

## PENERAPAN EDUKASI GERAKAN MAHASISWA SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA TIMOR TENTANG PANGAN LOKAL PENCEGAH MAAG DI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA

Rosiana Eva Rayanti<sup>1</sup>, Megilda Yufitri Nenobanu<sup>2</sup>, Yoadan Tabita Utan<sup>3</sup>, Miracle Calista Ellas Tinengke<sup>4</sup>, Lina Andreyani<sup>5</sup>, Sri Agnes Kala Lutang<sup>6</sup>, Fransiska Cena<sup>7</sup>, Martesa Moyau<sup>8</sup>, Floranessa Christina Sio<sup>9</sup>  
<sup>1-9</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana  
Email: [rosiana.evarayanti@uksw.edu](mailto:rosiana.evarayanti@uksw.edu)

### ABSTRAK

Pendahuluan: Penyakit maag (gastritis) merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada mahasiswa dan sering dikaitkan dengan pola makan tidak teratur serta gaya hidup tidak sehat. Kondisi ini juga ditemukan pada mahasiswa asal Timor di Universitas Kristen Satya Wacana, dengan tingginya keluhan nyeri ulu hati (90%) dan perut kembung (43.3%) yang berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang baik. Tujuan kegiatan: Meningkatkan pengetahuan mahasiswa Timor mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan maag. Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan *service learning* dengan melibatkan 17 mahasiswa. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yaitu pengkajian awal menggunakan kuesioner, pemberian edukasi menggunakan media "Balon Gizi 3 Zona", serta evaluasi melalui diskusi dan pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil: Sekitar 80% peserta menunjukkan partisipasi aktif dan mampu mengelompokkan pangan lokal dengan tepat. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi edukasi ( $p = 0.001$ ;  $p < 0.05$ ). Kesimpulan: Program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pola makan sehat melalui pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan gastritis.

**Kata Kunci:** Gastritis, Pangan Lokal, Pola Makan, Edukasi Kesehatan, Mahasiswa

## **ABSTRACT**

*Introduction: Gastritis is a prevalent health problem among university students and is commonly associated with irregular eating patterns and unhealthy lifestyle behaviours. This condition is also evident among Timorese students at Satya Wacana Christian University, with a high prevalence of epigastric pain (90%) and bloating (43.3%), both of which are linked to suboptimal dietary habits. Objective: To enhance the knowledge of Timorese students regarding the utilisation of local food as a preventive strategy for gastritis. Methods: This community service program employed a service-learning approach involving 17 students. The intervention was conducted in three stages: an initial health assessment using structured questionnaires; an educational intervention utilising the “3-Zone Nutrition Balloon” media; and an evaluation phase comprising group discussions and pre-test and post-test assessments. Data were analysed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. Results: Approximately 80% of participants demonstrated active engagement and were able to classify local food items accurately. Statistical analysis revealed a significant improvement in participants’ knowledge following the educational intervention ( $p = 0.001$ ;  $p < 0.05$ ). Conclusion: The program was effective in enhancing students’ knowledge and awareness of healthy dietary practices through the utilisation of local food as a preventive approach to gastritis.*

**Keywords:** *Gastritis, Local Food, Dietary Patterns, Health Education, University Students*

## LATAR BELAKANG

Penyakit maag adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan nyeri pada lambung, usus halus serta kerongkongan yang diakibatkan oleh sejumlah kondisi. Maag bisa muncul akibat luka terbuka di tukak lambung, infeksi bakteri, efek samping obat, dan stres [1]. Sebanyak 583.635 kasus penyakit maag di Indonesia [2]. Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 30 responden suku Timor yang berasal dari Nusa Tenggara Timur yang sedang berkuliah aktif di Universitas Kristen Satya Wacana pada tanggal 29-30 Januari 2026, diperoleh gambaran bahwa 90% mahasiswa mengeluhkan pernah merasakan nyeri pada ulu hati yang berkaitan dengan penyakit maag.

Tingginya prevalensi maag ditemukan pada mahasiswa suku Timor dipicu oleh kebiasaan pola hidup yang tidak sehat. Mahasiswa Timor yang ada di Kota Salatiga cenderung melewatkan waktu makan (46.7%). Adapun rasa makanan yang paling disukai adalah asin (33.3%), pedas (36.7%), dan gurih (33.3%) yang berisiko pada penyakit maag. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa pola makan tidak teratur serta konsumsi makanan pedas dan berlemak dapat meningkatkan asam lambung dan menyebabkan iritasi lambung [3]. Selain itu, mahasiswa suku Timor juga sering mengonsumsi minuman berkafein (43.3%). Kafein dalam kopi dapat meningkatkan asam lambung sehingga menimbulkan gas berlebih dan rasa kembung [4]. Di samping mengonsumsi minuman berkafein, selera makanan juga perlu diperhatikan, yaitu bakso (36.7%) dan tahu (43.3%) yang menjadi menu kesukaan mahasiswa suku Timor.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mencegah maag adalah dengan pola makan yang teratur. Pencegahan maag dilakukan dengan mengubah gaya hidup mulai dari pola makan yang sehat, mengurangi kafein, merokok dan mengelola berat badan [5]. Ada beberapa pangan lokal Timor yang dimanfaatkan menjadi makanan sehat yang bisa mencegah maag. Pertama, tanaman pala (*Myristica fragrans Houtt*) mengandung senyawa yang bermanfaat untuk pencernaan, insomnia, batuk berlendir, bau mulut, dan kejang otot [6]. Kedua, daun singkong juga memiliki manfaat yaitu mengobati diare, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengatasi radang sendi. Protein dalam daun singkong bermanfaat untuk membentuk sel-sel tubuh dan penyusunan sistem enzim [7]. Singkong (*Manihot esculenta*) merupakan sumber karbohidrat utama yang kaya energi. Namun, singkong mentah mengandung tanin dan hidrogen sianida (HCN) sehingga harus diolah sebelum dikonsumsi [8]. Ketiga, bunga pepaya mengandung tanin, flavonoid, dan antioksidan yang membantu menetralkan radikal bebas dan meningkatkan daya tahan tubuh [9]. Berikutnya tahu yang mengandung vitamin sangat tinggi, diantaranya vitamin B1, B2, B3, folat membantu pertumbuhan dan pembelahan sel, vitamin E berfungsi sebagai antioksidan, dan vitamin K penting untuk kesehatan tulang [10]. Selain itu, daging ayam mengandung kalsium, magnesium, kalium, fosfor, natrium, vitamin, dan protein yang penting bagi energi dan kesehatan tubuh [11].

Meskipun terdapat pangan lokal yang bergizi dan dapat mencegah maag, ternyata pemanfaatan pangan lokal pada mahasiswa Timor masih

terbatas karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan pengolahannya. Berdasarkan kebutuhan mahasiswa dalam menjaga pola makan yang teratur, maka dilakukan edukasi Gerakan Mahasiswa Sehat (GEMAS). Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa suku Timor mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan maag. Selain itu, program ini diharapkan dapat membangun kesadaran mahasiswa akan pentingnya pola makan sehat, teratur, dan berbasis pangan lokal sebagai langkah preventif untuk mencegah gangguan maag serta meningkatkan derajat kesehatan secara umum.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2026 bertempat di Gedung F109, Universitas Kristen Satya Wacana. Kegiatan ini menggunakan metode *service learning*. Pendekatan *service learning* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan sosial, dan kesadaran mahasiswa melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan berbasis komunitas karena adanya praktik nyata yang disertai refleksi terstruktur menjadikan metode ini efektif [12]. Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa aktif berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana dengan asal Timor yang berasal dari NTT. Berdasarkan hasil survei awal terhadap 30 mahasiswa suku Timor yang mengisi kuesioner, ditetapkan 17 mahasiswa sebagai target peserta intervensi yang mengikuti seluruh rangkaian program hingga evaluasi akhir dan program ini diberi nama Gerakan Mahasiswa Sehat (GEMAS).

Tim penyuluh telah mengidentifikasi makanan yang disukai oleh peserta kegiatan edukasi melalui kuesioner, yaitu bakso. Berdasarkan hasil tersebut, dilakukan inovasi pangan sehat dengan memodifikasi bakso menjadi bakso berbahan dasar tahu dan daging ayam sebagai alternatif yang lebih sehat dan rendah lemak bagi penderita maag. Pelaksanaan program ini terbagi dalam enam tahap, sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah

Pada tahap ini, dilakukan pengkajian kesehatan untuk memperoleh data primer terkait kondisi kesehatan dan kebiasaan makan kelompok sasaran, yaitu mahasiswa asal Timor. Pengumpulan data primer dilakukan survei terkait pola makan dan riwayat kesehatan peserta dan pengisian lembar kuesioner. Kegiatan ini dilakukan di dua lokasi berbeda, yaitu di Universitas Kristen Satya Wacana dan kost masing-masing peserta.

2. Integrasi pembelajaran Akademik

Berdasarkan hasil tahap identifikasi, tim penyuluh pun menyusun materi edukasi yang berfokus pada pengaturan pola makan sehat untuk mencegah maag. Selain materi, tim penyuluh juga menyiapkan media edukasi berupa presentasi *powerpoint*, *leaflet*, dan media demonstrasi berupa Balon Gizi 3 Zona.

3. Pelayanan kepada mahasiswa

Pelayanan kepada mahasiswa dilakukan melalui kegiatan edukasi GEMAS, yang dilaksanakan di Universitas Kristen Satya Wacana. Untuk materi, disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami.

Selain itu, dilakukan kegiatan demonstrasi di mana peserta diberikan pernyataan mengenai pola makan sehari-hari khas NTT, lalu peserta mengelompokkan pola makan tersebut masuk ke kategori aman, hati-hati atau bahaya untuk pencegahan maag.

4. Kolaborasi dengan mitra masyarakat.  
Tim penyuluh melakukan kolaborasi dengan mitra masyarakat yaitu mahasiswa yang mengikuti promosi kesehatan untuk kontrak waktu kegiatan. Setelah kegiatan berakhir, seluruh media edukasi diserahkan kepada peserta kegiatan agar edukasi dapat terus diperluas kepada mahasiswa lainnya untuk mencegah dan mengontrol masalah maag secara berkelanjutan.
5. Evaluasi  
Proses evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil menggunakan *google forms* 10 soal *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi proses dilakukan dengan mengobservasi ketepatan mahasiswa dalam mengelompokkan makanan khas timur yang sehat dan tidak sehat. Evaluasi hasil dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan, dengan ketentuan jika nilai  $p < 0.05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.
6. Pembelajaran yang Berkelanjutan  
Pembelajaran dari pengalaman *service learning* tidak berhenti di kegiatan Promosi Kesehatan (PromKes). Tim penyuluh menggunakan seluruh data yang dikumpulkan untuk menyusun laporan dan evaluasi program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan edukasi GEMAS dilakukan oleh tim penyuluh yakni mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, yang mengambil mata kuliah *Nutrition and Health in Indonesia* dan didampingi oleh satu dosen keperawatan. Edukasi GEMAS dilakukan melalui tiga tahapan yang berbeda, yang meliputi tahap persiapan, tahap edukasi GEMAS, dan tahap evaluasi.

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan mencakup pengkajian kesehatan dan persiapan pelaksanaan edukasi. Tahap pengkajian dilaksanakan pada tanggal 29-30 Januari 2026 yang dilakukan pengisian lembar kuesioner kepada 30 mahasiswa Timor yang memiliki keluhan terkait gangguan lambung seperti maag, pola makan tidak teratur, serta kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang berisiko. Mahasiswa yang memenuhi kriteria pun mengikuti wawancara dan kuesioner terkait pola makan dan kebiasaan yang berisiko terhadap maag. Berdasarkan hasil pengkajian, data yang diperoleh kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan materi edukasi.

**Tabel 1. Karakteristik Peserta**

Variabel	Kategori	<i>f</i>	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	11	36.7%
	Perempuan	19	63.3%
<b>Usia</b>	18 Tahun	3	10%
	19 Tahun	9	30%
	20 Tahun	13	43.3%
	21 Tahun	1	3.3%
	22 Tahun	4	13.3%

Berdasarkan tabel 1 mayoritas peserta kegiatan adalah perempuan (63.3%). Berdasarkan kelompok usia, paling banyak berada pada usia 20 tahun (43.3%).

**Tabel 2. Gaya Hidup Peserta**

Aspek	Kategori	<i>f</i>	%
<b>Jenis makanan yang dikonsumsi</b>	Makanan rumahan	27	90%
	Makanan cepat saji	2	6.7%
	Makanan instan	4	13.3%
<b>Lauk pauk yang dikonsumsi</b>	Tahu/tempe	13	43.3%
	Sayuran	12	40%
	Ayam	10	33.3%
	Telur	10	33.3%
	Ikan	3	10%
	Daging sapi	2	6.7%
	Babi Se'i	1	3.3%
	Babi	1	3.3%
<b>Frekuensi Konsumsi</b>	2 kali sehari	17	56.7%
	3 kali sehari	12	40%
	1 kali sehari	2	6.7%

<b>Rasa makanan disukai</b>	Pedas	11	36.7%
	Asin	10	33.3%
	Gurih	10	33.3%
	Manis	6	20%
	Asam	1	3.3%
	Pahit	1	3.3%
<b>Melewatkan waktu makan</b>	Sering	14	46.7%
	Kadang-kadang	8	26.7%
	Jarang	4	13.3%
	Tidak pernah	4	13.3%
<b>Mengonsumsi minuman kafein</b>	Jarang	16	53.3%
	Beberapa kali seminggu	7	23.3%
	Setiap hari	6	20%
	Tidak pernah	1	3.3%

Tabel 2 menunjukkan gambaran gaya hidup peserta. Berdasarkan pola konsumsi, jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah makanan rumahan (90%) dan lauk pauk yang paling sering dikonsumsi tahu/tempe (43.3%), dengan frekuensi 2 kali sehari (56.7%). Selain itu, rasa makanan yang paling disukai pedas (36.7%), sebagian mahasiswa sering melewatkan waktu makan (46.7%). Terkait dengan konsumsi minuman kafein, sebagian besar peserta jarang mengonsumsi minuman berkafein (53.3%), diikuti peserta yang mengonsumsi beberapa kali seminggu (23.3%) dan yang mengonsumsi setiap hari (20%).

Setelah pengolahan hasil pengkajian, tim penyuluh juga melakukan persiapan edukasi. Persiapan meliputi penyusunan materi dan media edukasi, berkoordinasi dengan mahasiswa Timor terkait tempat dan jadwal edukasi, membuat susunan acara, hingga penyusunan pertanyaan melalui *google form* berupa *pre-test* dan *post-test* terkait materi edukasi tersebut. Materi edukasi disusun dalam bentuk *powerpoint* dan *leaflet*. Selain itu disiapkan juga media edukasi untuk demonstrasi "Balon Gizi 3 Zona" .



**Gambar 1**  
**Media Edukasi Slide Deck Presentation**

Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *PowerPoint* berjudul GEMAS (Gerakan Mahasiswa Sehat): Edukasi Makanan Khas Timor untuk Mencegah Maag pada Mahasiswa Asal Timor (Gambar 1). Materi pun menenaknkn tentang informasi mengenai manfaat pola makan sehat melalui konsumsi makanan khas daerah Timor yang berizi. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan program GEMAS, manfaat makanan khas Timor bagi kesehatan, serta perannya dalam membantu mencegah maag pada mahasiswa asal Timor. Penggunaan PPT ini diharapkan dapat membantu peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan.



**Gambar 2**  
**Media Edukasi Leaflet**

Gambar 2 menunjukkan *leaflet* tentang cara penyakit maag yang memuat ajakan untuk menerapkan pola hidup sehat, makan teratur tiga kali sehari, mengurangi konsumsi makanan pedas, serta menghindari kafein seperti kopi dan teh. Selain itu, *leaflet* juga memberikan contoh isi piring sehat khas Timor yang memanfaatkan pangan lokal seperti bakso tahu, singkong rebus, daun singkong, bunga pepaya, dan pisang sebagai alternatif makanan bergizi.



**Gambar 3**  
**Balon Gizi 3 Zona**

Demonstrasi dilakukan menggunakan media “Balon Gizi 3 Zona” (Gambar 3). Permainan ini untuk mempraktikkan langsung penyusunan pola makan sehat dan pengolahan makanan yang sesuai untuk pencegahan serta pengelolaan maag melalui tanya jawab. Berikutnya, kegiatan berupa penyampaian materi kepada peserta oleh pemateri dalam kegiatan edukasi program GEMAS (Gerakan Mahasiswa Sehat). Pada tahap ini, pemateri menjelaskan pengertian, penyebab, dan cara pencegahan maag melalui penerapan pola makan sehat (Gambar 4).



**Gambar 4**  
**Pemaparan Materi**

## **2. Tahap Edukasi**

Pengabdian kepada mahasiswa dilakukan melalui kegiatan GEMAS. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2026, dari 30 mahasiswa Timor yang sebelumnya mengikuti pengkajian, 13 mahasiswa Timor berhalangan hadir karena sedang sakit dan berada di luar kota. Sebanyak 17 mahasiswa Timor yang mengikuti kegiatan edukasi di Ruang F109, Universitas Kristen Satya Wacana. Meskipun banyak mahasiswa yang berhalangan hadir kegiatan tetap berjalan lancar. Pemilihan metode ceramah dan *games* dikarenakan metode ini mudah diterapkan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan terjadinya interaksi antara penyuluh dan audiens [2]. Kegiatan edukasi GEMAS membahas pola

makan sehat pangan lokal, penyebab, gejala, dan cara mencegah maag berbasis pangan lokal.

Kegiatan edukasi dimulai pukul 13.00 WIB, yang dibuka oleh seorang moderator. Pemaparan materi dilakukan oleh dua mahasiswa keperawatan, dengan materi yang berfokus pada pola makan sehat sebagai pencegah maag dan dikaitkan dengan pangan lokal khas NTT. Proses edukasi juga berlangsung secara kreatif melalui demonstrasi “Balon Gizi 3 Zona”. Peserta diajak berjoget bersama diiringi musik khas NTT untuk menciptakan suasana yang menyenangkan dan partisipatif. Di tengah alunan musik, tim memberikan pertanyaan tentang pola makan khas Timor, kemudian peserta mengelompokkan kebiasaan tersebut ke dalam kategori aman, hati-hati, atau bahaya bagi lambung.

Adapun pangan lokal yang dibahas meliputi bakso tahu, singkong rebus, daun singkong, bunga pepaya dan pisang yang mempunyai kandungan gizi yang baik pada pencernaan. Kandungan makanan yang bergizi sehingga dapat membantu menjaga kesehatan lambung apabila dikonsumsi secara teratur [13]. Pemanfaatan bahan-bahan lokal ini sejalan dengan penelitian yang menekankan cara mencegah maag melalui modifikasi gaya hidup dan pola makan sehat [6]. Selain itu, penyampaian materi menggunakan metode demonstrasi efektif meningkatkan keterampilan praktis peserta melalui visualisasi dan praktik langsung [14]. Oleh karena itu, metode demonstrasi interaktif ini membantu mahasiswa memahami dan mempraktikkan pemanfaatan pangan lokal untuk kesehatan lambung.

Setelah demonstrasi, peserta mengisi *post-test* terkait dengan materi yang diberikan. Tujuan evaluasi ini untuk mengetahui jika adanya perubahan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Akhir kegiatan, peserta pun diberikan *leaflet* berbasis cetak dan *digital* sebagai media edukasi. Penggunaan *leaflet* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta tentang maag dan pola makan sehat [15]. *Leaflet* sebagai media informasi dan promosi kesehatan memiliki efektivitas yang tinggi karena menggunakan desain visual yang mendukung pemahaman pembaca [16].

### **3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi pada kegiatan Edukasi GEMAS dilakukan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil. Hasil evaluasi proses menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (80%) mampu mengikuti kegiatan secara aktif, mengelompokkan pangan lokal sesuai dengan fungsinya, dan menjelaskan teknik pengolahan yang tepat, yang mengindikasikan bahwa pendekatan GEMAS yang bersifat partisipatif dan kontekstual efektif dalam membantu peserta memahami konsep pemilihan dan pengolahan pangan yang sehat untuk mencegah maag.

Sejalan dengan evaluasi proses, evaluasi hasil pada kegiatan Edukasi GEMAS dilakukan melalui pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* secara daring kepada 17 peserta sesuai dengan materi edukasi mengenai pangan lokal pencegah maag, pola makan yang dianjurkan, serta kebiasaan makan yang perlu dihindari. Sebelum uji analisis dilakukan, maka pengukuran nilai mean, median, dan standar deviasi dari hasil uji *pre-test* dan *post-test*.

**Tabel 3. Perbandingan Statistik Deskriptif Skor Pre-test dan Post-test (n:17)**

	N	Mean	Median	SD	SE
<i>Post-test</i>	17	5.53	5	1.59	0.385
<i>Pre-test</i>	17	10.41	9	3.00	0.728

Berdasarkan Tabel 3, rerata skor *pre-test* sebesar 5.53 dengan standar deviasi 1.59, sedangkan rerata skor *post-test* meningkat menjadi 10.41 dengan standar deviasi 3.00. Hal ini menunjukkan bahwa nilai peserta menjadi lebih baik setelah edukasi. Tahap berikutnya, dilakukan uji distribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Ranks Test* untuk menentukan uji beda untuk melihat efektifitas dari kegiatan edukasi. Tabel 4 pun menunjukkan data bersifat berpasangan dan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

		W	p
<i>Pre-test</i>	-	<i>Post-test</i>	0.888
			0.044

*Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality*

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai *P-value* (*Signifikansi*) Uji Normalitas Shapiro Wilk sebesar 0.044 (<0.05) maka bisa disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal atau asumsi uji normalitas data tidak terpenuhi. Selanjutnya dilakukan uji beda dari hasil *pre-post test*.

**Tabel 5. Hasil Uji Beda**

		W	p
<i>Pre-test</i>	-	<i>Post-test</i>	0.00
			<.001

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis, dengan nilai *p* (*signifikansi*) sebesar 0.001 (<0.05). Hasil uji menunjukkan ada perbedaan secara signifikan pada data *pre-test* dan *post-test*, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi GEMAS.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Program edukasi Gerakan Mahasiswa Sehat (GEMAS) yang dilaksanakan melalui metode *service learning* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa asal Timor terkait pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pencegahan penyakit maag. Pangan lokal yang dimanfaatkan meliputi bakso tahu, singkong rebus, daun singkong, bunga pepaya, dan pisang. Berbagai jenis pangan tersebut memiliki nilai gizi yang baik dan berpotensi mendukung pencegahan penyakit maag melalui pola makan yang lebih sehat.

## Saran

Kegiatan edukasi kesehatan yang menysasar mahasiswa atau kelompok usia dewasa awal disarankan menggunakan metode pembelajaran yang variatif dan interaktif untuk meningkatkan partisipasi serta mempermudah pemahaman informasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa etnis Timor di Universitas Kristen Satya Wacana yang telah bersedia menjadi peserta serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Zamri M, Pandia H, Mahara Asat S. (2022). Sistem pakar diagnosa penyakit maag dan usus buntu berbasis Web. *Jurnal Teknik Informatika*. 27;2(1):24–34. doi: 10.58794/jekin.v2i1.90
- [2] Haekase MA, Klaran AA, Maria D, Banfatin R, Deku IV, Sapulette NS, et al. (2025). Edukasi pencegahan dan penanganan maag di komunitas keluarga Mahasiswa Katolik (KMK) FKM Undana. *JPMB*. 3(4):1677–1683.
- [3] Susanty L, Syarah N, Yuliana J, Asmarini Y, Aprianti D, Rohani T, et al. (2025). Prevalensi dan faktor risiko penyakit maag pada masyarakat di Kelurahan Jayaloka Empat Lawang. *JGR*. 2(1):69–74. doi: 10.37676/goro.v2i1.7915
- [4] Ida Suryawati, Rizki Maulidya M. (2023). Hubungan pola konsumsi kopi dengan kejadian gastritis pada penderita gastritis. *JA*. 8(1):74–81.
- [5] Hasibuan AR, Pasaribu AF, Alfiah S, Utami JN, Harahap NRY, Nurhayati. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. *JK*. 13; 305–318.
- [6] Saeful Amin, Naila Naziba, Hayuning Putri Ambi, Salsabila Sasikirana. (2025). Literature review: analisis khasiat tanaman pala (*Myristica fragrans* houtt) dalam pengobatan halitosis oleh bakteri. *JJRIS*. 4(1):185–194. doi: 10.55606/jurrikes.v4i1.4475
- [7] Reswita, Badrudin R, Utama SP. (2023). Pelatihan pembuatan dendeng dan aneka olahan daun singkong di Desa Talang Sebaris Kecamatan Air Periukan Kabupaten Seluma. *JPM*. 2(2):157–164.
- [8] Athqiassalma S, Yulianti R, Widana A, Nabila D. (2025). Perbandingan kandungan hidrogen sianida (HCN) antara singkong mentah dan beras singkong (rasi): Implikasi Terhadap Keamanan Dan Nilai Gizi Pangan. *JKT*. 6(September):12007–12014.
- [9] Rizky Alya Asta, Karisma Nor Azizah, Rahmat Arifianto, Yusniar Dwi Fa'jri, Clairine Angelia, Rachel Natalie, et al. (2023). Ramuan tradisional pasca melahirkan Suku Madura di Wilayah Kabupaten Pamekasan. *JFARM*. 1(1):19–29. doi: 10.58794/jfarm.v1i1.488
- [10] Machdalena S, Ismail N, Kartika N. (2023). Pendidikan pola hidup sehat kepada Ibu-ibu PKK melalui pengolahan makanan berbahan dasar tahu. *JRIP*. 5(2):3.
- [11] Susanti HI. (2023). Pengolahan daging ayam menjadi nugget sebagai

- upaya peningkatan gizi keluarga. *JCS*. 02(1):7–12.
- [12] Salam M, Awang Iskandar DN, Ibrahim DHA, Farooq MS. (2019). Service learning in higher education: a systematic literature review. *APER*. 20(4):573–593. doi: 10.1007/s12564-019-09580-6
- [13] Selvia A, Pungguh S, A Ini Luh Putu, Arwinda S,. (2026). Edukasi diet berbasis health belief model sebagai upaya pencegahan kekambuhan pada penderita. *J Pengabdian Kesehatan*. 9(1):76–85. <https://doi.org/10.31596/jpk.v9i1.604>
- [14] Nur Zakia Zahra, Wahyuni Fitri. (2024). Peran metode demonstrasi dalam pengembangan keterampilan praktis siswa di bidang teknologi. *J Ilm Dan Karya Mhs*. 2(6):42–48. doi: 10.54066/jikma.v2i6.2793
- [15] Wahyuningrum A, Hidayah A, Samodra G, Pardigantara A, Pratama AG. (2025). Edukasi dan penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis di puskesmas kembaran 1 & 2. *J Pengabdian Masyarakat Farmaceutica Soc*. 4(3):235–242. doi: 10.37905/phar.soc.v4i3.34334
- [16] Lubis MS, Pramana C, Kasjono HS. (2022). Pengaruh penyuluhan menstruasi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswi dalam menghadapi menarche. *J Wicida*. 26(1):270–276. doi: 10.46984/sebatik.v26i1.1544