

Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode *Mind Mapping* terhadap Pengetahuan tentang Pencegahan Gastritis pada Siswa Kelas 7 di SMPN 7 Kota Palangka Raya

Anita Andriani¹, Dwi Agustian Faruk Ibrahim², Nia Pristina³

^{1,2,3}Universitas Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: andrianianita21@gmail.com

Article History:

Received Aug 30th, 2026

Accepted Oct 02th, 2026

Publish Oct 05th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat terjadi pada remaja dan berkaitan dengan pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pemicu, stres, serta kurangnya pengetahuan mengenai pencegahannya. Pendidikan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa, salah satunya dengan metode *mind mapping* yang menyajikan informasi secara visual, sistematis, dan mudah diingat. Tujuan: Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping* terhadap pengetahuan tentang pencegahan gastritis pada siswa kelas VII di SMPN 7 Kota Palangka Raya. Metode: Penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 58 responden dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping* dan dianalisis menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil: Sebelum intervensi, 21 responden (36,2%) memiliki pengetahuan kurang, 17 responden (29,3%) cukup, dan 20 responden (34,5%) baik. Setelah intervensi, 57 responden (98,3%) memiliki pengetahuan baik dan 1 responden (1,7%) cukup. *Uji Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -6,635$ dan *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000* ($p = 0,05$). Kesimpulan: Pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan gastritis.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, *Mind Mapping*, Pengetahuan, Pencegahan Gastritis, Siswa

Abstract

Background: Gastritis is an inflammation of the gastric mucosa that may occur among adolescents and is associated with irregular eating habits, trigger foods, stress, and insufficient knowledge of prevention. Health education is needed to improve students' knowledge, including through *mind mapping*, which presents information visually, systematically, and memorably. *Objective:* To analyze the effect of health education using the *mind mapping* method on knowledge of gastritis prevention among seventh-grade students at SMPN 7 Palangka Raya. *Methods:* This *pre-experimental* study used a *one-group pretest-posttest* design. The sample consisted of 58 respondents selected by *total sampling*. Knowledge was measured using a questionnaire before and after health education using *mind mapping* and analyzed with the *Wilcoxon Signed Rank Test*. *Results:* Before the intervention, 21 respondents (36.2%) had poor knowledge, 17 (29.3%) had moderate knowledge, and 20 (34.5%) had good knowledge. After the intervention, 57 respondents (98.3%) had good knowledge and 1 (1.7%) had moderate knowledge. The *Wilcoxon* test showed $Z = -6.635$ and *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000* ($p < 0.05$). *Conclusion:* Health education using the *mind mapping* method significantly improved students' knowledge of gastritis prevention.

Keywords: Health Education, *Mind Mapping*, Knowledge, Gastritis Prevention, Students

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini terjadi perubahan pola hidup, termasuk kebiasaan makan dan gaya hidup sehari-hari. Remaja cenderung memiliki kebiasaan makan tidak teratur, melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang memperhatikan kandungan gizi makanan. Kondisi tersebut menjadikan remaja rentan mengalami masalah kesehatan, termasuk gangguan sistem pencernaan (Latifah & Hoirunnisa, 2022).

Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung yang dapat menimbulkan nyeri ulu hati, mual, muntah, perut kembung, dan penurunan nafsu makan. Pada remaja, gastritis dapat berkaitan dengan pola makan tidak teratur, konsumsi makanan pedas atau asam, stres, dan gaya hidup yang kurang sehat. Kurangnya pengetahuan mengenai faktor risiko dan pencegahan juga dapat memengaruhi perilaku kesehatan. Penelitian Dewi et al. (2024) menunjukkan pentingnya pengetahuan, pola makan, stres, dan konsumsi kopi dalam kaitannya dengan gastritis pada remaja.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *mind mapping*, yaitu penyajian informasi dalam bentuk visual menggunakan kata kunci, cabang, warna, simbol, dan hubungan antar konsep. Metode ini dapat membantu siswa memahami, mengingat, dan menghubungkan informasi secara lebih sistematis (Nabilah et al., 2021; Wulandari, 2023).

Hasil survei awal di SMPN 7 Kota Palangka Raya menunjukkan bahwa dari 6 siswa kelas 7 yang diwawancarai, 4 siswa mengaku sering terlambat makan dan tidak terbiasa sarapan. Beberapa siswa juga sering mengonsumsi makanan pedas dan jajanan instan. Sebagian siswa belum dapat menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pencegahan gastritis. Seluruh siswa yang diwawancarai menyatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan khusus tentang gastritis di sekolah. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping* terhadap pengetahuan tentang pencegahan gastritis pada siswa kelas 7 di SMPN 7 Kota Palangka Raya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan *desain pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah siswa kelas 7 di SMPN 7 Kota Palangka Raya sebanyak 64 siswa. Sampel yang memenuhi kriteria *inklusi* berjumlah 58 responden dan dalam skripsi ditetapkan menggunakan teknik *total sampling* pada populasi terjangkau yang diteliti.

2.2 Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan tentang pencegahan gastritis. Materi pendidikan kesehatan disampaikan menggunakan metode *mind mapping* yang memuat pengertian, penyebab, klasifikasi, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, dan pengobatan gastritis. Pengetahuan diukur sebelum dan sesudah intervensi. Jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah skor 0, kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang.

2.3 Analisis Data

Analisis data dilakukan secara *univariat* untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat pengetahuan. Analisis *bivariat* menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data *pretest* dan *posttest* merupakan data berpasangan. Keputusan hipotesis menggunakan tingkat kemaknaan $p = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2026 di SMPN 7 Kota Palangka Raya dengan jumlah responden 48 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

3.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 responden (55,2%), sedangkan laki-laki sebanyak 26 responden (44,8%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 12 tahun yaitu sebanyak 37 responden (63,8%), diikuti usia 13 tahun sebanyak 20 responden (34,5%), dan usia 14 tahun sebanyak 1 responden (1,7%). Berdasarkan pengalaman mendapatkan informasi tentang gastritis, sebanyak 37 responden (63,8%) belum pernah mendapatkan informasi tentang gastritis, sedangkan 21 responden (36,2%) pernah mendapatkan informasi. Sumber informasi yang diperoleh responden meliputi media sosial, tenaga kesehatan, dan pendidikan kesehatan.

3.2 Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, tingkat pengetahuan responden sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 21 responden (36,2%), diikuti kategori baik sebanyak 20 responden (34,5%), dan kategori cukup sebanyak 17 responden (29,3%).

Tingkat pengetahuan yang masih berada pada kategori kurang menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memahami secara menyeluruh mengenai gastritis, khususnya terkait penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pencegahannya. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh usia, pengalaman, lingkungan, dan sumber informasi yang diterima. Dalam penelitian ini, sebagian besar responden yaitu 37 responden (63,8%) belum pernah mendapatkan informasi mengenai gastritis, sehingga keterbatasan informasi dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan masih rendahnya pengetahuan siswa.

Hasil survei awal juga menunjukkan bahwa dari 6 siswa yang diwawancarai, sebanyak 4 siswa mengaku sering terlambat makan dan tidak terbiasa sarapan. Beberapa siswa juga sering mengonsumsi makanan pedas dan jajanan instan. Sebagian siswa belum dapat menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, serta cara pencegahan gastritis. Seluruh siswa yang diwawancarai juga menyatakan belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan khusus mengenai gastritis di sekolah.

3.3 Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping*, tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan yang sangat jelas. Sebanyak 57 responden (98,3%) berada pada kategori pengetahuan baik, sedangkan 1 responden (1,7%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat lagi responden dengan kategori pengetahuan kurang.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, sebagian besar siswa mampu memahami materi mengenai pencegahan gastritis dengan lebih baik. Materi pendidikan kesehatan yang diberikan meliputi pengertian, penyebab, klasifikasi, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta pengobatan gastritis.

Masih terdapat 1 responden (1,7%) pada kategori cukup setelah diberikan pendidikan kesehatan. Kondisi tersebut dapat terjadi karena setiap siswa memiliki kemampuan menerima, memahami, dan mengingat informasi yang berbeda. Perbedaan pengalaman, perhatian selama pemberian materi, serta kemampuan individu dalam memahami informasi dapat memengaruhi hasil pengetahuan setelah intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fandini dan Fadila (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gastritis. Hasil penelitian juga sejalan dengan Sa'adah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gastritis dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai penyebab, gejala, pengobatan, dan pencegahan gastritis.

3.4 Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Metode *Mind Mapping* terhadap Pengetahuan tentang Pencegahan Gastritis

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -6,635 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Karena nilai $p = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping* terhadap pengetahuan tentang pencegahan gastritis pada siswa kelas 7 di SMPN 7 Kota Palangka Raya.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 21 responden yang memiliki pengetahuan kurang pada saat *pretest*, seluruhnya mengalami peningkatan menjadi kategori baik pada saat *posttest*. Dari 17 responden dengan pengetahuan cukup, sebanyak 16 responden berubah menjadi kategori baik dan 1 responden tetap berada pada kategori cukup. Sementara itu, seluruh 20 responden yang sejak awal memiliki pengetahuan baik tetap berada pada kategori baik setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan perubahan positif terhadap pengetahuan responden. Hal ini diperkuat dengan hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa seluruh 58 responden mengalami peningkatan skor pengetahuan, ditunjukkan dengan *positive ranks* sebanyak 58, *negative ranks* sebanyak 0, dan *ties* sebanyak 0.

Penggunaan metode *mind mapping* dalam pendidikan kesehatan menyajikan materi secara visual, ringkas, terstruktur, dan menunjukkan hubungan antar konsep. Penyajian tersebut dapat membantu siswa memahami serta mengingat informasi yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Haida et al. (2021) dan Wulandari (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan *mind mapping* dapat membantu proses belajar, pemahaman, dan kemampuan berpikir siswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aprilia et al. (2024) mengenai pendidikan kesehatan gastritis pada siswa serta penelitian Mintarsih dan Susilawati (2025) yang menggunakan desain *one group pretest-posttest* dan uji *Wilcoxon*. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gastritis.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode *mind mapping* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan gastritis. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan kategori pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi serta hasil uji statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan.

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dengan metode mind mapping berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang pencegahan gastritis pada siswa kelas 7 di SMPN 7 Kota Palangka Raya. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 21 responden (36,2%). Setelah intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik sebanyak 57 responden (98,3%). *Uji Wilcoxon* menunjukkan $Z = -6,635$ dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,000 ($p = 0,05$), sehingga H_1 diterima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Universitas Eka Harap Palangka Raya yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian, kepada SMPN 7 Kota Palangka Raya yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian, kepada seluruh dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan, serta kepada seluruh siswa kelas VII SMPN 7 Kota Palangka Raya yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agang, R., & Kusumawati, Y. T. (2022). Hubungan pola makan dengan kekambuhan gastritis pada remaja. *Borneo Student Research*, 3(2), 2085.
- Aprilia, A. N., Puspita, D. A., Alawiyah, T., Ashari, O., Agustin, S. F., Putra, S. M., & Dolifah, D. (2024). Pendidikan kesehatan tentang gastritis pada siswa di SMAN 2 Cimalaka Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4717–4726.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan dan motivasi: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dewi, F. R., Carwadi, Sabaruddin, E. E., & Aini, N. (2024). Konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada remaja di MAN 14 B Jakarta Timur Tahun 2023. 13(2), 193–204.
- Ester Glori Sinaga, M., Apriza, A., & Widawati, W. (2024). Pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan siswa tentang gastritis di SMAN 1 Perhentian Raja Tahun 2023. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(1), 63–71.
- Fandini, T. I., & Fadila, R. A. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan tentang gastritis di wilayah kerja Puskesmas Gelumbang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(23), 117–123.
- Haida, Y. N., Murtini, W., & Ninghardjanti, P. (2021). Penerapan model pembelajaran mind mapping untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis peserta didik. 18(1), 1–14.
- Mitra, A. R., Samosir, F. V. P., Hudi, R., & Tarigan, R. E. (2023). From tradition to innovation: Mind map generation in higher education. *Ultima InfoSys*, 14(2), 71–78.
- Nabilah, V., Rosdiana, L., Purnomo, A. R., et al. (2021). Efektivitas strategi mind mapping terhadap hasil belajar siswa pada materi sistem ekskresi. *Jurnal Mahasiswa*, 9(1), 133–138.
- Nafisa, S., Bakti Pertiwi, S. M., & Inayati, D. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku pencegahan gastritis pada santri di Pondok Pesantren Al-Ishlah, Tembalang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 41–47.

- Nursyahfitri, Y. T., Safrudin, B. L., Burhanto, B., & Purdani, K. S. (2024). Pendidikan kesehatan dengan metode ACEJ dalam upaya meningkatkan pengetahuan gastritis pada remaja di Pondok Pesantren Bina Dakwah Loa Bakung. *Jurnal Ners Lentera*, 12(2), 79–89.
- Oktiana Pasangka, E. B. B., Astuti, D., Mendoafa, H. K., & Sasarari, Z. A. (2025). Edukasi pencegahan dan pengobatan gastritis di Puskesmas Abepura. *PaKMas*, 5(1), 191–197.
- Syam, A. F., et al. (2023). Tatalaksana dispepsia dan infeksi *Helicobacter pylori*: Laporan Konsensus Indonesia Tahun 2022. *Gut Pathogens*, 15(1), 1–19.
- Umasugi, M. T., Soulissa, F. F., Susanti, I., & Latuperissa, G. R. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku pencegahan penyakit gastritis pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Ners*, 15(2 Special Issue), 476–479.
- Wijayanti, E., Putri Zatnika, C., Munawarah, M., Dinda Chairunnisyah, N., Hafidh, R., & Alivia Agustin, R. (2024). Pendidikan sebagai prediktor pengetahuan pencegahan gastritis pada warga binaan di Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 073–079.
- Wulandari, W. (2023). Mind map: Learning model to improve creative thinking ability. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 14(1), 57–64.
- Yuniarti Putri, I., & Vadia Damayanti, P. (2022). Analisis penggunaan metode pembelajaran mind mapping terhadap prestasi belajar peserta didik. *Jurnal EPISTEMA*, 3(2).