

# Pencegahan Gangguan Gastrointestinal Melalui Edukasi Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Dompok

**Ikha Rahardiantini<sup>\*1</sup>, Lili Sartika<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Diploma Keperawatan, Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

\*e-mail: [ikhaafriidho@gmail.com](mailto:ikhaafriidho@gmail.com)<sup>1</sup>, [lilisartika.again@gmail.com](mailto:lilisartika.again@gmail.com)<sup>2</sup>

## **Abstrak**

*Dispepsia merupakan penyakit tidak menular dan tidak hanya terjadi di Indonesia, bahkan di dunia. Dispepsia adalah suatu sindrom yang terdiri dari nyeri atau rasa tidak nyaman di ulu hati, kembung, mual, muntah, sendawa, rasa cepat kenyang, perut rasa penuh. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada masyarakat di daerah Kelurahan Dompok. Metode yang dilakukan untuk pencegahan penyakit dispepsia melalui penyuluhan Kesehatan dan pembagian leaflet materi penyuluhan, sehingga dapat tercapai perilaku hidup sehat dengan menjaga pola makan dan gaya hidup yang baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa dan tim dosen Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Hasil pengabdian masyarakat adalah masyarakat memahami penyakit dispepsia dan pencegahannya. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat. Hampir seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dengan memperhatikan materi yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan memberikan pertanyaan saat ada yang ingin lebih diketahui.*

**Kata kunci:** *Dispepsia, Edukasi Kesehatan, Pencegahan Dispepsia*

## **Abstract**

*Dyspepsia is a non-communicable disease and does not only occur in Indonesia, but even in the world. Dyspepsia is a syndrome consisting of pain or discomfort in the pit of the stomach, bloating, nausea, vomiting, belching, feeling full quickly, stomach feeling full. This community service aims to increase knowledge and attitudes in the community in the Dompok Village area. The method used to prevent dyspepsia is through health counseling and distributing leaflets on counseling materials, so that healthy living behaviors can be achieved by maintaining a good diet and lifestyle. This community service activity was carried out by students and a team of lecturers from the Hang Tuah Tanjungpinang Stikes. The result of community service is that people understand dyspepsia and its prevention. The conclusion of this community service activity shows that there has been an increase in people's knowledge and attitudes. Almost all participants actively participated in counseling activities by paying attention to the material provided seriously and asking questions when someone wanted to know more.*

**Keywords:** *Dyspepsia, Health Education, To Prevent Dyspepsia*

## **1. PENDAHULUAN**

Hingga saat ini kesadaran dan pengetahuan masyarakat Indonesia untuk menjaga kesehatan lambung supaya terhindar dari dispepsia masih sangat kurang. Dispepsia merupakan penyakit tidak menular dan tidak hanya terjadi di Indonesia, bahkan di dunia. Kasus dispepsia di dunia mencapai 13-40% dari total populasi setiap tahun [1].

Dispepsia merupakan gangguan pencernaan atau sindrom yang meliputi nyeri atau rasa tidak nyaman di ulu hati, kembung, mual, muntah, sendawa, terasa cepat kenyang, perut terasa penuh atau begah. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan proses metabolisme yang mengacu pada semua reaksi biokimia tubuh termasuk kebutuhan akan nutrisi [2].

Dispepsia disebabkan karena makan yang tidak teratur sehingga memicu timbulnya masalah lambung dan pencernaannya menjadi terganggu. Ketidakteraturan ini berhubungan dengan waktu makan, seperti berada dalam kondisi terlalu lapar namun kadang-kadang terlalu kenyang. Selain itu kondisi faktor lainnya yang memicu produksi asam lambung berlebihan, diantaranya beberapa zat kimia, seperti alkohol, umumnya obat penahan nyeri, asam cuka,

makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang [10].

Sindroma dispepsia dipengaruhi oleh tingkat stres, makanan dan minuman iritatif dan riwayat penyakit (gastritis dan ulkus peptikum). Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman, seperti makanan pedas, asam, minum teh, kopi, dan minuman berkarbonasi dapat meningkatkan resiko munculnya gejala dispepsia [7].

Adanya waktu jeda jadwal makan yang lama dan ketidak teraturan pola makan sangat erat kaitannya dengan timbulnya dispepsia. Pola makan yang tidak teratur umumnya menjadi masalah yang sering timbul pada remaja. Aktivitas yang tinggi baik kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah menyebabkan makan menjadi tidak teratur [3].

Oleh karena masih sangat kurangnya pemahaman masyarakat terhadap penyakit dispepsia dan pencegahannya, untuk itu perlu ditanamkan sejak dini melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat. Berdasarkan hal tersebut kami melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui pemberian edukasi dengan tujuan untuk peningkatan Kesehatan dengan tema Pencegahan Gangguan Dispepsia pada Masyarakat di Kelurahan Dompok.

## 2. METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah:

### a. Tahap I

Observasi Lapangan

Langkah awal kegiatan PKM adalah observasi lapangan dan bekerja sama dengan mitra. Di tahap ini juga dilakukan perijinan untuk pelaksanaan kegiatan PKM. Kegiatan PKM ini melibatkan mahasiswa untuk melakukan penyamaan persepsi di awal tentang tujuan dan target dari program PKM dengan masyarakat.

### b. Tahap II

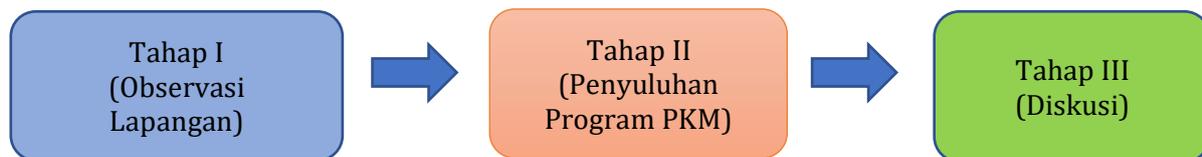
Penyuluhan Program PKM

Langkah berikutnya adalah pengenalan Tim PKM kepada masyarakat, selanjutnya kegiatan PKM dilakukan dengan metode pemberian materi penyuluhan pencegahan penyakit gangguan dispepsia sejak dini melalui edukasi kesehatan.

### c. Tahap III

Diskusi

Masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya kepada tim PKM mengenai pencegahan penyakit gangguan dispepsia sejak dini.



Gambar 1. Alur Kegiatan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh mahasiswa dan tim dosen Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Hal ini bertujuan agar masyarakat memiliki derajat kesehatan yang tinggi, melalui edukasi kepada masyarakat untuk mengurangi angka kejadian dispepsia dan mencegah terjadinya dispepsia sejak dini di kelurahan Dompok, Kecamatan Bukit Bestari yang dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 18 Oktober tahun 2022. Kegiatan pengabdian ini diikuti 25 orang masyarakat.

Penyuluhan diawali dengan pemaparan materi penyuluhan oleh Ketua Tim PKM pada masyarakat sebagai peserta kegiatan pengabdian masyarakat. Dilanjutkan sesi tanya jawab.



Gambar 1. Pemberian materi dan diskusi dengan peserta



Gambar 2. Tim PKM Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Harapan dari kegiatan ini adalah masyarakat memahami cara pencegahan penyakit dispepsia, melalui pemberian edukasi kesehatan, sehingga diharapkan adanya perubahan perilaku masyarakat menjadi lebih baik dalam pencegahan dispepsia [5]. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan masyarakat rata-rata masih kurang tentang dispepsia. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan masalah gangguan lambung terutama dispepsia.

Gangguan lambung dapat terjadi pada siapapun baik perempuan maupun laki-laki, akan tetapi laki-laki lebih toleran terhadap rasa sakit dan gejala-gejala gangguan lambung lainnya daripada perempuan. Hal ini akan menyebabkan perempuan lebih mudah merasakan adanya serangan gangguan lambung seperti gastritis daripada laki-laki. Selain itu, apabila dilihat dari unsur hormonal perempuan lebih reaktif daripada laki-laki. Mekanisme hormonal dapat mempengaruhi sekresi asam lambung. Hormone gastrin yang bekerja pada kelenjar gastric ketika mendapatkan rangsangan akan menyebabkan adanya aliran tambahan getah lambung yang sangat asam [6].

Salah satu faktor penyebab timbulnya dispepsia adalah akibat ketidakteraturan dan keterlambatan sarapan pagi. Sarapan pagi penting dilakukan sebagai sumber energi untuk beraktifitas pada pagi hari. Sarapan pagi menjadi perilaku yang baik apabila dilakukan secara rutin dan menjadi kebiasaan. Peningkatan asam lambung selain akibat makan yang tidak teratur juga dipengaruhi oleh jenis makanan dan minuman yang dapat memicu peningkatan asam lambung [8].

Selain itu kondisi faktor lainnya yang memicu produksi asam lambung berlebihan, diantaranya beberapa zat kimia, seperti alkohol, umumnya obat penahan nyeri, asam cuka, makanan dan minuman yang bersifat asam, makanan yang pedas serta bumbu yang merangsang [5]. Makan terburu-buru menyebabkan produksi gas usus lebih banyak dari biasanya. Jenis

makanan/minuman tertentu seperti minuman bersoda, durian, sawi, nangka, kubis, beras ketan, mie, singkong, dan talas dapat menyebabkan perut kembung. Makanan manis seperti kue tart dan makanan berlemak seperti keju, gorengan merupakan makanan yang lama di cerna sehingga menyebabkan hipersekresi cairan lambung yang dapat membuat nyeri pada lambung [4].

Pencegahan dispepsia dapat dilakukan dengan cara mengatur pola makan yang benar, dan tidak terlambat makan. Selain itu mengurangi makan makanan yang pedas dan minuman bersoda. Peningkatan pemahaman masyarakat tidak terlepas dari kerja sama yang dijalankan oleh tim pengabdian masyarakat selama berlangsungnya pengabdian ini terutama saat penyampaian materi tentang dispepsia. Hal ini sejalan dengan penyuluhan yang dilakukan [9] melaporkan bahwa sebagian besar masyarakat yang diberikan penyuluhan lebih baik setelah penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan tentang dispepsia. Penyampaian materi penyuluhan tidak hanya cukup dengan pemberian materi dan definisi, namun juga pemberian media leaflet.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya pemahaman mengenai penyakit dispepsia dan cara pencegahannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat. Hampir seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dengan memperhatikan materi yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan memberikan pertanyaan saat ada yang ingin lebih diketahui.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi yang telah memberi dukungan dana terhadap kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Ika, A. Anto, and D. Lestiarini, "Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa", *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, vol. 1, no. 1, pp. 25-30, 2021.
- [2] W. Rumaolat, and S. Cahyawati, "Faktor Risiko Kejadian Dispepsia di Wilayah Kerja Puskesmas Amahai," *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, vol. 12, no. 2, pp. 176-179, 2021.
- [3] M. A. Siregar, and N. R. Tampubolon, "Edukasi Pencegahan Sindrom Dyspepsia Pada Remaja Putri Di SMA Swasta Amanah Tahfidz Kabupaten Deli Serdang," *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, vol. 5, no. 3, pp. 892-899, 2022. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5692>
- [4] F. Hidayat, and H. A. Husen, "Pencegahan Penyakit Dispepsia Sejak Dini Melalui Edukasi Kesehatan Kepada Siswa SMP Negeri 1 Kota Ternate," In *Meambo*, Vol. 1, no. 2, 2022. <https://pengabmas.nchat.id>
- [5] J. I. Mahasiswa, K. Biomedis, and R. P. Arsyad, "HUBUNGAN SINDROMA DISPEPSIA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMAN 4 BANDA ACEH The Relationship Between Dyspepsia Syndrome and Students' Learning Achievement at SMAN 4 Banda Aceh," In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, vol. 4, no. 1, 2018. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>
- [6] J. Keperawatan, P. Kesehatan, K. Kupang, B. Pengembangan, D. Pemberdayaan, S. Daya, Kesehatan, M, PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN, 2019

- 
- [7] N. R. Okdarisna, and T. M. Rafsanjani, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Tenaga Penolong Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Jantho Tahun 2019," *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, vol. 3, no. 1, 2020.
- [8] D. Wahyu, N. H. Supono, "Pola Makan Sehari-hari Penderita Gastritis," *J Inf Kesehat Indones*, vol. 1, no. 1, 2015.
- [9] I. Wijaya, N. H. Nur, and H. Sari, "Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar," *Jurnal Promotif Preventif*, vol. 3, no.1, pp. 58-68, 2020.
- [10] W. Irfan, "Hubungan Pola Makan dan Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2019," Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FK, 2019.