JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 5, Nomor 1, Bulan Juli-Desember: hlm 321-328
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2460

PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN GERD DAN SIKAP KEBIASAAN MAKAN DI PERUMAHAN X KECAMATAN CIKARANG BARAT

Rachel[1*], Ratih Kurniasari[2], & Rini Harianti[3]

[*1]Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang
[2&3]Dosen Jurusan Gizi: Universitas Singaperbangsa Karawang
*e-Mail: rachel.ong9d@gmail.com

Submit Tgl: 06-Agustus-2026 Diterima Tgl: 21-Agustus-2026 Diterbitkan Tgl: 27-Agustus-2026

Abstrak: GERD yaitu kondisi dimana cairan dari isi lambung keluar ke kerongkongan akibat dari LES yang tidak dapat menahan cairan isi lambung yang diakibatkan dari kebiasaan makan yang buruk. Dari hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa prevalensi dari GERD diperkirakan sebesar 20-40%. Pada tahun 2016 dinyatakan bahwa prevalensi GERD di Indonesia sudah mencapai 27,4%. Prevalensi GERD tertinggi terjadi pada wanita. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efek media visual (mindmapping) dan audiovisual (tiktok) serta media inovatif (teka-teki silang terhadap pengetahuan GERD dan sikap kebiasaan makan pada wanita usia 21-24 tahun. Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental dengan rancangan pretest – postest design. Jumlah sampel penelitian sebesar 30 berkisar antara usia 21-24 tahun dengan 3 kelompok mendapatkan intervensi dan edukasi dari *mind mapping*, tiktok dan teka-teki silang dari hasil uji paired sample T-Test dari ketiga media tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan (p>0,05) namun terdapat peningkatan dari perlakukan sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Kesimpulan pada penelitian diketahui bahwa media *mind mapping*, tiktok dan teka-teki silang tidak berpengaruh secara signifikan baik dalam pengetahuan GERD maupun sikap kebiasaan makan.

Kata Kunci: Media Edukasi Gizi; GERD; Pengetahuan; Sikap

Abstract: *GERD manifests when gastric contents regurgitate into the esophagus due to the incompetence of the lower esophageal sphincter (LES), primarily triggered by improper dietary habits. Previous studies have indicated that the prevalence of GERD is estimated to be between 20-40%. In 2016, it was reported that the prevalence of GERD in Indonesia had reached 27.4%. The highest prevalence of GERD occurs among women. This study aims to assess the impact of visual media (mind mapping), audiovisual media (TikTok), and innovative media (crossword puzzles) on knowledge about GERD and eating habits among women aged 21-24 years. The research employs a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach. A total of 30 participants aged 21-24 were divided into three intervention groups, each receiving education through mind mapping, TikTok, or crossword puzzles. The results of paired sample T-tests revealed no significant relationship between the three media (p>0.05); however, there was an improvement in knowledge and eating habits before and after the intervention. In conclusion, the study found that the media types mind mapping, TikTok, and crossword puzzles did not have a significant effect on knowledge about GERD or eating habits.*

Keywords: *Nutrition education media, GERD, knowledge, attitudes.*

Copyright©2026: Rachel, Ratih Kurniasari, & Rini Harianti

Cara mengutip Rachel, Kurniasari, R., & Harianti, R. (2026). Pengaruh Media Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gerd dan Sikap Kebiasaan Makan di Perumahan X Kecamatan Cikarang Barat. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(1), 321–328. https://doi.org/10.71456/jik.v5i1.2460

PENDAHULUAN

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan kondisi kronis yang sering dialami terutama pada usia remaja maupun dewasa. GERD ketika tidak diobati dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan berefek pada saluran yang membatasi antara lambung dan kerongkongan yaitu *Lower Esophageal Sphincter* (LES) (Dyson, 2016). GERD terjadi ketika cairan dari isi lambung mengalir ke arah kerongkongan yang mengakibatkan LES tidak mampu lagi untuk menahan isi dari lambung yang dimana akan muncul efek seperti rasa asam di mulut serta sesak nafas, kesulitan menelan hingga menyebabkan mual dan muntah (M et al., 2022). Secara umum, prevalensi GERD jika dibandingkan secara nasional dan internasional jauh lebih rendah. Secara internasional, seperti Amerika Serikat mengalami gejala nyeri ulu hati (*heartbun*) berkisar 7% dari populasi yang mengalami *heartburn*. Sementara itu, prevalensi GERD di Indonesia diperkirakan mencapai 20-40%. Penelitian Syam et al (2016) menyatakan bahwa prevalensi GERD di sudah mencapai 27,4%. Studi yang dilakukan oleh pandu et al., (2022) mengatakan bahwa prevalensi GERD lebih tinggi terjadi pada wanita.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian GERD diantaranya bertambahnya periode usia dan meningkatnya indikator status gizi, 50% individu perokok, 33,3% peminum kopi jangka panjang, 56,2% peminum alkohol. Hasil penelitian anfal et al., 2021, mengatakan bahwa kejadian GERD sebanyak 34,2% dialami oleh subjek dengan konsumsi makan yang buruk. Sementara itu, subjek dengan konsumsi makan yang baik berkisar 86,5% (Fahriska Hasibuan et al., 2024) . GERD di Indonesia, umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur serta pola makan yang buruk seperti kebiasaan individu yang berbaring setelah mengonsumsi makanan. Selain dari faktor pola makan, meningkatnya GERD di Indonesia dapat terjadi dari faktor kurangnya pengetahuan, pemahaman dan sikap seseorang mengenai GERD yang dapat membentuk perilaku timbulnya penyakit tersebut (Saputera & Budianto, 2017). Perubahan pengetahuan dan sikap dapat dilakukan melalui edukasi dengan media cetak atau audiovisual. Salah satu media yang dapat digunakan adalah *mind mapping* (Permana & Nugraha, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Septiana et al., 2020 mengatakan bahwa media *mind mapping* adalah media edukasi dengan kombinasi warna, gambar dan cabang melengkung yang dapat membantu otak mengenali serta mengingat informasi dengan lebih efektif, sehingga penerima dapat memahami materi secara ringkas dan jelas.

Selain *mind mapping*, media tiktok juga dapat memberikan edukasi dengan jangkauan yang luas serta kemudahan dalam mencari informasi serta materi dari media sosial. Sejalan dengan penelitian Kyrie et al., bahwa pemanfaatan tiktok bisa menjadi sebuah sarana edukasi yang disalurkan karena berbagai macam konten salah satunya konten edukasi (Wuwungam et al., 2023). Sejalan dengan penelitian Muhammad et al., (2023) mengatakan bahwa teka-teki silang dapat membuat proses menjawab soal menjadi lebih menyenangkan karena terasa seperti permainan dengan jawaban singkat berdasarkan petunjuk. Individu yang dapat mengerjakan pertanyaan teka-teki silang akan meningkatkan nilai dalam mengingat serta

keterampilan berpikir kritis (Farid, 2023). Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh media visual (*mind mapping*) dan audiovisual (tiktok) serta media inovatif (teka-teki silang) terhadap pengetahuan GERD dan sikap kebiasaan makan pada wanita usia 21-24 tahun.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain *Quasi experimental* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest design* yang diaplikasikan dengan metode penelitian intervensi. Rancangan penelitian ini diberikan untuk mengetahui keadaan awal sampel dan apakah terdapat perbedaan tingkat pengetahuan GERD dan sikap kebiasaan makan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 10 oktober hingga 24 oktober tahun 2024 selama 2 minggu.Dalam penelitian ini, populasi yang diambil yaitu wanita berusia 21-24 tahun di RT 02 Perumahan X Kabupaten Bekasi, Kecamatan Cikarang Barat. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* yaitu 30 responden yang berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi yang sudah ditetapkan. Kriteria inklusi: wanita berusia 21-24 tahun dengan penderita GERD, mengisi kuesioner *pretest* dan *posttest*, mengikuti kegiatan sampai selesai. Kriteria ekslusi: subjek yang hanya mengisi salah satu kuesioner.

Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar *informend consent*, pulpen, google formulir, microsoft excel, media 2D, media 3D dan media inovatif. Data yang diambil pada penelitian ini menggunakan data primer meliputi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) serta pengetahuan dan sikap responden. Instrumen pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pengetahuan yang berisi 10 pertanyaan mengenai GERD dan kuesioner sikap yang berisi 10 pertanyaan mengenai kebiasaan makan. Uji statistik yang digunakan adalah uji Paired Sample T-test menggunakan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sejumlah 30 responden wanita dengan kriteria inklusi di Perumahan X Kecamatan Cikarang Barat menjadi responden di penelitian ini. Karakteristiknya meliputi jenis kelamin dan usia, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	0	0
Perempuan	30	100

Usia (tahun)		
21	18	60
22	5	16,66
23	5	16,66
24	2	6,66
Jumlah	**30**	**100**

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil data karakteristik responden, jenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (100%) dengan usia terbanyak responden yaitu 21 tahun sejumlah 18 orang (60%).

Tabel 2. Hasil Uji Beda Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Variabel	Sebelum	Sesudah	P value
	Mean±SD	Mean±SD	
Mind mapping	78,00±7,88	81,00±9,94	0,193
tiktok	75,00±13,54	84,00±8,43	0,108
Inovatif	77,00±10,58	81,00±9,94	0,269

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2. Menunjukkan hasil p-value yang tidak signifikan pada semua media edukasi namun semua media *mind mapping*, tiktok dan inovatif memiliki peningkatan dari *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Skor Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Variabel	Sebelum	Sesudah	P value
	Mean±SD	Mean±SD	
Mind mapping	19,20±1,87	20±2,21	0,433
tiktok	19,30±2,00	20,20±2,61	0,324
Inovatif	19,50±2,79	19,60±2,98	0,893

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel. 3 Menunjukkan Menunjukkan hasil p-value yang tidak signifikan pada semua media edukasi namun semua media *mind mapping*, tiktok dan inovatif memiliki peningkatan dari *pretest* dan *posttest*.

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan dan Sikap GERD terhadap Penggunaan Media Visual

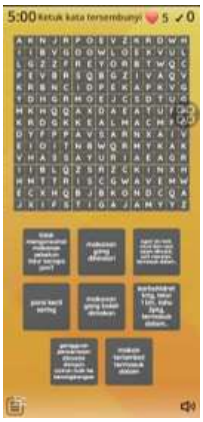
Tingkat pengetahuan yang didapatkan dari hasil sidik ragam p-value (>0,05) yang dimana hal ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan dikarenakan beberapa faktor yaitu mayoritas responden sudah mengetahui terkait GERD. Namun, tidak menutup kemungkinan dapat terjadi ketika responden mengisi kuesioner mengasal begitu juga dengan posttest. Tingkat pengetahuan media yang paling efektif adalah media tiktok dan media

inovatif. Hal ini dikarenakan media tiktok merupakan media vidio yang dimana sebagian besar masyarakat memiliki aplikasi tersebut dan menayangkan vidio pendek serta menarik sehingga masyarakat lebih tertarik untuk melihatnya (Wareng, 2023).



Gambar 1. Media Tiktok

Hasil studi sejalan dengan Elfrida et al., (2022), yang menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan untuk tingkat pengetahuan karena *conssefect* (penggabungan dari isi media dan konsekuensi) pada subjek hanya sekedar lewat sebagai informasi edukasi saja (Medianna et al., 2022). Sementara itu, secara teori sejalan dengan penelitian Ranti et al., (2023) yang menyatakan bahwa salah satu faktor utama pengaruh dari tiktok adalah termotivasi dan merasa bersemangat untuk terus mengembangkan informasi dan pengetahuan, serta ketertarikan dari konten dan vidio dalam mengedukasi. Kemudian, media inovatif teka-teki silang juga mudah untuk digunakan dan dapat meningkatkan daya ingat serta mengasah otak dalam menyimpan informasi dan jawaban yang sudah diisi.



Gambar 1. Media Teka-teki Silang

Hasil studi penelitian Nabila et al., (2023) menyatakan bahwa edukasi pembelajaran menggunakan media teka-teki silang sangat berpengaruh terhadap kemampuan daya ingat. Hal ini dikuatkan oleh studi terkait bahwa penguasaan kosakata merupakan penguasaan seseorang untuk mengenal, memahami serta mengingat apa yang sudah diisi. Dukungan dari studi lain juga menyatakan tujuan teka-teki silang dalam edukasi pembelajaran adalah cara mengasah otak anak dalam berfikir dan mencari informasi untuk menemukan jawaban yang tepat, memberikan pengetahuan baru mengenai pemahaman terhadap pertanyaan maupun *clue* yang ada (Putri et al., 2023).

Pada tabel 3. Sikap didapatkan p-value (>0,05), hal ini dikarenakan dari beberapa faktor diantaranya lingkungan sosial yaitu teman dan keluarga dalam menyikapi kebiasaan makan yang sudah diterapkan sehari-hari yang di mana responden akan cenderung lebih susah untuk beradaptasi kembali ataupun pengaruh dari budaya setempat maupun budaya kebiasaan makan dalam keluarga yang kurang baik. Sementara itu, media yang terdapat peningkatan yaitu *mind mapping*. *Mind mapping* merupakan media 2D yang banyak digunakan bagi kalangan seusia muda untuk dapat mengingat pembelajaran ataupun edukasi melalui gambar, warna serta tulisan yang menarik dan kreatif, sehingga pembaca merasa nyaman untuk melihat dan mudah untuk baca (Lestari et al., 2020).



Gambar 3. Media *mind mapping*

Sejalan dengan penelitian Rizqi et al., (2023) menyatakan bahwa metode *mind mapping* dianggap dapat meningkatkan pengetahuan GERD karena cara kerjanya melibatkan kedua belahan otak, mencatat dengan menggunakan simbol, warna dan gambar yang disukainya serta isi materi yang lebih ringkas sehingga membuat individu merasa nyaman dan tertarik saat membacanya kembali serta melibatkan emosi, kesenangan dan kreativitas seseorang. Hasil studi sejalan dengan penelitian Sukma et al., (2023) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh metode mind mapping terhadap hasil belajar IPS. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor diantaranya tidak sepenuhnya materi yang dikasih akan kembali dipelajari dengan benar isi dari mind mapping tersebut. Namun, bisa juga terjadi dikarenakan kurangnya minat membaca serta sikap yang acuh tak acuh terhadap materi yang diberikan (Sukma et al., 2023)

KESIMPULAN

Pada penelitian diketahui bahwa media *mind mapping*, tiktok dan teka-teki silang tidak berpengaruh secara signifikan baik dalam pengetahuan GERD maupun sikap kebiasaan makan. Penggunaan media sangat diperlukan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap untuk perubahan perilaku seseorang. Media yang digunakan yaitu *Mind mapping*, Tiktok, dan Teka-teki Silang. Ketiga media yang diberikan sebagai intervensi tidak memiliki nilai yang signifikan namun terdapat peningkatan dari media tiktok dan inovatif dari tingkat pengetahuan dan terdapat peningkatan sikap dari media mind mapping. Hal ini dikarenakan faktor lain seperti lingkungan sosial dan juga kebiasaan. Disarankan bagi penelitian

selanjutnya diharapkan dapat menggunakan media yang lebih inovatif lagi serta pemantauan terkait perubahan sikap secara maksimal terhadap peningkatan pengetahuan-pengetahuan dan sikap responden.

DAFTAR PUSTAKA

Dyson, T. (2016). Gastroesophageal reflux disease (GERD). Dalam Primary Care for Emergency Physicians (hlm. 125–132).

Fahriska Hasibuan, W., Aida Larasati, T., Harahap, A. S., Shanel, B., Revaldo, & Nabila. (2024). Pola Makan Remaja sebagai Faktor Risiko Penyakit Gerd. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, *2*(3), 32–41. https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3019

Farid, M., & Aziz, A. (2023). Penggunaan Media Teka Teki Silang (TTS) dalam Meningkatkan Berpikir Kritis Siswa Pada Pembelajaran PAI di Sekolah Dasar Program Studi Pendidikan Agama Islam , Universitas Negeri Padang. 7, 23164–23169.

Lestari, S., Mustikarani, I. K., & Mardiyah, S. (2020). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode Mind Mapping terhadap Pengetahuan mengenai Bahaya Merokok pada Remaja*. Universitas Kusuma Husada.

M, N. A. A., Gayatri, S. W., Pramono, S. D., Isnaini, A., Dewi, A. S., Aman, A., & Rahman, A. (2022). Hubungan Usia dan Paritas dengan Kejadian Preeklamsia pada Ibu Bersalin. *Fakumi MEdical Journal*, *2*(4), 280–287.

Mediana, E., Yusup, E., & Arindawati, W. A. (2022). Pengaruh konten TikTok@ Jeromepolin98 sebagai media edukasi terhadap tingkat pengetahuan Generasi Z. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *9*(9), 3489-3496.

Nova Berlianti, R. (2024). *PENGGUNAAN APLIKASI TIKTOK MEMBENTUK PERILAKU SOSIAL ANAK REMAJA DI KAMPUNG WARENG* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS SANGGA BUANA YPKP).

Permana, S., & Nugraha, N. D. (2020). Perancangan Media Edukasi Dispepsia untuk Kesehatan Lambung Terhadap Remaja di Kota Bandung. *E-Proceeding of Art & Design*, *7*(2), 1917–1924. https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/12726

Putri, N. A., Anggraini, H., Dewantari, T., & Sulistianah. (2023). Pengaruh teka-teki silang bergambar terhadap the effect of drawing cross puzzles on early children's language ability in Bandar Lampung kindergarten.

Saputera, M. D., & Budianto, W. (2017). Diagnosis dan Tatalaksana Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) di Pusat Pelayanan Kesehatan Primer. *Journal Continuing Medical Education*, *44*(5), 329–332.

Copyright©2026: Rachel, Ratih Kurniasari, & Rini Harianti

Sukma, M. V. A., Nurhasanah, & Oktaviyanti, I. (2023). Pengaruh Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar IPS pada Siswa Kelas V di SDN Batujai. *Jurnal Ilmiah Widya Pustaka Pendidikan*, *11*(1), 25–31.

Wuwungam, Kyrie Eleison, Himpong, Meity Dina, Hera LJ. Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Sarana Edukasi Bagi Mahasiswa. Acta Diurna Komunikasi. 2023;