obtained using a respondent characteristics questionnaire, the Rome IV questionnaire for dyspepsia symptoms, the SQ-FFQ for dietary patterns, and the PAQ-A for physical activity. Female participants accounted for 31 individuals (62%), while male participants comprised 19 individuals (38%). Dyspepsia was identified in 33 participants (66%). Poor dietary patterns were reported by 32 participants (64%), particularly in relation to irregular meal frequency. Regarding physical activity, 34 participants (68%) were classified at a moderate level and 16 participants (32%) at a low level. The Chi-square analysis yielded $p=0.002$ for dietary patterns and $p=0.004$ for physical activity in relation to dyspepsia. Both values were below the 0.05 significance threshold, indicating statistically significant associations between each factor and dyspepsia. Regular meal schedules, balanced nutritional intake, and greater daily movement should receive attention as part of efforts to support digestive health among adolescents.

Keywords: *Dietary Pattern, Physical Activity, Dyspepsia, Adolescents*

Reading list: 16 books and 43 journal articles (2004–2025)