

ABSTRAK

Pendahuluan: Dispepsia merupakan gangguan saluran cerna atas yang umum ditemukan pada remaja, ditandai dengan gejala seperti nyeri ulu hati, rasa penuh, cepat kenyang, atau mual. Faktor gaya hidup, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, diduga berperan dalam terjadinya dispepsia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 4 Medan pada tahun 2025 dengan responden siswa berusia 16–18 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, berjumlah 92 orang, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang mencakup informasi mengenai aktivitas fisik, pola makan, dan gejala dispepsia. Analisis data menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara variabel. **Hasil:** Mayoritas responden berusia 16 tahun (63,0%) dan berjenis kelamin laki-laki (67,39%). Sebanyak 68,48% responden mengalami dispepsia. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia ($p = 0,000$), di mana responden dengan pola makan buruk memiliki kejadian dispepsia lebih tinggi dibandingkan pola makan baik. Sebaliknya, aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian dispepsia ($p = 0,297$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian dispepsia pada remaja, namun tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan dispepsia. Edukasi mengenai pola makan sehat perlu ditingkatkan di lingkungan sekolah untuk mencegah dispepsia pada remaja.

Kata Kunci: dispepsia, pola makan, aktivitas fisik, remaja

ABSTRACT

Introduction: Dyspepsia is a common upper gastrointestinal disorder among adolescents, characterized by symptoms such as epigastric pain, fullness, early satiety, or nausea. Lifestyle factors, including dietary patterns and physical activity, are thought to play a role in the occurrence of dyspepsia. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and dietary patterns with the incidence of dyspepsia in adolescents. **Methods:** This was an analytical observational study with a cross-sectional design conducted at SMA Negeri 4 Medan in 2025. The study involved 92 students aged 16–18 years who met the inclusion criteria, selected using purposive sampling. Data were collected through a structured questionnaire covering physical activity, dietary patterns, and dyspepsia symptoms. Data analysis was performed using the Chi-Square test to determine the relationships between variables. **Results:** The majority of respondents were 16 years old (63.0%) and male (67.39%). A total of 68.48% of respondents experienced dyspepsia. The Chi-Square test revealed a significant association between dietary patterns and dyspepsia incidence ($p = 0.000$), where respondents with poor dietary patterns had a higher incidence of dyspepsia compared to those with good dietary patterns. Conversely, physical activity showed no significant association with dyspepsia incidence ($p = 0.297$). **Conclusion:** There is a significant relationship between dietary patterns and dyspepsia among adolescents, while no significant association was found between physical activity and dyspepsia. Health education programs promoting healthy eating habits should be enhanced in school settings to prevent dyspepsia in adolescents.

Keywords: dyspepsia, dietary patterns, physical activity, adolescents